

CÓMO HACER REALIDAD TUS PROYECTOS

DEMENTES

CON DIEGO BARRAZAS

Introducción	1
Visualiza una vida Extraordinaria	2
Establece MacroMetas	4
Define Hábitos por Adoptar y Cambiar	7
Define tus Micrometas	9
Haz una cosa a la vez	11
Estrategias para hacer realidad tus Metas	13
Libros Recomendados	17

Una vez que entiendes qué tipo de vida quieres tener y enfocas la mayoría de tus ideas y emociones en esa visión; tus acciones, tus decisiones y tus proyectos te llevarán directo a cumplirla.

No dejes pasar más tiempo sin saber a dónde quieres llegar.

Empieza hoy, no necesitas permiso.

Diego Barrazas

1.

VISUALIZA UNA VIDA EXTRAORDINARIA

El primer paso para lograr lo que quieres en la vida es **saber qué es lo que quieres**, a dónde quieres llegar y por qué quieres hacerlo.

Definir lo que sería una vida extraordinaria o ideal para ti te va a dar ese norte que necesitas para guiar tus decisiones del día a día y va evitar que tomes decisiones sólo porque parecen buenas en ese momento o porque pagan bien. Además, cada que tengas contratiempos, esta visión **te va a dar un porqué** para seguir avanzando.

Tómate un tiempo para pensar e imaginar tu vida dentro de 5 o 10 años:

- ✓ Qué tipo de trabajo estás haciendo y desde dónde lo estás haciendo.
- ✓ Qué pasatiempos tienes y a qué dedicas el "tiempo libre".
- ✓ Con qué tipo de personas convives, cómo son tus relaciones, tienes o no tienes pareja.
- ✓ Cómo se ve tu cuerpo, cuáles son tus emociones y cuál es tu estado mental.
- ✓ Cómo te vistes, qué cosas tienes y cómo es un día o una semana normal en tu vida.

Que en este paso no te detengan los "cómos" o los "parece imposible". Aquí es cuando hay que soñar en grande. Tómate todo el tiempo que necesites para este paso, es el más importante.

Ahora cierra tus ojos e imagina.

2.

ESTABLECE MACROMETAS

Ya que tienes una visión más clara del tipo de vida que quieres tener en el largo plazo **piensa en los grandes pasos que debes tomar** para hacer realidad esta visión de vida. Estos pasos son tus metas y existen dos tipos de metas: MicroMetas y MacroMetas.

Las MicroMetas son los escalones -tareas y proyectos- que debemos avanzar en el corto plazo - días, semanas y meses - y que nos ayudan a alcanzar las MacroMetas - o logros - en uno, cinco o diez años.

Por ahora olvídate de lo que tienes que hacer en el corto plazo y en este segundo paso del proceso **define tus MacroMetas.**

Entre otras cosas, siempre había tenido la idea de que quería viajar y visitar otros países pero hasta que hice el primer ejercicio a conciencia entendí que lo que verdaderamente quiero no es eso. No quiero ir de backpacking, no quiero ir de turista y tampoco quiero ir solo los días feriados y regresar. Quiero tener la libertad temporal y económica para poder decidir bajo qué condiciones visitar otras ciudades. Poder irme con mi esposa e hijo dos meses en verano a Madrid o vivir todo diciembre en Argentina. Incluso poder decir "¿y si nos vamos la siguiente semana a Austin?" y no tener que pedirle permiso a nadie. Eso es como en realidad visualizo mi vida.

Fue entonces que entendí que para cumplir con esta parte de la visión de mi vida debía establecer lo siguiente como una de mis MacroMetas:

