

# GOAL DIGGER METHOD

**MANUAL DE TRABAJO  
PARA QUE SEAS INVENCIBLE**



**PAULETTE HERNÁNDEZ  
CEO PAUWERFUL STRATEGY  
[WWW.PAUWERFULSTRATEGY.COM](http://WWW.PAUWERFULSTRATEGY.COM)**



The Goal Digger Method©



# ¡Felicidades!

## ¡Te convertiste oficialmente en un Goal Digger!

Comencemos con lo básico y es ¿qué es un "Goal Digger"? o mejor conocido en español como Buscador de Metas:

"Goal Digger" es un término que se refiere a una persona que está impulsada y enfocada en lograr sus objetivos, a menudo en el contexto del éxito empresarial o profesional. Aquí hay algunos consejos para que te conviertas en un "Goal Digger" exitoso y que discutiremos en nuestro seminario y manual:

- 1. Establezca objetivos claros y específicos:** define sus objetivos claramente, asegurándote de que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos determinados.
- 2. Desarrolla un plan:** Desarrolla un plan de acción que describa los pasos que deba seguir para lograr sus metas.
- 3. Mantente enfocado/a:** Mantente enfocado/a en sus objetivos y evita distracciones que puedan desviarte.
- 4. Actúa:** Toma medidas consistentes hacia tus objetivos, incluso si eso significa comenzar poco a poco.
- 5. Sé persistente y consistente:** Sé persistente y no te rindas fácilmente, incluso si enfrentas contratiempos u obstáculos.
- 6. Busca comentarios:**
  - Busca comentarios de otras personas que puedan ayudarte a identificar áreas en las que puedes mejorar.
- 7. Aprende y mejora continuamente:** Invierte en tu desarrollo personal y profesional aprendiendo y mejorando continuamente tus habilidades y conocimientos.
- 8. Construye una red de apoyo:** Rodéate de una red de apoyo de familiares, amigos y mentores que puedan brindarle orientación y motivación. Como Pauwer Group o mentoría de Pauwerful Strategy u otro mentor.
- 9. Celebra tus éxitos:** Celebra tus éxitos, sin importar cuán pequeños sean, esto te ayudará a mantenerte motivado e inspirado/a.
- 10. Mantente fiel a ti mismo:** Mantente fiel a ti mismo y a tus valores, y no los comprometas en la búsqueda de tus objetivos. Como dicen en inglés "keep the main thing, the main thing"

Y ahora la pregunta que todos nos hacemos, ¿y por donde comienzo? Pues este seminario y este manual son para guiarte a realizar estos pasos y encaminarte a lograr tus objetivos. Es una travesía, no un destino.

# Donde todo comienza...

La parte de como comenzar un plan estratégico no es la más que nos gusta porque toca una fibra muy sensible y es nuestra parte personal la cual incluye tu mente y tus emociones. Todos creemos que la fórmula para ser exitoso es como una receta de cocina donde sigues unos pasos con unos ingredientes y *voilà* pero no es así. Todo comienza cuando nos autoevaluamos. ¿Por qué tengo que hacer esto si es un seminario de negocios? Simple, si no cambias tu manera de pensar, tu negocio o posición de trabajo no va a progresar. ¿Te has preguntado por qué sientes tanta inseguridad cuando vas a lanzarte a algo desconocido y muchas veces terminas no haciéndolo? Pero que coraje dá cuando otro lo hace. En otras ocasiones limitamos la realización de actividades o compras debido a factores económicos sin ver más allá de lo que podrías tener en el retorno de inversión. Pero el mayor factor que nos limita es la Procrastinación causada muchas veces por el miedo aún cuando no queremos admitirlo o no sabes que existe porque está en tu subconsciente.

El miedo es una emoción humana natural que nos ayuda a mantenernos seguros en situaciones peligrosas. Sin embargo, también puede impedirnos alcanzar nuestros objetivos y vivir nuestras vidas de una manera óptima. Para poder convertirnos en "Goal Diggers" lo primero que debemos hacer es entender de dónde viene este miedo el cual cubrimos con el ego. El miedo es un mecanismo de supervivencia que se desencadena cuando percibimos una amenaza. Nuestros cuerpos liberan hormonas como la adrenalina y el cortisol, que nos dan una explosión de energía y nos ayudan a concentrarnos. Esto puede ser útil en situaciones en las que necesitamos actuar rápidamente para evitar un peligro.

