

# Recurso Gratis

## de Ascender Coaching



## El plan de 100 días



*en alianza con*



Leader  
Breakthru

# Acerca de este Recurso

Muy pocas cosas son originales. Casi todo lo que conocemos viene de las ideas de otros. Todos nos colocamos sobre los hombros de aquellos que nos precedido.

Este recursos y otros de Ascender Coaching y Leader Breakthru, nacen de los conceptos y las ideas del Dr. J. Robert Clinton.

Se te ofrece este recurso gratis para usar, copias o incluir en tus propios recursos con dos salvedades:

1. Si usas o reproduces este recurso, por favor dar reconocimiento a Ascender Coaching y el Dr. J. Robert Clinton.
2. A medida que descubres mejores maneras de transmitir estos conocimiento, por favor comparte tu aprendizajes con nosotros.

# El Plan de 100 días

**El plan de 100 días es una herramienta de implementación que te ayude a conseguir el cambio que ha ocurrido en tu proceso.** Es como un libreto de vida para los siguientes 100 días después de la experiencia de tu proceso personal y que te ayudará a crear ganancias y avances a corto plazo con raíces en los nuevos discernimientos que has logrado

Todos hemos logrado el avance en distintos momentos de la vida. A veces ha nacido después de un retiro, o un taller o seminario o aún a través de un proceso intencional donde experimentamos un cambio de mentalidad, de paradigma. Todos hemos experimentado estos momentos de claridad.

Igualmente, así como experimentamos ese momento en la cumbre de la montaña, también hemos experimentamos el desafío de implementar el cambio necesario para tales avances debido las demandas existentes de al vida. El peso del día a día nos desanima y ese paradigma fresco que alcanzamos es aplastado. A menudo esto ocasiona en nosotros un sentido más profundo de frustración y decepción.

**La clave para poder cambiar nuestro comportamiento se destaca en dos realidades:** (1) tener un plan de implementación, y (2) tener una metodología que a lo largo del tiempo, no ayuda a implementar el nuevo conocimiento. Esto requiere un compromiso a integrar un nuevo comportamiento en todas las áreas de la vida. La mayoría del avance, a menudo, no se transforma en nuevo comportamiento.

Los primero 100 días después de una experiencia de avance es vital para transferir esa experiencia al nuevo comportamiento para que uno pueda ser transformado a largo plazo.

Lo que haces primero anticipa si va a haber cambios reales e inmediatos en tu vida. Lo que haces en los primeros 100 días por medio de coaching te ayudará a asegurar la implementación del cambio en tu vida a largo plazo.

El plan de avance de 100 días, es una estrategia para ayudarte a implementar tu momento de avance en algo inmediato y lograr pequeñas victorias a corto plazo. Así puedes ir avanzando al cambio a largo plazo y el cambio de comportamiento.

El Plan de avance de los días es una idea sencilla: "Por qué no tomar todas las ideas de tu vida y hacer de ellas una realidad?"

## **El Plan abarca 3 componentes:**

1. Clarificar el DISCERNIMIENTO DEL AVANCE... ¿qué es lo que deseas lograr?
2. Poner por escrito las metas de tu implementación... las metas vitales y las acciones estratégicas que hay que perseguir.
3. ¿Cuáles son la implicaciones para las 5 áreas de la vida (personal, vocacional, familiar, Iglesia y comunidad).

La premisa es, si puedes ver el cambio, esto te animará a moverte hacia el cambio significativo. Si puedes percibir la claridad que has ganado y moverte hacia la aplicación inmediata, esto mejoraría tu vida y la motivación para abrazar el cambio de manera más profunda.

## **Los 100 días es dividido en 5 segmentos:**

- Los primeros 10 días
- Días 10 a 30
- Días 30 a 60
- Días 60 a 90
- Los últimos 10 días

## LOS PRIMEROS 10 DÍAS

Repasa las metas y coloca tu plan en tu calendario mientras tus aprendizajes son frescos y antes de que las presiones de la vida o tu ritmo de trabajo empiece a disminuir tu ánimo. Abraza el desafío de ser intencional.