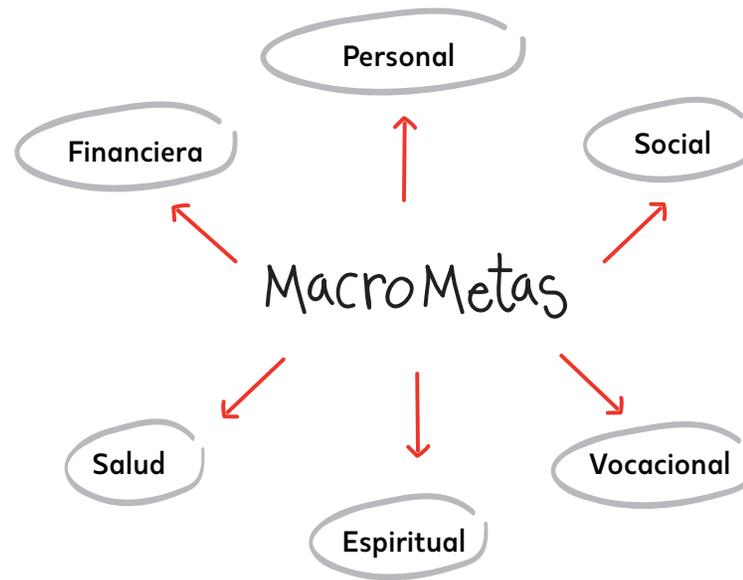
Pasar de:

Trabajar en una empresa construyendo la visión de mi jefe de forma presencial con un horario fijo, un salario topado.

A:

Generar ingresos que no dependan de la visión de un jefe ni de mis horas trabajadas y que no estén atados a un lugar ni a un horario fijo.

Ahora haz lo mismo tú, define de 3 a 5 MacroMetas que debes alcanzar para hacer realidad la visión de tu vida. Puedes usar como guía las siguientes 6 áreas:



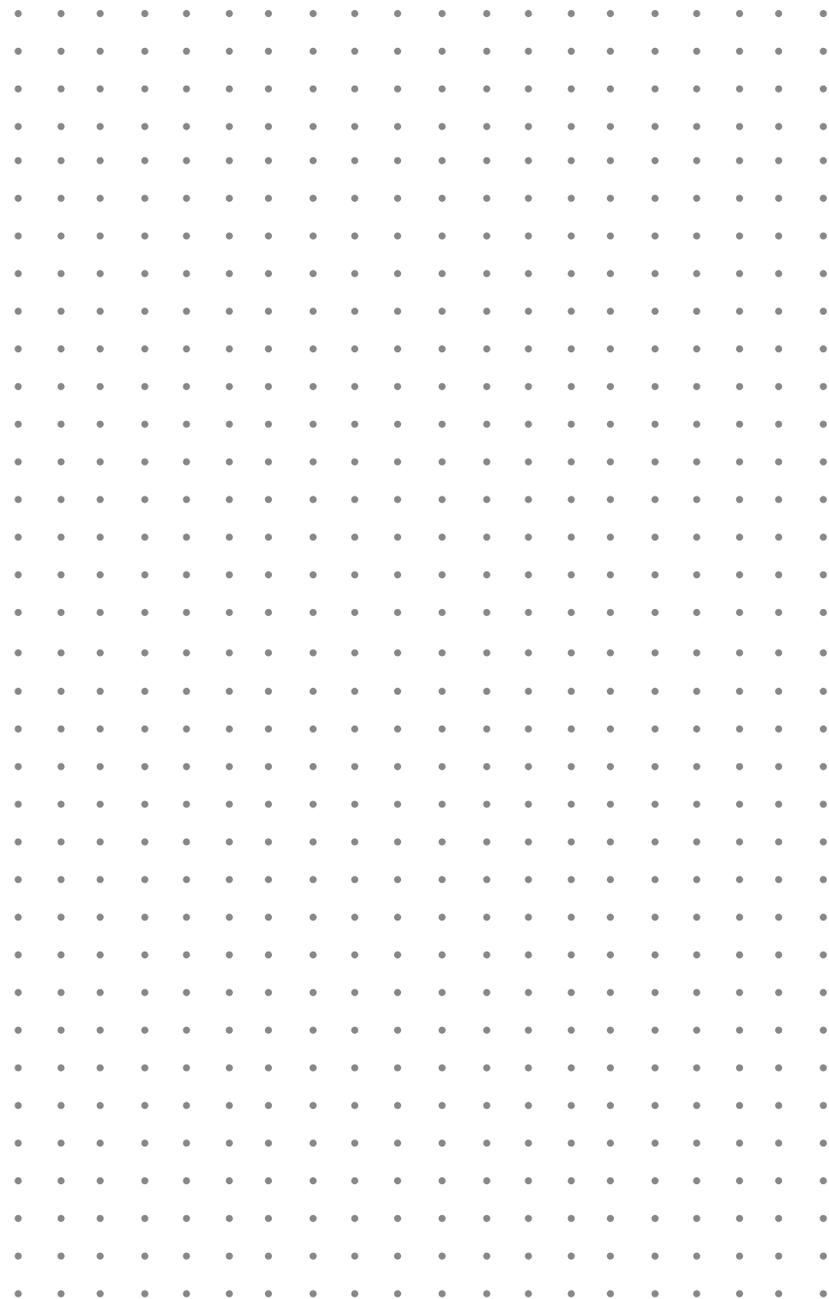
No importa qué tan difíciles parezcan, escríbelas porque las vamos a usar más adelante.