Sin embargo, el miedo también puede ser debilitante y sacarnos de foco. Cuando tenemos miedo constantemente, puede ser difícil concentrarse. Además, nos puede conducir a la ansiedad y la depresión y es aquí cuando desarrollamos el famoso "Fight or Flight".

Como único puedes logra tus objetivos es parando de autosabotearte. Algunas cosas que debes comenzar a ver para que seas honesto contigo mismo/a son:

- Las cosas o personas que tocan esos botones (*triggers*), necesitan ser enfrentadas
- Las cosas que niegas que necesitas, comenzar a aceptar que son necesarias
- Las cosas que no quieres ni pensar, debes darles la bienvenida porque vienen a enseñarte algo y debes enfrentarlas

No es un camino fácil pero si lo fuera, tendríamos más emprendedores en este mundo pero todo comienza con ser sincero/a contigo mismo/a, comenzando a tener el control de tu vida y no seguir dándole ese control a los demás.

# Ahora es que viene lo bueno...

El primer paso para ser un verdadero "Goal Digger" es la autoevaluación. La Autoevaluación es el proceso de evaluar tus propias fortalezas y debilidades. Es una habilidad importante que debemos desarrollar y nos encamina a tener una mejor inteligencia emocional, ya que puede ayudarte a identificar áreas donde necesitas mejorar y áreas donde puede capitalizar tus fortalezas.

Hay muchas maneras diferentes de autoevaluarse. Una forma es simplemente hacerte preguntas sobre tus fortalezas y debilidades. Por ejemplo, podrías preguntarte:

- ¿Cuáles son mis puntos fuertes?
- ¿Cuáles son mis debilidades?
- ¿Qué necesito mejorar?
- ¿Qué hago bien?
- ¿En qué necesito trabajar?

Otra forma de autoevaluarte es pedir retroalimentación a otros. Esto podría hacerse preguntando a amigos, familiares o colegas por sus opiniones honestas sobre tus fortalezas y debilidades.

Una vez que hayas reunido algunos comentarios, puedes comenzar a identificar patrones. ¿Hay ciertas áreas en las que constantemente recibes comentarios positivos? ¿Hay ciertas áreas en las que constantemente recibes comentarios negativos?

Una vez que hayas identificado patrones, puedes comenzar a desarrollar un plan de mejora. Si recibes comentarios positivos en un área determinada, considera cómo puede capitalizar tus fortalezas. Si recibes comentarios negativos en un área determinada, considera cómo puede mejorar y **NO LO TOMES PERSONAL**. Ese es el ego tratando de protegerse pero tienes que abrirte a escuchar lo que no te gusta porque sino seguirás teniendo los mismos resultados y no progreso.

La autoevaluación es un proceso continuo. A medida que crezcas mental y emocionalmente y cambies, tus fortalezas y debilidades también cambiarán. Es importante verificar regularmente contigo mismo/a y actualizar su plan de mejora según sea necesario.

# Autoevaluación 1 - Persona

Instrucciones: Para cada una de las características abajo, escribe el número que mejor describa tu comportamiento o actitud al lado y al final suma los números.

4 = Siempre, 3 = A menudo, 2 = A veces, 1 = Nunca

1. Confío en mis habilidades -
2. Estoy dispuesto a correr riesgos -
3. Puedo trabajar de forma independiente -
4. Soy capaz de trabajar en equipo -
5. Soy capaz de administrar mi tiempo de manera efectiva -
6. Soy capaz de cumplir con los plazos (*timelines*)-
7. Soy capaz de manejar el estrés de manera efectiva -
8. Soy capaz de comunicarme de manera efectiva -
9. Soy capaz de escuchar eficazmente -
10. Soy capaz de dar y recibir comentarios de manera efectiva -
11. Soy capaz de establecer y alcanzar metas -
12. Soy capaz de adaptarme al cambio -
13. Soy capaz de ser creativo -
14. Soy capaz de ser innovador -
15. Soy capaz de ser estratégico -
16. Soy capaz de ser analítico -
17. Soy capaz de ser organizado -
18. Soy capaz de ser eficiente -
19. Soy capaz de ser eficaz -
20. Soy capaz de ser positivo -

Interpretación:

Una puntuación de 80 indica que tienes una autoevaluación muy positiva. Confías en tus habilidades y eres capaz de trabajar eficazmente en una variedad de situaciones.

