

DISEÑA TU VIDA



"No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas". Séneca, Lucio Anneo.

En lugar de declarar constantemente que lo que te ocurre es a causa de tu destino, declárate responsable de tu vida y hazte cargo de tus errores aprendiendo de ellos.

Siempre que puedas controlar tu capacidad de responder al mundo, serás dueño de tu destino porque sea lo que sea que ocurra en tu vida, tú puedes elegir cómo responder.

En vez de quedarnos empantanados en emociones de tristeza y resentimiento por lo que no tenemos, te propongo que pares y comiences a planear.

No puedes pensar en CÓMO LO LOGRARÍAS.

No te enfoques en todos los obstáculos que tu mente ve como limitantes.

Enfócate simplemente en el DISEÑO, en lo que QUIERES, en lo que TE GUSTARÍA, expresándolo con lujo de detalles.

Pasos para tu diseño:

1. Prepara hojas, lápices, lapiceras, crayones y/o lápices de colores. Este trabajo será creativo y su resultado dependerá de cómo escribas, grafiques y esquemates lo que estás imaginando. Recuerda que será un trabajo de IMAGINACIÓN.

2. Elige un lugar cómodo y tranquilo para hacerlo. Reserva entre 30 minutos y 1 hora para estar contigo mismo para trabajar en este diseño. Te recomiendo que tomes unos minutos antes de

comenzar a escribir para respirar y relajar la mente mientras escuchas alguna música suave de fondo.

3. Parte de la idea que puedes tener y lograr cualquier cosa que desees en este DISEÑO IDEAL. Ten un pensamiento de que todo es fácil y nada representa un problema. Imagina cuál sería tu manera de pensar y hacia dónde te dirigirías. ¿Qué estarías sintiendo? ¿Qué te entusiasmaría? Haz de cuenta que ASÍ ES TU VIDA y que la estás viviendo.

4. Responde 1 a 1 las preguntas. Ten en cuenta las siguientes áreas de tu vida cuando las respondas: familia, pareja, amistad, tiempo libre y pasatiempos, dinero y finanzas, trabajo y profesión... etc.

- ¿En dónde y a qué hora te despertarías?
- ¿Con quién imaginas que te encontrarías?
- ¿En qué lugar vivirías? Quiero que visualices exactamente en detalles.
- ¿Cómo sería tu casa o vivienda? ¿Los alrededores? Imagina en tu mente exactamente cómo sería. Siente, huele, toca, percibe, oye, prueba, camina, corre.
- ¿Con quién vivirías en tu casa?
- ¿En qué ciudad y país vivirías?
- ¿Qué harías luego del instante de despertarte?
- ¿Cuáles serían exactamente y en detalle aquellas actividades que harías durante el día?
- ¿Cuáles serían los hobbies o pasatiempos que podrías realizar?
- ¿Cuáles serían los retos y proyectos que realizarías?
- ¿Qué habilidades y fortalezas tendrías?
- ¿Como sería tu cuerpo? ¿Cómo te sentirías físicamente y como sería la energía que sentirías?
- ¿Cómo serían exactamente las relaciones que mantienes? ¿Cuáles personas visualizas en esa escena?
- ¿A cuáles personas podrías ver que hoy por hoy no puedes frecuentar por problemas económicos y/o de tiempo?
- ¿Cómo sería tu vida si tuviera un SENTIDO? ¿Qué cosas harías exactamente para que sientas que tiene un verdadero sentido?
- ¿Qué sería aquello especial de ti que le estarías regalando al mundo? ¿Cómo te imaginas haciéndolo? ¿Qué harías?
- ¿A qué hora te acostarías a dormir en la noche? ¿Qué cosas harías exactamente antes de conciliar el sueño?

5. Guarda tu diseño en tu cartera, bolso o lugar visible y léelo cada día. La idea es que lo puedas ver cada día y antes de comenzar tus actividades te CONCENTRES en este diseño. Concentrarte cada día en esta lista; logrará que tus recursos corporales y mentales se enfoquen para lograr una tensión creativa entre donde hoy te encuentras y ese estado ideal que visualizaste en el diseño de tu día ideal poniéndote en forma subyacente en acción hacia los resultados que quieres vivir.