3. DEFINE HÁBITOS POR ADOPTAR Y CAMBIAR

Antes de empezar a pensar en las Micrometas hay que abordar el tema de los hábitos y no encuentro mejores palabras para explicar su importancia que la frase de F.M. Alexander que dice: **“Las personas no deciden sus futuros, deciden sus hábitos y sus hábitos deciden su futuro”**. Los hábitos son la columna vertebral de tu visión de vida.

Considera tus hábitos un sistema operativo que te ayudará a que sigas avanzando hacia el lugar indicado independientemente de si sabes o no cuál es tu siguiente jugada.

Si tu MacroMeta por ejemplo, tiene que ver con tu salud física, en lugar de pensar en que tienes que tener el abdomen marcado en menos de 3 meses, conviene pensar en adquirir el hábito de hacer ejercicio 5 veces a la semana. Este cambio de enfoque lo hace más concreto y relevante a largo plazo.



La forma más sencilla de identificar los hábitos que debes adoptar o cambiar es hacerte la siguiente pregunta:

En qué tipo de persona debo transformarme para lograr mi visión de vida

Pensar en que para lograr tu visión de vida debes convertirte en el tipo de persona que no toma bebidas azucaradas y que hace ejercicio todas las mañanas al menos 1 hora. Te hace ver que al menos debes cambiar el hábito de tomar jugos y refrescos con azúcar y adoptar el hábito de hacer ejercicio en las mañanas.

Ahora piensa y escribe al menos 3 frases que dictan el tipo de persona en el que debes convertirte para lograr tu visión de vida e identifica de cada una los hábitos que debes adquirir o cambiar para lograrlo.



4.

DEFINE TUS MICROMETAS

Cómo ya lo establecimos antes, una MicroMeta es una tarea, actividad, o proyecto que debemos terminar en el corto plazo **para alcanzar** nuestras MacroMetas. Y esta última parte es la que muchas veces olvidamos al embarcarnos en proyectos.

Razones equivocadas por iniciar un proyecto:

- Inercia
- Está de moda
- Deja dinero
- Es lo que esperan de mí
- Está fácil
- Porque puedo
- Se ve divertido

Cuando iniciamos proyectos por estos motivos sin hacer una pausa y preguntarnos “¿cómo me va a acercar esto que estoy haciendo a alcanzar mi visión de vida?” estamos corriendo como gallinas descabezadas tratando de completar tareas y mantenernos ocupados para sentir que avanzamos y que estamos logrando cosas pero la realidad es que solamente nos estamos metiendo el pie. Nos estamos manteniendo ocupados pero no estamos avanzando y como no existe una razón trascendental por la cuál completar ese proyecto, es normal que al primer obstáculo lo abandonemos por completo o inventemos mil excusas para no hacerlo.

En cambio cuando defines primero a dónde quieres llegar y después cómo lograrlo, los proyectos en los que te embarcas están completamente alineados con lo que quieres lograr en la vida y por consecuencia tienes mucha más motivación para terminarlos. Ve tus proyectos como herramientas o escalones que te ayudan a avanzar hacia la vida que quieres tener, no como distracciones para mantenerte ocupado.

Lo que tienes que hacer ahora es tomar tus 5 MacroMetas y convertirlas en MicroMetas.