Una puntuación de 60-79 indica que tienes una autoevaluación positiva. Confías en tus habilidades y puedes trabajar de manera efectiva en la mayoría de las situaciones.

Una puntuación de 40-59 indica que tienes una autoevaluación neutral. No tienes ni confianza ni desconfianza en tus habilidades y eres capaz de trabajar eficazmente en algunas situaciones.

Una puntuación de 20-39 indica que tiene una autoevaluación negativa. No confías en tus habilidades y no puedes trabajar de manera efectiva en la mayoría de las situaciones. No te desanimes que por eso estamos aquí en este seminario.

Reflexión:

Piensa en las áreas en las que obtuviste la puntuación más alta y las áreas en las que obtuviste la puntuación más baja. ¿Qué dice esto acerca de tus fortalezas y debilidades? ¿Qué puedes hacer para mejorar en las áreas donde obtuviste la puntuación más baja?

# Autoevaluación 2 - Habilidades

Instrucciones: Para cada una de las características abajo, escribe el número que mejor describa tu comportamiento o actitud al lado y al final suma los números. Algunas de arriba se repiten a propósito en esta evaluación.

4 = Siempre, 3 = A menudo, 2 = A veces, 1 = Nunca

1. Soy capaz de comunicarme de manera efectiva -
2. Puedo trabajar de forma independiente -
3. Soy capaz de trabajar en equipo -
4. Soy capaz de administrar mi tiempo de manera efectiva -
5. Soy capaz de cumplir con los plazos (*timelines*) -
6. Soy capaz de manejar el estrés de manera efectiva -
7. Soy capaz de ser creativo -
8. Soy capaz de ser innovador -
9. Soy capaz de ser estratégico -
10. Soy capaz de ser analítico -
11. Soy capaz de ser organizado -
12. Soy capaz de ser eficiente -
13. Soy capaz de ser eficaz -
14. Soy capaz de ser positivo -
15. Soy capaz de estar abierto al cambio -
16. Soy capaz de ser flexible -
17. Soy capaz de ser resiliente -
18. Soy capaz de ser persistente -
19. Soy capaz de ser paciente -
20. Soy capaz de ser humilde

Interpretación:

Una puntuación de 80 indica que tienes una autoevaluación muy positiva. Confías en tus habilidades y eres capaz de trabajar eficazmente en una variedad de situaciones.

Una puntuación de 60-79 indica que tienes una autoevaluación positiva. Confías en tus habilidades y puedes trabajar de manera efectiva en la mayoría de las situaciones.

Una puntuación de 40-59 indica que tienes una autoevaluación neutral. No tienes ni confianza ni desconfianza en tus habilidades y eres capaz de trabajar eficazmente en algunas situaciones.

Una puntuación de 20-39 indica que tiene una autoevaluación negativa. No confías en sus habilidades y no puedes trabajar de manera efectiva en la mayoría de las situaciones.

Reflexión:

Piensa en las áreas en las que obtuviste la puntuación más alta y las áreas en las que obtuviste la puntuación más baja. ¿Qué dice esto acerca de tus fortalezas y debilidades? ¿Qué puedes hacer para mejorar en las áreas donde obtuviste la puntuación más baja?

# Autoevaluación 2 - Habilidades (Cont.)

Recuerda que el desarrollo de habilidades es un proceso que conlleva tiempo poder alcanzar tus objetivos. Sé paciente y persistente y eventualmente alcanzarás tus metas.

