



# LA GUÍA PRÁCTICA PARA LA DEFINICIÓN DE METAS

 Modo Cueva

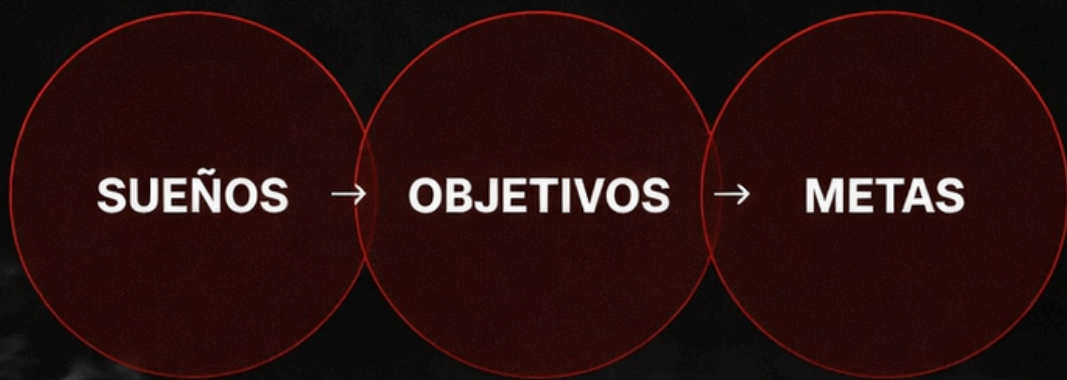
# Índice

Introducción	03
La Diferencia entre Sueños, Objetivos y Metas	04
Entendiendo el Método SOMPAN	06
La mentalidad es el secreto	08
¿Por qué optar por metas semestrales?	11
Categorías para Definición de Metas	12
Etapas de la eliminación	15
Una manera más práctica	16

¿Sabes por qué la mayoría de las personas, incluyéndote a ti, no logran alcanzar las metas que definieron a final de año?

**Es simple:** ellos no saben trazarlas de la manera correcta por el simple hecho de no poder distinguir entre sueños, objetivos y metas. El objetivo de esta guía es cambiar eso. Quiero que, el próximo 31 de diciembre, mires las metas que definiste y veas que, finalmente, lograste cumplir tus promesas.

Para eso, es esencial entender este orden:



# La Diferencia entre Sueños, Objetivos y Metas

**1 millón de reales en la cuenta.** Este es el sueño del 99% de las personas. Tal vez sea el tuyo también, ¿cierto? Pero el error comienza aquí.

Lo que realmente sueñas no es con el dinero en sí.  
Lo que deseas es la **libertad** que él proporciona:

La libertad de comprar lo que quieras.

La libertad de ir a un restaurante y pedir el mejor plato sin mirar el precio.

La libertad de no dar explicaciones a nadie.

La libertad de ser dueño de tu tiempo.

La tranquilidad de no preocuparte por las facturas.

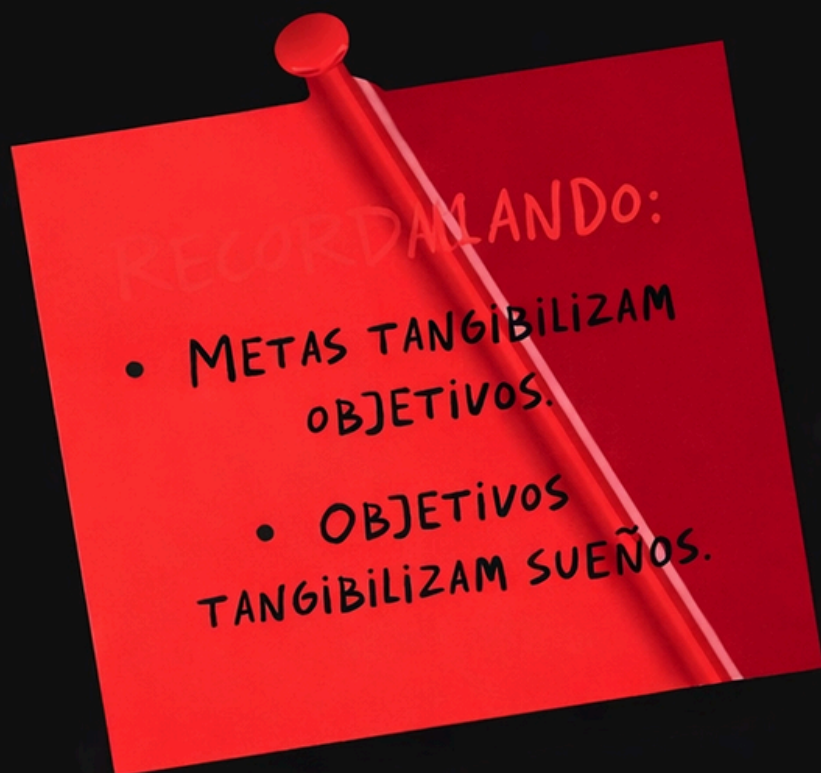
Lo que buscas es ese **sentimiento de libertad**, no el dinero. Tu sueño es ser reconocido por tu familia y amigos. Tu sueño es poder ayudar a las personas que amas. ¿Se entiende?