Piensa primero en lo que tienes que lograr en 5 años para estar encaminado a alcanzar tu visión de vida. Luego en lo que tienes que lograr en 1 año para ir en el camino correcto de lo que quieres en 5 años y así sucesivamente.

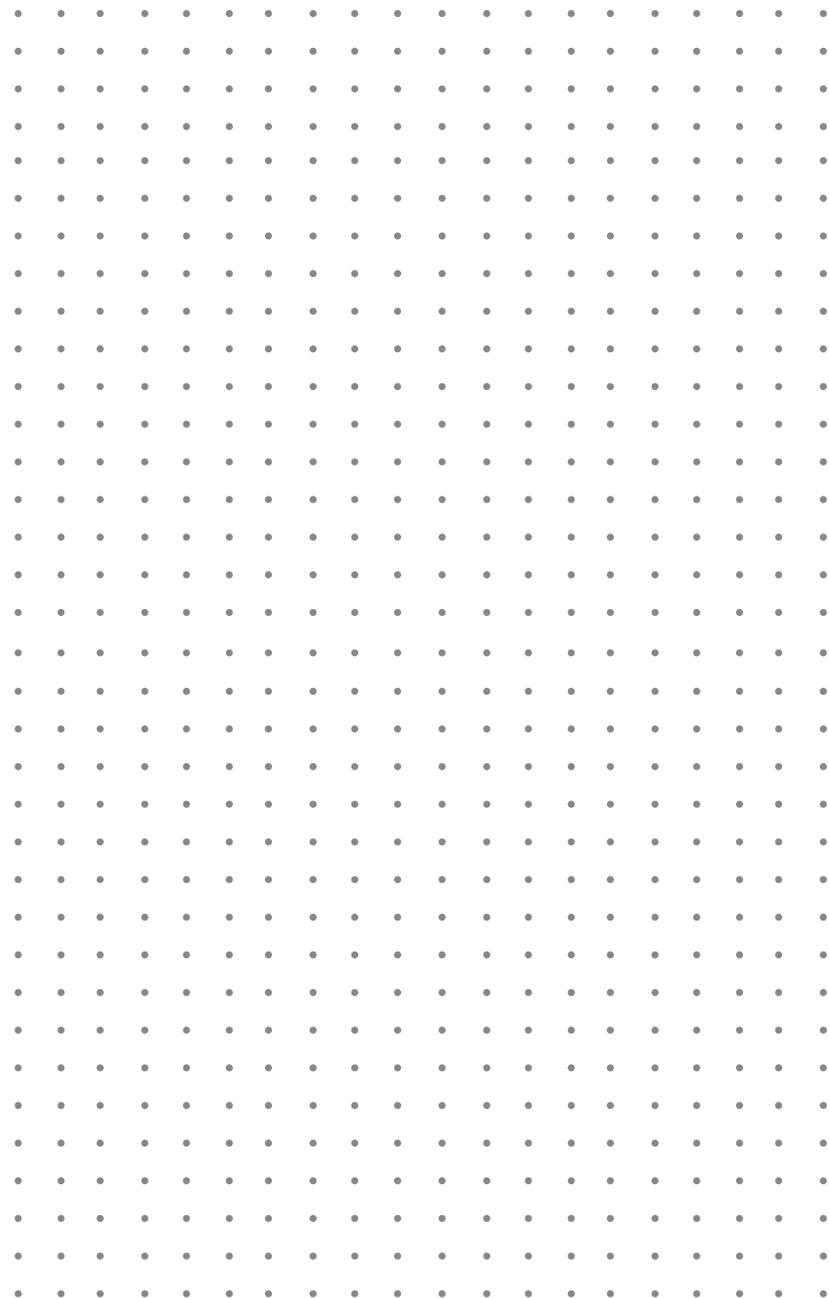


5. HAZ UNA COSA A LA VEZ

Este es el último paso del proceso. Ya que hiciste el ejercicio anterior y definiste una serie de tareas y proyectos que debes completar, tal vez tengas muchas ideas de cosas que puedes empezar a hacer y te estés preguntando por dónde empezar. La pregunta que deberías hacerte para encontrar ese primer paso la encontré en el libro *The One Thing* y es la siguiente:

¿Cuál es la única cosa que puedo hacer, y que al hacerla todo lo demás será más fácil o innecesario?