El plan te ayudará a enfrentar tus anhelos con lo que es realista, medible y sobre lo que se puede enfocar en los primeros 100 días. Es vital crear avance de corto plazo persiguiendo tus metas personales.

### DÍAS 10 A 30

La meta en este lapso de tiempo es implementar tu metas e intenciones para tu propio avance. El **área primario** es el área de tu vida que más necesita el impacto de tus metas. Es el área que puede generar el mayor impacto.

### DÍAS 30 A 60

La meta durante este tiempo es implementar tus discernimientos, no solo del área primario sino también de tu área secundario.

El área secundario son cualquiera de los otros cuatro espacios de tu vida que contribuyen a alcanzar tu discernimiento de avance.

### DÍAS 60 A 90

Este periodo de 30 días se trata de continuar implementando los cambios en los 5 áreas de la vida mientras que al mismo tiempo ir analizando los obstáculos que en el pasado, a menudo, te han distraído de tus metas y planes.

## LOS ÚLTIMOS 10 DÍAS

Repasarás tu progreso y lo que has logrado con respecto a tus discernimientos de avance y las metas que hayas formulado para esto.

## RECURSOS PARA DESARROLLAR TU PLAN DE 100 DÍAS

**La hoja de ejercicio de 100 días** - te ayudará a echar un vistazo rápido a tus planes y metas.

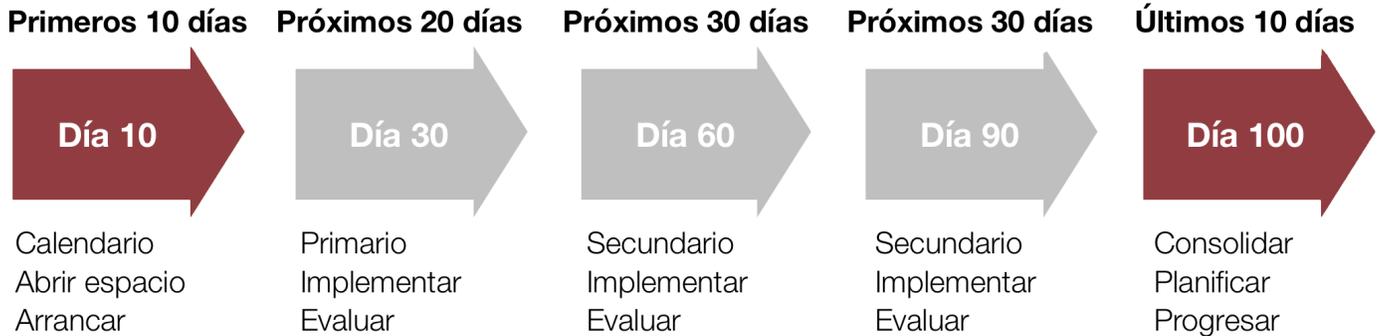
**El Calendario de 100 días** - te ayudará a monitorear lo que vas cumpliendo. Te ayuda a monitorear tu progreso y demostrar el recorrido que ayuda para tener más esperanza de un futuro diferente.

**El Audio MP3** - Randy Gonzales te explica paso a paso, cómo crear el Plan y el Calendario de 100 días.

Durante los primeros 100 días después de entender tu avance y los cambios necesarios, entrarás en un tiempo emocionalmente interesante. Te animo a mantener la esperanza. El Plan de 100 días no te ayudará a lograr todo lo que necesites para avanzar, pero te brindará esperanza mientras vas anotando tus metas intencionales para el futuro... es decir, estas metas son alcanzables! En los triunfos de corto plazo, se va ganando lo victoria a largo plazo!

# El plan de avance - 100 días

Los 5 incrementos abajo son un guía de 5 pasos para lograr el cambio. Cada segmento representa acciones claves a tomar.



En el espacio abajo, escribe los 2 a 3 objetivos o metas que deseas alcanzar en los próximos 100 días.

OBJETIVO / META DE AVANCE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ahora traduce ese/esos objetivos a puntos de acción para cada una de las áreas de la vida abajo. En los círculos coloca una **P** = Primaria o **S** = Secundaria para priorizar e identificarlas.