El sueño es abstracto, intangible, y está relacionado con los **sentimientos y emociones**. Está conectado a la forma en que quieres vivir y las experiencias que deseas disfrutar, rompiendo las malditas creencias limitantes.

Y aquí está el punto principal: **No se contabiliza un sueño**. Olvida números y plazos para realizar un sueño. Él es una consecuencia natural de lo que haces. Cuando menos lo percibas, estarás viviendo aquello que siempre soñaste. Es así como funciona.

La realización de un sueño es **una consecuencia de tus objetivos**. Que a su vez están relacionados a quién necesitas convertirte para alcanzar tus sueños. Vamos a seguir esa línea de razonamiento y, al final, te garantizo que todo tendrá sentido:

**Las Metas**, son lo que **tangibilizan y materializan los objetivos**, haciendo posible su realización a **medio y corto plazo**.



## ¿Y qué tangibiliza las metas? Tus hábitos.

Entenderás mejor este concepto al explorar el Ebook Laboratorio de Hábitos. **No dejes de consultar.**

# Entendiendo el Método SOMPAN

Ahora, déjame presentarte una metodología que desarrollé para conectar todo esto de forma práctica. La llamo **SOMPAN**:

**S** Sueño: Declaración de lo que deseas.

**O** Objetivo: Lo que necesitas para volverlo alcanzable.

**M** Metas: Medición cuantitativa (los números que hacen posible el objetivo).

**P** Plazo: En cuánto tiempo debe suceder esto.

**AN** Acciones Necesarias: ¿Qué pasos necesitas tomar?



## Exemplo práctico: João

**Sueño:** Tener libertad para trabajar con lo que le gusta y ser dueño de su propio tiempo.

**Objetivo:** Salir del empleo CLT y vivir de un negocio digital.

**Metas:** Acumular R\$10 mil para invertir en conocimiento, equipos y tráfico.

**Plazo:** 6 meses.

**Acciones Necesarias:** Hacer horas extras. Economizar dinero. Eliminar gastos innecesarios. Desarrollar una renta extra.

Ahora João ya no es un loco tentando la suerte. Él tiene la información necesaria para trazar un plan de acción y trabajar en él de manera objetiva e intencional.

Yo aplico este concepto en los negocios y también en la vida. Después de que entendí el poder del SOMPAN, mi vida cambió.

Te voy a suceder como João planea. Él ya no necesitará cambiar su plan incontables veces durante el recorrido, pero ahora él tiene CLARIDAD de lo que quiere y de lo que necesita hacer y de lo que debe evitar.

No tener esa claridad hace que la mayoría de las personas siempre busquen atajos, mirando en el césped del vecino, saltando de rama en rama y comparándose con los demás. O no conseguir tener foco y acaban desistiendo en el primer obstáculo.

No basta con tomar una hoja y anotar 10 metas para el próximo año. No basta con depositar todas tus esperanzas en la Ley de la Atracción, ¡No basta con tener acceso a métodos de productividad y las mejores herramientas si no tienes CLARIDAD!