Esto te permitirá enfocarte en lo que debes hacer y no en lo que podrías hacer. Pasar de hacer solo lo que te gusta y empezar a hacer lo que te conviene. Te va a ayudar a priorizar las cosas que van a hacer que el resto de las cosas sean más sencillas.



Tomando como base tus MicroMetas más cercanas, **haz una lista de las 3 cosas más importantes que debes hacer esta semana y empieza por la más importante de todas esas.** No caigas en la tentación de empezar por la más fácil o por la que más te gusta. Una vez que hayas acabado la primera, vuelves a hacerte la pregunta de arriba y defines la siguiente cosa.

Bill Gates dijo alguna vez que *la mayoría de la gente sobrestima lo que puede hacer en un año y subestima lo que puede lograr en diez años.* Te aseguro que si te acostumbras a trabajar de esta manera y semana a semana haces lo más importante en muy poco tiempo vas a empezar a alcanzar tus MicroMetas y para cuando menos lo imagines van a empezar a hacerse realidad tus MacroMetas y por consecuencia vas a empezar a hacer realidad la visión de tu vida.

ESTRATEGIAS PARA HACER REALIDAD TUS PROYECTOS

Ya que tienes muy claro tu plan de acción te comparto algunas estrategias que utilizo para aumentar la posibilidad de hacer realidad mis proyectos.

* **Revisita**

Es muy fácil caer en la rutina del día a día, y empezar a tomar decisiones olvidándonos de lo que realmente queremos al final de cuentas.

Es por esto que debes regresar al menos una vez al mes a revisar tus MicroMetas y en especial las MacroMetas para confirmar que vas en el camino que deseas.

* **Prepara el entorno**

Esta es una de las cosas que muchos dejamos de lado y es de las más importantes. Nuestra fuerza de voluntad es finita y debemos ayudarnos.

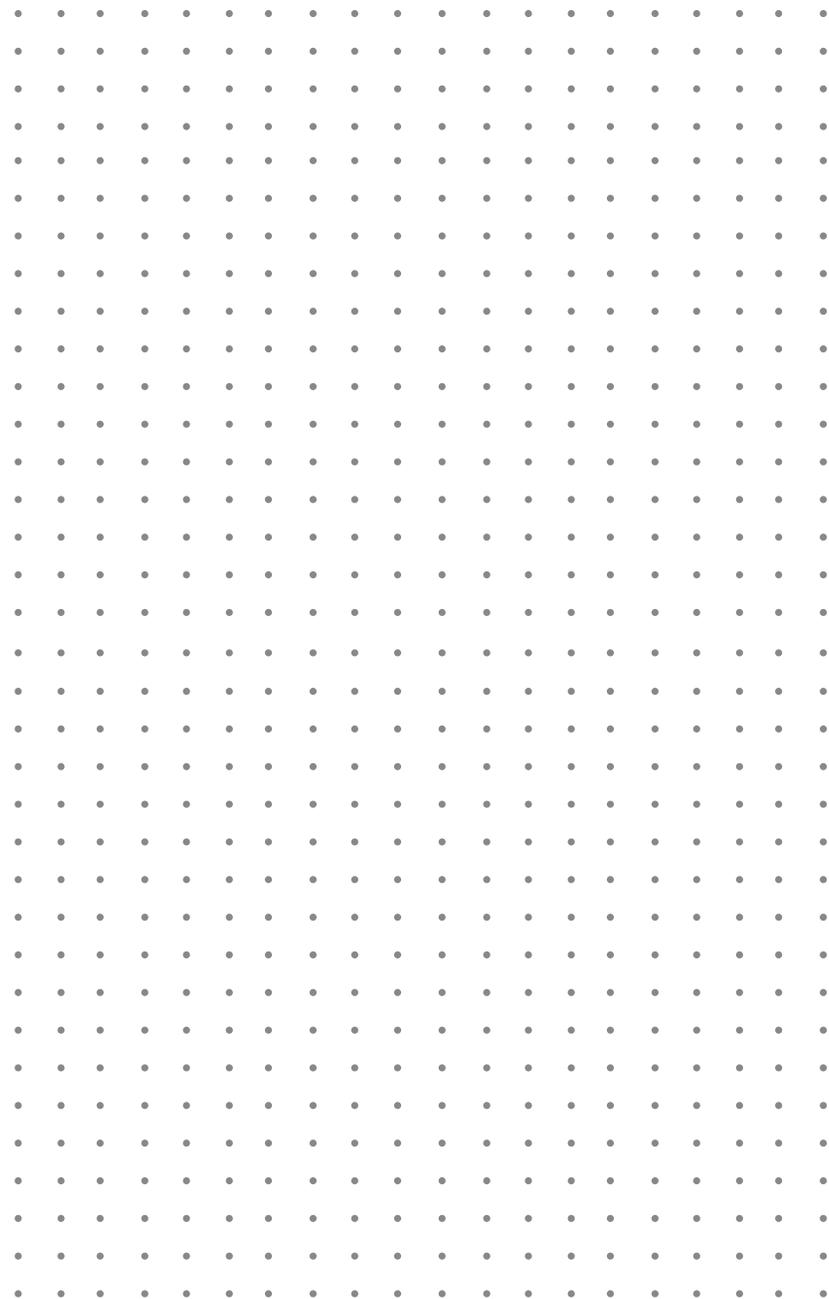
Evita tener que pensar demasiado y esforzarte para tomar la decisiones correctas. Moldea el entorno para que la decisión correcta sea la más fácil de tomar. Por ejemplo, si quieres empezar a correr todas las mañanas, prepara tus tenis y ropa desde la noche anterior y déjalo al pie de la cama. Si vas a empezar una dieta asegúrate de tener desde el inicio todo lo que sí puedes comer al alcance.

