HECTOR COLMENARES
TRANSFORMATE SIN CAMBIAR LO QUE ERES
CAPITULO 7 DE 12

Audiolibro 7 de 12: "Viviendo con Intención: Cómo Establecer Objetivos que te Transformen"

INTRODUCCIÓN: DAVID, UN ARTISTA EN BUSCA DE SU RUMBO

David, un hombre de 34 años, había pasado la última década trabajando en una agencia de publicidad en una gran ciudad. Cada mañana tomaba el metro, medio dormido, hasta la oficina donde diseñaba campañas digitales para marcas que ni siquiera consumía. Con el tiempo, su rutina se había vuelto un bucle: las mismas caras, las mismas reuniones, las mismas entregas con fechas límite apretadas. Su vida transcurría de un deadline a otro, pero sin emoción real.

De joven, David había sido un soñador creativo. A los 20 años pintaba lienzos enormes y coloridos en la terraza de la casa de sus padres, imaginando exposiciones en galerías de arte independiente. Se veía recorriendo el mundo, colaborando con otros artistas, compartiendo su voz a través de los pinceles. Pero la vida fue tomando otros rumbos: encontró un trabajo estable, pagó un departamento modesto, empezó a ahorrar para el futuro. Las acuarelas y óleos quedaron guardados en un armario polvoriento.

Ahora, con una esposa maravillosa —Clara— y un hijo pequeño, Matías, el tiempo libre era escaso. Las noches se iban en preparar la cena, acostar al pequeño y, a veces, mirar alguna serie antes de desplomarse en la cama. Pero en algún punto entre cambiar pañales y responder correos nocturnos, David empezó a sentir una inquietud sutil, como un murmullo interno que le recordaba que no estaba usando su potencial creativo ni viviendo con la pasión que anhelaba.

Cierta tarde de domingo, mientras Clara y Matías dormían la siesta, David sacó del armario sus viejos pinceles. El olor a pintura seca le trajo de golpe recuerdos de sus años más libres y llenos de ilusión. Se preguntó: **"¿Cómo he llegado hasta aquí sin un plan, sin un propósito claro? ¿Qué sucedería si estableciera metas reales, intencionadas, que me acerquen a la vida que deseo?"**

Esa pregunta desencadenó un proceso transformador. David se dio cuenta de que era hora de vivir con intención, de dejar atrás la inercia y comenzar a establecer objetivos concretos que lo condujeran hacia la vida con la que siempre había soñado. En este audiolibro, aprenderás a hacer lo mismo: a definir metas que te impulsen hacia adelante, que reflejen tu esencia y que te ayuden a vivir con auténtico significado.

SECCIÓN 1: LA IMPORTANCIA DE LA INTENCIÓN EN TU VIDA

Vivir con intención no significa tenerlo todo resuelto de la noche a la mañana, sino elegir con conciencia hacia dónde diriges tu energía. Cuando no tienes objetivos claros, es fácil dejarte llevar por la corriente, como le ocurrió a David. Sin metas, él se dejó arrastrar por el día a día, perdiendo el contacto con sus sueños artísticos.

¿Por qué es importante establecer objetivos intencionados?

- **Brújula interna:** Los objetivos actúan como un mapa que te indica por dónde seguir.
- **Motivación profunda:** Cuando sabes a dónde vas, cada paso cobra sentido.

- **Crecimiento personal:** Las metas te retan a salir de tu zona de confort, desarrollar nuevas habilidades y convertirte en la persona que quieres ser.

David comprendió que, para recuperar su pasión creativa, no bastaba con soñar despierto. Necesitaba objetivos claros que transformaran su visión en acciones concretas.

SECCIÓN 2: ESTRATEGIA – OBJETIVOS SMART

Establecer metas difusas es como querer pintar un cuadro con pinceladas al azar sin una idea clara del resultado. Para que tus objetivos te transformen, es útil seguir la metodología SMART, que asegura que tus metas sean:

- **S (Específicas):** Claras, sin ambigüedades.
- **M (Medibles):** Cuantificables, de modo que puedas evaluar tu progreso.
- **A (Alcanzables):** Desafiantes pero realistas, dentro de tus posibilidades.
- **R (Relevantes):** Significativas, alineadas con tus valores y propósitos.
- **T (Con límite temporal):** Con una fecha tope, para mantener el enfoque.