Aquí hay algunos consejos sobre cómo lograr sus objetivos profesionales:

1. **Sea claro acerca de lo que quieres lograr.** ¿Cuáles son tus objetivos y sé específico/a? ¿Qué quieres lograr en tu carrera? Una vez que sepas lo que quieres, puedes comenzar a desarrollar un plan para lograrlo.
2. **Crea un plan.** Divide tus objetivos en pasos más pequeños y crea un cronograma para completarlos. Estote ayudará a mantenerte en el camino y evitar sentirte abrumado.
3. **Actúa.** El paso más importante es tomar medidas y comenzar a trabajar hacia tus objetivos. No esperes el momento perfecto, solo comienza a dar pasos, por más pequeños que parezcan tiene un gran impacto.
4. **Sé paciente.** Se necesita tiempo para lograr tus objetivos, así que sé paciente y persistente. No te rindas cuando las cosas se pongan difíciles, solo sigue avanzando.
5. **Celebra tus éxitos.** En el camino, asegúrate de celebrar tus éxitos, sin importar cuán pequeños puedan parecer. Esto te ayudará a mantenerte motivado/a y enfocado/a en tus objetivos.

Alcanzar tus objetivos profesionales requiere tiempo y esfuerzo, pero es posible si estás dispuesto/a a trabajar duro y mantenerte enfocado. Es cuestión de compromiso. Siguiendo estos consejos, ya te encaminas al éxito.

# Aumento de Energía y Frecuencia

Menciona 3 formas de cómo puedes aumentar tu energía cuando te sientes estancado/a, sin inspiración. Esto no es que empiezas a procrastinar buscando distracciones para atrasar el trabajo o responsabilidades:

¿Qué pensamientos repetitivos puedes mencionar que vienen a tu mente cada vez que tienes estrés o una tarea difícil que completar o con un tiempo corto para realizarla?

Menciona una ocasión en la que te sentiste sumamente inspirado/a y te dió un turbo de energía. Siente ese momento e intenta usar esa energía en algún proyecto presente.

Menciona la razón del porqué decidiste comenzar tu negocio o tu carrera profesional. No hables del dinero sino los factores motivacionales que te hicieron ir por ese sueño y hacerlo realidad. ¿Cuál fue ese motivador?

# Aumento de Energía y Frecuencia

En este espacio escribe cuales son tus metas más grandes. Este es tu espacio para soñar grande. Confía en lo que te viene a la mente. ¡Siéntelo! ¿Qué quieres experimentar? ¿Cuál es esa diferencia que quieres crear? ¿Con qué te quedaste por realizar?



# Aumento de Energía y Frecuencia

¡Es momento de que reclames lo que es tuyo! Llena los espacios con lo que tu quieres (y vas a lograr) sentir todos los días, en quien te quieres convertir. Responde desde una posición de intuición, desde tu corazón, ignora tu ego.

¿Qué deseas **SENTIR** cada día en tu cuerpo, mente y espíritu?

¿Qué deseas **LOGRAR**?

¿En quién te quieres **CONVERTIR**? (Características)

SUCCESS

# Creencias Limitantes

En este espacio vas a comenzar a generar una lista de las Creencias Limitantes que te han rodeado cada vez que te encaminas a una meta. Pregúntate lo siguiente y responde las mismas con mucha sinceridad.

- ¿Qué se ha interpuesto en mi camino cuando he querido lograr algo en el pasado?
- ¿Realmente creo que eso que deseo lo puedo lograr? Si no, ¿por qué?
- ¿Creo realmente que me lo merezco?
- ¿Qué historia me digo a mi mismo/a para omitir llegar a esa meta?
- ¿Qué excusa ha sido repetitiva?

Ejemplo: No tengo el tiempo para arrancar ese proyecto por....



# Háblame de tí y tu historia en 2021

Quiero que seas sumamente honesto/a y escribas que tenías pensado lograr en el 2021 y qué pudiste completar, lo que no lograste y el por qué. ¿Qué fué eso que te detuvo? ¿Estabas cansado? ¿No sentías seguridad? ¿Tenías miedo? Saca la parte emocional que te lleva al ego y no ser honesto/a y responde con sinceridad ya que es la única forma de cómo combatir eso que llevas arrastrando y poder sanarlo. Solo así podrás vencerlo. Exprésalo porque quizás es que no te habías dado cuenta hasta este momento.

SUCCESS

# Háblame de tí y tu nueva historia

Ya venciste un gran miedo y el ego, que es admitir con sinceridad lo que te ha aguantado pasando por un proceso doloroso que no nos gusta mirar y preferimos distraerlo y ocultarlo debajo de la alfombra. Ahora que lo enfrentaste y puedes ver eso que te aguantaba es momento de manifestarte. Escribe tu semana aquí y cómo planificas tu próxima semana ya teniendo un nuevo conocimiento. ¿Qué metas te propusiste a corto plazo? ¿Cómo te sientes en este momento?