<input type="radio"/> ÁREA PERSONAL	_____
<input type="radio"/> ÁREA FAMILIAR	_____
<input type="radio"/> ÁREA VOCACIONAL	_____
<input type="radio"/> ÁREA IGLESIA	_____
<input type="radio"/> ÁREA COMUNIDAD	_____

# El plan de avance - 100 días

Los 5 incrementos abajo son un guía de 5 pasos para lograr el cambio. Cada segmento representa acciones claves a tomar.



En el espacio abajo, escribe los 2 a 3 objetivos o metas que deseas alcanzar en los próximos 100 días.

OBJETIVO / META DE AVANCE Ser intencional en el mentoreo de líderes jóvenes y ser intencional en mentorear a mi familia.

Ahora traduce ese/esos objetivos a puntos de acción para cada una de las áreas de la vida abajo. En los círculos coloca una **P** = Primaria o **S** = Secundaria para priorizar e identificarlas.

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>S</b> ÁREA PERSONAL   | <u>Tiempo diario de silencio y reflexión.</u><br><u>Reflexionar sobre el mentoreo que ofrezco</u>                                     |
| <b>P</b> ÁREA FAMILIAR   | <u>Crear una línea de vida de mi familia, compartir mi corazón.</u><br><u>Pasar un tiempo mensual con cada uno de mis hijos</u>       |
| <b>P</b> ÁREA VOCACIONAL | <u>Seleccionar 5 líderes jóvenes y ofrecerles mentoreo.</u><br><u>Orar que 3 de ellos se comprometan a 6 meses de mentoreo.</u>       |
| <b>S</b> ÁREA IGLESIA    | <u>Poner un día mensual para reunirme con Miguel, compartir mi trayectoria y mis aprendizajes.</u>                                    |
| <b>S</b> ÁREA COMUNIDAD  | <u>Usar mis dones para lanzar el nuevo ministerio para brindar recursos estratégicos para empoderar líderes jóvenes de mi pueblo.</u> |

# El calendario de avance - 100 días

DÍA DE INICIO: \_\_\_\_\_

DÍA FINAL: \_\_\_\_\_

Primeros  
10 días

Próximos  
30 días

1	21	41	61	85
2	22	42	62	86
3	23	43	63	87
4	24	44	64	88
5	25	45	65	89
6	26	46	66	90
7	27	47	67	
8	28	48	68	
9	29	49	69	
10	30	50	70	
		51	71	91
		52	72	92
		53	73	93
		54	74	94
11	31	55	75	95
12	32	56	76	96
13	33	57	77	97
14	34	58	78	98
15	35	59	79	99
16	36	60	80	100
17	37		81	
18	38		82	
19	39		83	
20	40		84	

# El calendario de avance - 100 días

DÍA DE INICIO: 05/02

DÍA FINAL: 14/05

Primeros  
10 días

Próximos  
30 días

1	21	41 <i>½ día de reflexión</i>	61	85
2	22	42	62 <i>Repaso citas personal</i>	86 <i>Noche de amigos</i>
3	23	43	63	87
4	24	44	64	88
5	25	45 <i>Iniciar con Caleb</i>	65 <i>½ día de reflexión</i>	89
6 <i>Diseñar el plan</i>	26 <i>1a Noche de familia</i>	46	66	90
7	27	47	67	
8	28	48	68 <i>Reunión c/ Pedro</i>	
9	29	49	69	
10	30	50 <i>2a Noche c/familia</i>	70	
		51	71	91
		52	72 <i>Reunión c/ Miguel</i>	92
		53	73	93
		54	74	94
11	31	55	75	95 <i>½ día de reflexión</i>
12	32	56	76	96
13	33	57	77	97
14 <i>Tiempo con Marta</i>	34 <i>Reunión c/ Pedro</i>	58 <i>Citas c/ Personal</i>	78 <i>Planificar/Reflexión</i>	98 <i>Reunión c/ Pedro</i>
15	35	59	79	99
16	36	60	80	100
17	37		81	
18	38		82	
19 <i>Tiempo con Esteban</i>	39		83	
20	40		84	