* **Crea una comunidad de Apoyo**

Cuando quieres desarrollar un hábito o alcanzar una meta en muchas ocasiones es más fácil si lo haces con el apoyo de más personas por el sentido de compromiso que se crea. Con tus amigos, familia o pareja arma un grupo de apoyo, en inglés se les conoce como “accountability groups” y de lo que se trata es de que cada semana se cuenten sus objetivos y revisen su avances para asegurarse de que siguen en el camino correcto. No tienen que hacer nada muy complicado. Abran un grupo en whatsapp y vayan compartiendo por ahí sus avances.

* **Optimiza tu círculo social**

Somos el promedio de la gente con la que más tiempo pasamos. Si lo que quieres es crecer rodéate de personas que van a permitirte hacerlo. Deja de lado amistades tóxicas, deja de seguir personas en Redes Sociales que no aportan valor a tu vida o no estimulan tu pensamiento. Haz nuevas amistades con intereses afines y busca constantemente amistades más inteligentes que tu. Si eres el más inteligente en la mesa, probablemente no estés aprendiendo.



*** Usa tu calendario**

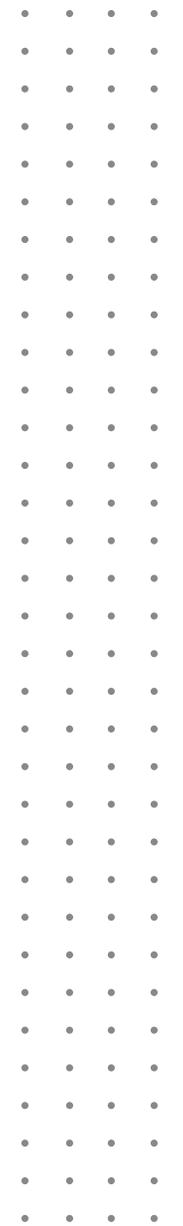
Bloquea momentos en tu calendario para hacer las tareas y hábitos más importantes y organiza el resto de la semana alrededor de esas tareas. Nunca al revés.

Tu calendario debe ser el mapa que dicta lo que se tiene que hacer, respétalo y asegúrate de que los demás lo respeten también. Siempre van a llegarte con juntas, llamadas y pendientes “urgentes” que cuando los ignoras dejan de ser realmente urgentes.

