



JAVIER VALERA



VALERA BUSINESS  
TRAINING

# ACTIVIDADES – MENTORÍA 1

## ➤ Hora de marcarte tus objetivos



Es hora de que crees tu lista de objetivos, y para ello, debes tomar tu cuaderno, márcate un tiempo de 15 minutos y escribe lo primero que te venga a la cabeza, sin pensar mucho, apunta todo lo que puedas en 15 minutos.

Si te sirve de ayuda, plantéate preguntas como:

¿Qué quiero ser?

¿Qué quiero tener?

¿En qué persona me quiero convertir?

¿Qué quiero compartir?

¿A dónde quiero ir?

## YA TENGO LA LISTA HECHA, ¿Y AHORA QUÉ?

Cuando ya tengas la lista hecha, escribe al lado de cada concepto el tiempo que te llevará conseguirlo.



Por ejemplo, pon un 1 para todo aquello que conseguirás en un año o menos y un 10 para los más ambiciosos.

Si tienes muchos objetivos de un año y pocos de diez, quiere decir que no tienes un plan de futuro. En cambio, si tienes todo los objetivos de diez y ninguno de uno, significa que estás retrasándolo todo y no quieres empezar a jugar. Lo normal es que haya un equilibrio.



A continuación, divídelos en 4 categorías (1, 3, 5 y 10 años) y escoge las 4 más importantes de cada categoría para elaborar tu lista de 16 objetivos.

Luego escribe al lado de cada uno de ellos la motivación que te mueve a querer lograr ese objetivo y descríbelo con exactitud.

Por ejemplo: si es grande, si es pequeño, de qué color es, etc. Descríbelo con todo lujo de detalles. Y lo más importante, escribe también por qué quieres eso, ahí te vas a dar cuenta si de verdad es importante para ti o no.