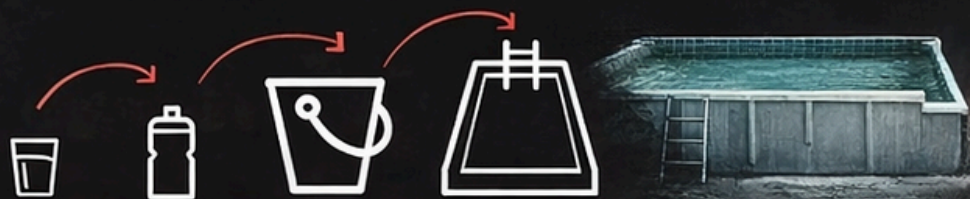
Aquí tienes una verdad para guardar:

Para que João se convierta en dueño de su propio negocio, necesita transformarse en un NUEVO JOÃO.

El João empleado necesita dar lugar al emprendedor.

En el proceso, aumentará su capacidad volumétrica, se volverá más capacitado y preparado para identificar y aprovechar oportunidades.

Imagina que eres un vaso de 200ml hoy. Todo lo que intentas absorber más allá de eso se desborda. Lo que necesitas hacer es convertirte en un vaso más grande. Después una botella, un balde, una piscina.



### Antes de tener, necesitas ser.

La mayoría de las personas descuidan esto e insisten en querer más sin estar preparadas. Algunos incluso lo logran, pero pierden todo después.

#### ANOTA ESTO:

SOLO TENDRÁS MÁS CUANDO PRUEBES QUE ERES CAPAZ DE LIDIAR CON LO QUE YA POSES.

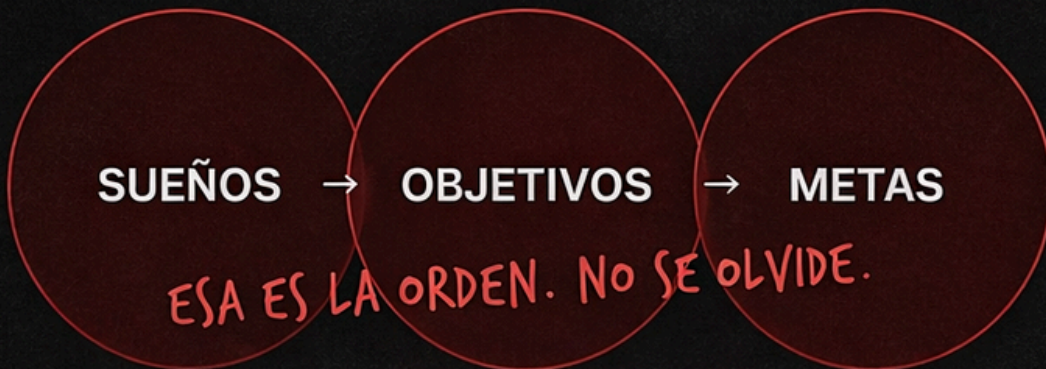
DEJA DE PROCRASTINAR Y CONVIÉRTETE EN UN EJECUTOR. SUSTITUYE LA INSEGURIDAD POR AUTOCONFIANZA. ABANDONA EL AUTO SABOTAJE Y BUSCA SER MÁS PRODUCTIVO. UNA MENTE EXPANDIDA JAMÁS RETORNA A SU TAMAÑO ORIGINAL.



# La mentalidad es el secreto

Que los sueños son **intangibles**, ya lo sabes. Son distantes y de largo plazo porque, en este momento, **no tenemos la capacidad para realizarlos**. Hasta aquí, ¿todo bien?

Ahora, el siguiente paso es **definir tus objetivos para este año** y, solo después de eso, tus metas.



Después de muchos errores consecutivos, finalmente entendí cómo funciona el juego. Fue entonces que pasé a tener **solo 1 único objetivo para mi año**. Y, con el tiempo, percibí que, como él no necesitaba ser alterado, dejó de ser solo un objetivo anual para transformarse en **un objetivo para la vida entera**.

Ese objetivo evolucionó y se transformó en **una mentalidad**:

**Estar preparado para las oportunidades que están por venir.**

¿Y cómo es eso posible?

**Priorizando mi desarrollo personal. Aumentando mi capacidad volumétrica.**

¿Simple, no? Tú eres tu **mayor activo**. Ya he dicho esto innumerables veces, pero voy a repetir cuantas sean necesarias: **Ser para tener.**

Ahora viene la parte más importante: ¿Qué necesito hacer este año para prepararme para las oportunidades?