Ejemplo aplicado a David:
David no solo quería "volver a pintar", quería retomar su pasión con un plan. Un objetivo SMART podría ser: "Completar 5 lienzos de gran formato en seis meses, para exhibirlos en una galería local a finales de año." Esta meta es específica, medible, alcanzable (con

esfuerzo), relevante a su identidad creativa y con una fecha límite concreta.

SECCIÓN 3: EJERCICIO PRÁCTICO – CREAR UN MAPA DE METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO

Este ejercicio te ayudará a visualizar tus objetivos de manera integrada, permitiéndote trazar un camino claro desde hoy hasta tu visión de futuro.

Instrucciones:

1. **Metas a corto plazo (1-3 meses):**
    - Piensa en objetivos pequeños pero significativos.
    - Ejemplo: David podría proponerse "Pintar un lienzo pequeño cada semana durante 1 mes" o "Reservar 2 horas cada domingo para pintar sin interrupciones."
2. **Metas a mediano plazo (6-12 meses):**
    - Deben ser más desafiantes, derivadas del paso inicial.
    - Ejemplo: "Completar 5 lienzos para exponer en una galería local antes de final de año."
    - "Conectar con 3 galerías y presentar mi portafolio."
3. **Metas a largo plazo (1-3 años):**
    - Apuntan a la visión global de tu vida, a tu transformación profunda.
    - Ejemplo: "Convertirme en un artista reconocido en mi ciudad, organizando mi primera exposición individual en 2 años."

    - “Formar una pequeña comunidad de artistas con quienes colaborar y crecer juntos.”

4. **Escribe tu mapa:**
    - Toma una hoja o una herramienta digital y dibuja un esquema:
        - En la parte izquierda, metas a corto plazo.
        - En el centro, metas a mediano plazo.
        - A la derecha, metas a largo plazo.
    - Conecta las metas con flechas para ver cómo las de corto plazo alimentan las de mediano, y éstas las de largo plazo.

Tip: Revisa tu mapa de metas cada semana. Ajusta si es necesario, pero mantén el rumbo.

SECCIÓN 4: PASAR DE LA INTENCIÓN A LA ACCIÓN

Tener objetivos SMART y un mapa de metas es el primer paso, pero la verdadera transformación ocurre cuando te comprometes con la acción:

- **Dividir la meta en tareas diarias o semanales:** Haz pequeños pasos constantes. David asignó bloques de tiempo fijos para pintar, contactó con galerías y buscó mentores que pudieran guiarlo.
- **Monitorear tu progreso:** Lleva un registro. Anota cuándo creas un lienzo, a cuántas galerías has contactado, qué aprendiste en el proceso.

- **Celebrar tus logros:** Reconoce tus avances, por pequeños que sean. Cada pincelada que David daba era un paso más cerca de su gran objetivo.
- **Ser flexible ante imprevistos:** La vida cambia, y tus metas pueden requerir ajustes. Lo importante es no perder la intención ni desanimarte.

Reflexión final: Las metas funcionan como faros en medio de la noche. Sin ellas, es fácil perderte; con ellas, iluminas tu camino. David descubrió que, al convertir sus sueños en objetivos concretos y tangibles, recuperaba no solo su pasión por el arte, sino también la sensación de controlar su propio destino.

CONCLUSIÓN: VIVIR CON INTENCIÓN ES VIVIR EN TRANSFORMACIÓN

Establecer metas no es un acto estático, sino dinámico. Cada objetivo que alcanzas te modifica, te empuja a crecer y a redefinir quién eres. David, al construir sus metas SMART y trazar su mapa a corto, mediano y largo plazo, inició una nueva etapa en la que la intención guiaría cada pincelada de su vida.

Recuerda: tus metas deben reflejar tus valores, tu identidad y tus sueños más profundos. Cuanto más conectados estén con tu verdadero ser, más poderosos serán para impulsarte hacia la transformación.

Vivir con intención es posible. Empieza hoy, traza tus metas, y observa cómo el lienzo de tu vida cobra una forma llena de propósito, color y sentido.