Ser Intencional.

CTRL+ENTER PARA VER VIDEO

https://youtu.be/Qm6KNxd3cLI?si=G2uvY_QkJJXvl48i

Hoy te quiero que hablar de algo clave para lograr lo que nos proponemos: ser intencionales.

Ahora que tenemos un piloto argentino en la Fórmula 1, parece que muchos, me incluyo, volvimos a mirar las carreras y a entusiasmarnos con la idea de ver algún día a un nuevo Fangio o Reutemann.

Pero, ¿cuáles son las características que identifican a un corredor de F1? Sin duda muchas, pero me voy a centrar en una: la intencionalidad.

Ser intencional es clave en las decisiones que tomamos en nuestras vidas. La intencionalidad se demuestra **desde el principio** en cada una de nuestras acciones.

Somos intencionales cuándo queremos (inteligencia) y nos disponemos (voluntad) a hacer algo, ya sea en nuestra vida personal o en nuestra actividad profesional.

Ser intencional en la vida profesional y personal significa tomar decisiones de forma consciente y con un propósito claro, en lugar de simplemente reaccionar a lo que pasa. Es un enfoque proactivo que te permite dirigir tu energía hacia lo que realmente importa para ti. Significa tener una meta o un objetivo claro en mente y planificar tus acciones para alcanzarlo. Significa concentrar tu energía y recursos en lo que te has propuesto hacer en un determinado momento.

Pero, ¿alcanza con ser intencionales? No. No alcanza.

Ser intencional + Método es igual a Resultado.

Tenemos que trabajar en el método. Sin método, no somos intencionales, somos desordenados.

Cuando aplicamos un método a nuestra intencionalidad, convertimos nuestros deseos en acciones efectivas.

Ya no se trata solo de querer algo, sino de tener un plan concreto para conseguirlo. Esto implica:

1. Planificación: Definir claramente los objetivos y los pasos necesarios para alcanzarlos.
2. Organización: Estructurar las acciones de manera lógica y secuencial.
3. Ejecución: Llevar a cabo las acciones de forma sistemática y constante.
4. Evaluación: Monitorear el progreso y realizar ajustes si es necesario.

Veamos algunos ejemplos:

- Aprendizaje: Si tu intención es aprender a tocar la guitarra, el método podría incluir tomar clases, practicar diariamente, estudiar teoría musical y aprender a escuchar música de una manera distinta.
- Desarrollo profesional: Si tu intención es avanzar en tu carrera, el método podría incluir establecer metas profesionales, desarrollar nuevas habilidades o estudiar algo que complemente tu formación, y buscar oportunidades de mentoría para construir una red de contactos.
- Salud: Si tu intención es mejorar tu salud, el método podría incluir alimentarte con una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y manejar el estrés.

En resumen:

La intencionalidad nos da la dirección, y el método nos da el camino. Juntos, nos permiten convertir nuestras aspiraciones en realidades.

Para terminar, les dejo unas preguntas para que piensen:

- ¿En qué cosas te gustaría ser más intencional?
- ¿Cuál sería el resultado que lograrías?

Piensen en su **trabajo,** su **personalidad** y **algo que sea muy suyo** (una actividad, un hobby, un deporte).

En esas tres áreas, escriban aquellas cosas en las cuales se proponen, a partir de hoy, ser intencionales.

Recuerden la diferencia:

No ser intencional	**Ser Intencional**
TRATARÉ: Significa "voy a ver cuándo".	Voy a hacerlo
ESPERO / DESEO: No implica un compromiso firme.	Sé lo que quiero.
	Lo aseguro.