## Aquí está mi respuesta:

Conocer gente nueva.

Mantenerme en movimiento intencional.

Invertir en conocimiento aplicable.

Conectarme con Dios.

Enfocarme más en mí y evitar comparaciones.

Confiar en mi potencial.

Mejorar mi autoestima.

Está claro que **identificar oportunidades** es tan importante como prepararse para ellas. Saber discernir si una oportunidad es realmente buena o solo una trampa es esencial. Y además de eso, necesitas tener **el coraje** de agarrarla — o al menos intentar — cuando la hora llegue.

**Sigue ese objetivo, o mejor, esa mentalidad**, y todas tus metas se volverán solo **consecuencias**. De esta forma, tú aprovecharás el proceso, priorizarás el progreso y colocarás el desarrollo personal por encima de cualquier cosa.

Eso me recuerda un principio estoico del **círculo de control**.

¿Qué es lo que enseña? **Enfocar solo en lo que tú puedes controlar**.

Este simple principio puede transformar la forma como tú encaras la vida. Él te ayuda a mantener la **salud mental**, alejando la ansiedad, el miedo y las comparaciones.

**¿Está en tu control ganar 1 millón de reales en los próximos 12 meses?**

Definitivamente, ¡no! Por más preparado que tú estés, hay cosas que no dependen exclusivamente de tí. **Y está todo bien**. Acepta eso.

Ahora, **¿mejorar tu autoestima depende de tí?**

¡Con certeza! Eso es sobre **aceptación y autoconfianza**. ¿Cómo hacer eso? Cuidando de tí, de tu cuerpo, de tu apariencia. No me vengas con la excusa de que "no tengo dinero para eso." Eso solo prueba que **tú no te colocas como prioridad**.

**¿Estar en movimiento está en tu control?**

Sí. Así como invertir tiempo y dinero en **conocimiento**. Todo eso depende exclusivamente de tí.

## Pero, Iuri, ¿qué quieres decir con estar en movimiento?

Existen dos tipos de inconformes:



Los que se quejan todo el tiempo.



Los que hacen algo para cambiar, incluso sin garantía de éxito.

## ¿Por qué optar por metas semestrales?

**Objetivo y mentalidad definidos, ahora vamos a las metas.**

Mucha gente dice que debemos trazar metas para los próximos 12 meses. Supersticiosamente, hacemos esto al final de cada año, cerca del cambio de 31 de diciembre. Pero yo prefiero un enfoque diferente: **definir metas en ventanas más cortas, por semestre, por ejemplo:**

- Enero a Junio
  - Julio a Diciembre
- 

No existe una regla fija para esto. Puedes definir metas para 12 meses, 6 meses, 3 meses o incluso 4 meses. **Yo prefiero este modelo.**

**Yo prefiero este modelo porque:**

Me da **más control** sobre lo que necesito hacer para alcanzar las metas.

Me permite **reajustarlas** durante el año sin ese sentimiento de culpa o frustración.

---

Pero la elección es tuya. El método que voy a enseñarte funciona para cualquiera de esas ventanas de tiempo.

**Las metas son de corto plazo, entonces es importante que estén a tu alcance o que tú, como mínimo, sepas qué hacer para alcanzarlas.**

Ya hablé sobre esto antes, pero voy a dar otro ejemplo:

Si deseas un **Porsche 911** y no tienes la mínima idea de qué hacer para conquistarlo, eso es un sueño, no una meta.

Ahora, si ya estás en el camino, sabes qué hacer y cómo hacerlo, eso se transforma en una meta. ¿Por qué? Porque entiendes que, dentro de "X" meses, puedes conquistarlo siguiendo un plan claro.

**¿Círculo de control existió, recuerdas?**

# Categorías para la Definición de Metas

Ahora, vamos a dividir las metas en las siguientes categorías:

Salud

Logros Materiales

Conocimiento Aplicable

Habilidades y Hobby

Finanzas

Negocios/Profesional

Logros Personales

Yo prefiero no definir **metas cuantitativas**.

Por ejemplo: "**Hacer 200 entrenamientos en el año.**"

En su lugar, me gusta enfocarme en el **resultado esperado**.