*** Toma el control de tu tiempo**

A medida de lo posible evita toda distracción que te aleje de lograr tu objetivo del día. Deja para el final de tu jornada el responder a llamadas de números desconocidos, correos con peticiones de otras personas, mensajes de texto con favores etc. Suena egoísta pero al final del día es mejor pedir una disculpa por tardar en contestar que desviar toda tu atención y energía a hacer otra tarea que no es tu prioridad.

Y si es inevitable tener esa junta o esa llamada con alguien, trata de ser tu quien marque los tiempos y agenda para que se ajusten a tu calendario.



* **Contrata Ayuda**

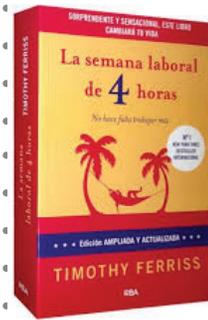
Creo que a nadie le queda duda de que es mucho más eficiente y efectivo contratar a un abogado que te ayude a redactar tus contratos que dedicarle tiempo a aprender a hacerlo desde cero. Nos parece lógico contratar a otros para hacer las tareas que no sabemos hacer pero cuando se trata de contratar a otros para hacer lo que ya sabemos hacer nos cuesta más hacerlo.

Existen tareas que tal vez sepas hacer muy bien pero que no son la cosa más importante en la que deberías enfocarte para avanzar hacia tus metas. Trata de enfocarte en las tareas más estratégicas y esenciales de tu proyecto y compra ayuda para el resto.

Tal vez al principio pueda parecer caro comprar ayuda pero piénsalo así: a qué le puedes sacar más provecho, a una hora dedicada a hacer facturas y trabajo administrativo o la misma hora dedicada a vender nuevos proyectos. A una hora contestando llamadas o la misma hora haciendo alianzas estratégicas.

LIBROS RECOMENDADOS:

Esta guía es una combinación de mis experiencias con las ideas que me parecen más relevantes de otros autores. Si quieres explorar más los temas de los que hablo aquí te recomiendo que empieces por los siguientes libros:



La Semana Laboral de 4 horas: No hace falta trabajar más
- Timothy Ferriss

<https://amzn.to/2EriWmG>



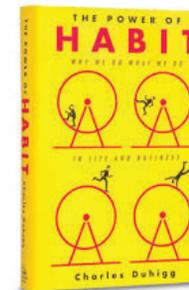
Solo una Cosa: Detrás de cualquier éxito se encuentra una sencilla y sorprendente verdad: enfócate en lo único
- Gary Keller, Jay Papasan

<https://amzn.to/2EqpUZ3>



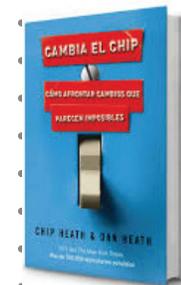
Making ideas happen: Overcoming the Obstacles Between Vision and Reality
- Scott Belsky

<https://amzn.to/2ErcwUB>



The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business
- Charles Duhigg

<https://amzn.to/2GVpDPL>



Cambia el Chip: Cómo afrontar cambios que parecen imposibles
- Chip & Dan Heath

<https://amzn.to/2ErjybY>

Si quieres llevar tu vida al siguiente nivel te invito a que visites **UN SCHOOL** la plataforma de **DEMENTES** en la que ofrecemos experiencias de aprendizaje que se salen de lo tradicional y que buscan ayudarte a tomar acción.

Al tomar nuestros cursos en línea y talleres presenciales vas a poder hacer cosas como: crear tu tienda en línea, lanzar tu propio podcast, publicar tu libro de forma independiente, hacer dinero en línea entre otras cosas.

Conoce más en:

[DEMENTES.MX/UNSCHOOL](https://dementes.mx/unschool)

Si esta guía te fue de ayuda y quieres compartirla con alguien más dirígelo a **dementes.mx/tusproyectos** para que puedan descargarla.

Te lo agradecería infinitamente.

Pongámonos en contacto:

DEMENTES

Personal



hola@dementes.mx



hola@diegobarrazas.com



[@dementespodcast](https://www.instagram.com/dementespodcast)



[@diegobarrazas](https://www.instagram.com/diegobarrazas)



www.dementes.mx



www.diegobarrazas.com