



## HÁBITO 1 – LIDERAMOS DESDE EL FUTURO. ACTUAMOS EN EL PRESENTE.

Nuestro primer Hábito de Liderazgo Transformacional tiene que ver con nuestra capacidad como Líderes de crear nuestro futuro en todos los aspectos de nuestras vidas. Sin un futuro atractivo, el cambio de acciones o comportamientos presentes no tendrá ningún sentido para nosotros. Debemos primero imaginarnos en el futuro y desde allí mirar nuestro presente para ver qué acciones son necesarias realizar ahora para dar forma a nuestro destino de forma que nuestros actos concuerden con ese futuro deseado.

Para empezar a practicar este hábito\*, toma un área de tu vida que se relacione con tu trayecto **OPTAVIA** y piensa dónde estarás en un año. Pinta un cuadro convincente de ese aspecto futuro de tu vida en grande. ¿Cómo se siente? ¿Cómo suena? ¿Cuál es mi experiencia ahora? ¿Qué recompensas me depara este camino? Crea una imagen muy clara de tu futuro en tu mente y escribe tus pensamientos a continuación.

**Ha pasado 1 año desde el día de hoy (llena con la fecha: \_\_\_\_\_), ¿qué debería haber ocurrido para estar contento/a y satisfecho/a con mi progreso?**

¿En quién me he convertido?

---

---

---

---

---

¿Qué he hecho?

---

---

---

---

---

¿Qué he logrado?

---

---

---

---

---

\* Ejercicios de los Hábitos de Liderazgo Transformacional tomados del trabajo de Helen Urwin y Xanobia.

**Crear una declaración única y poderosa o dibujar un símbolo o imagen de tu futuro para representar tu visión puede ser útil para cristalizarla en tu mente. Inténtalo a continuación:**

---

Ahora que has escrito y encapsulado tu futuro, reflexiona sobre esto y sobre la experiencia de estar en ese futuro. ¿Puedes sentir tu futuro “yo”? ¿Sientes que lo/la conoces? Tu imagen del futuro, ¿es clara y convincente? Cuando tenemos una visión poderosa del futuro que deseamos tener, alteramos nuestra perspectiva. Este cambio nos permite actuar como si el futuro que vislumbramos ya está aquí.

*En otras palabras, creamos una visión de la persona que queremos ser y luego actuamos en consecuencia con ese futuro ser para establecer una armonía entre ambos.*

Ya que te has aclarado con respecto al futuro y que tienes una visión clara y convincente, pasemos a la segunda parte de este ejercicio. Reflexionando sobre el presente desde el punto de vista de tu futuro “yo”... ¿qué has dejado de hacer, qué has comenzado a hacer y qué sigues haciendo para haberte convertido en la persona que eres en el futuro?

**¿Qué acciones he adoptado para llevarme a ese futuro?**

1. ¿Qué he dejado de hacer?

---

---

---

2. ¿Qué he empezado a hacer?

---

---

---

3. ¿Qué he seguido haciendo?

---

---

---

---

Lo que eliges desde tu futuro es más importante que la situación en la que estás ahora.

*-Helen Urwin*

---