Siguiendo el ejemplo: "**Llegar al 13% de grasa corporal.**"

¿Por qué? Porque lo que necesitas hacer para alcanzar esa meta se convierte en **parte de las acciones necesarias**, es decir, **¡Hábitos!**

En el caso del ejemplo, serían:

Alimentación saludable



Sueño de calidad



Cardio regular



## ¿Recuerdas el SOMPAN?

- **Sueños** te inspiran.
- **Objetivos** te dirigen.
- **Metas y Acciones Necesarias** son lo que te ponen en movimiento.

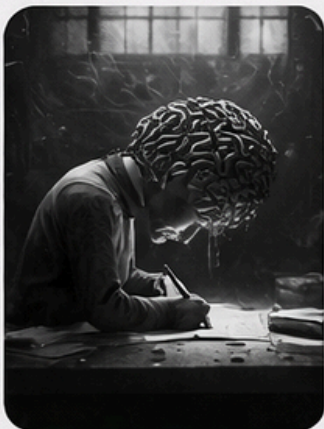
## Coloca un máximo de 2 metas por categoría.



### Categoría 01: Salud (Física y Mental)

Exemples:

- Alcanzar 13% de BF
- Lograr correr 5 km
- Hacer la primera sesión de terapia



### Categoría 02: Conocimiento aplicable

- Invertir al menos 5 mil reales en conocimiento. Libros, Cursos, Mentorías y eventos

Consume solo lo que sea coherente con los objetivos definidos anteriormente. Si te gusta la astrología, y quieres estudiar sobre ello, no hay problema, coloca esa meta en la categoría Hobby y Habilidades.



### Categoría 03: Finanzas

- Crear una fuente de ingresos pasivos
- Lograr pagar la deuda (XXX)
- Construir un fondo de emergencia por valor de 6X mi costo de vida



### Categoría 03: Finanzas

- Crear una fuente de ingresos pasivos
- Lograr pagar la deuda (XXX)
- Construir un fondo de emergencia por valor de 6X mi costo de vida

## Coloque un máximo de 2 metas por categoría.



### Categoría 04: Logros Personales

- Casarme
- Tener un hijo



### Categoría 05: Materiales y Experiencias

- Comprar/Cambiar de coche - (Nombre del coche)
- Mudar de casa, Vivir solo, Mudar de Ciudad/País
- Viajar a (nombre del lugar)



### Categoría 06: Habilidades y Hobby

- Volver a practicar fútbol
- Disputar un campeonato de XXXX
- Aprender a cocinar
- Aprender a tocar la guitarra
- Aprender inglés básico



### Categoría 07: Negocios

- Salir de la CLT y tener mi propio negocio digital
- Mi primer video en youtube



### Categoría 07: Negocios

- Salir de la CLT y tener mi propio negocio digital
- Mi primer video en youtube

## Ahora vamos a la etapa de eliminación.

- ¿Estas metas te acercan más a tu objetivo definido? ¿No? Bórralas o sustitúyelas.
  - De estas 2 metas por categoría, ¿cuál es la más importante? Elige solo una para priorizar. Ahora duplica este cuadro, deja el primero con todas las metas guardadas y el que vas a usar realmente es el segundo más reducido.
- 

¿Quieres una buena noticia? La mayoría de estas metas se concretarán por el simple hecho de que estás en movimiento, buscando conocimiento y desarrollándote.

Si estás casado, intenta trazar metas financieras y conquistas juntos. Si tienes socios, traza metas de negocios juntos. No tiene sentido que estas metas sean solo tuyas.



# Una manera más práctica

Puedes practicar este ejercicio a la antigua, con papel y bolígrafo, o puedes optar por algo más tecnológico y práctico.

Imagina tener acceso a una herramienta que no solo te ayuda a definir tus metas, sino que también organiza todos los registros de los años pasados, ofreciendo claridad sobre tu progreso y todo lo que aún deseas conquistar.

Si tú, así como yo, valoras la practicidad, mira el video a continuación. En él, explico cómo descargar la aplicación del **Modo Cueva** y comenzar a utilizarla inmediatamente.

**MIRA EL VIDEO  
Y GARANTIZA YA  
TU ACCESO A  
LA APLICACIÓN  
MODO CUEVA**

A Modo Cueva



▶ ⏪ 🔊 0:03 / 11:00



👉 ¡Haz clic y accede!