# Un Nuevo Plan - Balance y Límites

Es momento de ver en qué momento del día puedes ser más productivo/a y aumentar tu energía. Al entender esta parte te va a ayudar a poner esas metas en prioridad durante ese tiempo.

¿En qué momento del día (o noche) es cuando tienes más energía? ¿En qué momento del día es que sientes una baja en esa energía?

¿Has notado que tus niveles de energía, inspiración y necesidad de descanso fluctúan durante el mes? Reflexiona de los momentos en los que los has sentido.

¿Qué métodos o técnicas has usado para elevar esos niveles de energía? Que no sea con café o bebidas energizantes.

SUCCESS

# Un Nuevo Plan - Balance y Límites

Quiero que reflexiones sobre tus metas y cuáles son tus limitaciones. Quiero que hagas una lista de los hábitos que piensas dejar atrás.

Es momento de otro cantazo de realidad. Quiero que hagas una lista de todas las suscripciones que pagas al año y no utilizas junto a las cantidades que pagas por ellas y lo sumes todo al final. Te vas a sorprender de la cantidad de dinero que estás desperdiciando en vez de direccionarlo para tu beneficio.

SUCCESS

# Moviendo Tu Energía Estancada

¿Cuál va a ser tu nuevo compromiso? ¿Qué momento del día te comprometes de 10-30 minutos para formar tu nueva rutina? Puede ser tiempo que escuchas un podcast, haces meditación, escuchas un audio libro o lees uno, te sientas a desayunar, almorzar o cenar en tranquilidad, haces ejercicio, etc... Comienza tu plan. No es hasta que se escribe que empiezas a sentirlo realidad.



# Tu Nueva Imagen (Personal Branding)

Es momento de tu nuevo cambio. Vas a crear la imagen de marca más difícil de tu vida...la tuya. No es significado de ser un "Influencer" sino es tu nueva versión de vida. No una impuesta socialmente ni de crianza sino con una que te haga feliz, aumente tu energía y logres tus metas. Recuerda que tu pasado tampoco tiene que dictaminar tu presente. Todos la hemos "embarrado" en algún momento en nuestras vidas pero esos errores no tienen que definir tu presente ni futuro sino lo que tu decidas que influya.

Escribe momentos difíciles en tu vida y cómo los superaste. Esto brinda inspiración a tu objetivo.



# Tu Nueva Imagen (Personal Branding)

Ahora hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué me motiva?
- ¿En qué áreas soy bueno/a?
- ¿Qué tipos de trabajo drenan mi energía? ¿Cuáles me energizan?

Responde Abajo:

Ahora vas a determinar tu propuesta de valor como individuo (Unique Value Proposition)

Menciona qué personas te inspiran y porqué - puede ser su historia de superación, características, destrezas, etc. Nómbralas y adóptalas en tu nueva imagen.

# Tu Nueva Imagen (Personal Branding)

Crea tu marca personal con un logo personal. Así como creas un logo para tu empresa, hazte uno para tu persona. Algo que signifique tu fuerza interior, que te haga recordar tus virtudes cada vez que lo veas. Descríbe tu logo:

Tómate fotos de empoderamiento. No son "selfies sexy" sino de liderazgo. Que te proyecte como la fuerza interna que llevas. Vístete con un traje ejecutivo o si por ejemplo cocinas vístete con vestimenta de chef. Recuerda que esta es una nueva versión tuya. Es tu "upgrade" a tu sistema operativo como lo haces en tu computadora. Actualiza tu Microsoft 95 a Windows 11. Deja atrás esa imagen que llevas arrastrando por tantos años. Publica esa imagen y sal al mundo. Confía y olvídate del qué dirán porque solo a tí es a quien debes hacer feliz y si eres feliz vas a poder hacer feliz a quienes te rodean. Como te sientas es como vas a producir resultados en tu negocio o tu trabajo.

El compromiso es contigo mismo y solo a tí es a quien le fallarías.  
¡Decídete a ser un Verdadero GOAL DIGGER!