6. Cada tanto refuerza tu diseño, agrégale más visualizaciones, revísalo. Vive cada día de tu vida honrando cada minuto, cada sueño que tengas y TRABAJA INCANSABLEMENTE hasta lograr esos objetivos que dan sentido a tu vida.

Estrategias a seguir:

I. Comienza a escribir lo que quieres lograr.

Escribe tus deseos a modo de borrador. Divide tu vida en grupos o áreas y escribe qué te gustaría que pase para cada una de esas áreas.

Simplemente responde esta pregunta:

¿Qué me gustaría lograr en el ÁREA TAL?

Escribe tus respuestas manteniendo esta estructura:

"Quiero lograr / alcanzar / obtener / tener / cumplir...".

No sirve que escribas "Quiero evitar..." o "No quiero que..." o "Dejar de...".

Tienes que enfocarte en lo POSITIVO de tu deseo para que te concentres en lo que sí puedes hacer y pongas energías para lograrlo.

II. Desglosa cada deseo en pasos.

Ahora escribe los pasos que tendrías que cumplir para lograr ese deseo.

Esto te permitirá abrir aún más el abanico de posibilidades.

Por ejemplo si mi deseo en el área de la SALUD es "sentirme saludable, fuerte y en armonía con mi mente, cuerpo y emociones", entonces me ayudo con esta pregunta.

Por ejemplo los pasos para este ejemplo podrían ser:

- Aprender a meditar.
- Alimentarme sanamente.
- Practicar ejercicio físico...

III. Identifica cuál es el deseo es más importante para ti y orienta todos tus esfuerzos hacia allá.

De los deseos que has escrito, seguramente hay uno correspondiente a una de las áreas de tu vida que si lo lograras, ejercería un impacto fuerte y positivo en los demás aspectos de tu vida. Con ese deseo cumplido podrías impulsarte de una manera diferente y mejor hacia el logro de otros de tus deseos.

Una vez identificado este "súper deseo", reconociéndolo trabaja fuertemente en él.

Desglósalo en pasos, planifica qué harás, cuáles recursos puedes utilizar para ponerte en acción en pos de su cumplimiento, qué ayuda pedirás, con quién hablarás, qué conocimiento nuevo necesitarás aprender, cómo puedes transformarte en todos los sentidos posibles para lograrlo.

Muchas personas que desean convertirse en líderes de sí mismas se preguntan cuál es el secreto para darle un giro radical a sus vidas para lograr cualquier cosa que se propongan y en cualquier área en donde se desenvuelvan.

1º Declarar un quiebre.

La semilla de tu cambio comienza aquí. Puedes intentar hacer mil cosas para tener una vida mejor, pero, sino declaras un quiebre, un "BASTA, NO QUIERO MÁS ESTO PARA MI" y lo sostienes en alto y luego lo implementas en forma concreta y sin excusas, tus esfuerzos caerán en saco roto.

¿Por qué podrías pensar que las cosas cambiarían en tu vida si no te mueves del lugar en el que estás para comenzar a hacer, de verdad, las cosas diferentes?

Considerar de qué manera influye el entorno y la "sopa" cultural en la que estás inmerso...

¿Qué puedo hacer entonces con estas situaciones difíciles que me hacen daño, no estoy pudiendo manejar y me mantienen en el mismo lugar de insatisfacción?

2º Detectar “de qué están hechas” las emociones que sientes.

El miedo, la desmotivación e inacción son sentimientos que están “configurados” en tu mente en forma de pensamientos.

Si aprendes a detectarlos y enfrentarlos, tendrás para siempre una herramienta que te permitirá derribar estas barreras cada vez que aparezcan frente a ti.

Aprender a influir en tus emociones y estados de ánimo para que tu respuesta sea la adecuada y la que esperas para resolver cualquier inconveniente que se te presente, es una competencia que sí o sí debes incorporar en tu ser si realmente deseas un cambio hacia una vida mejor.

3º Crear un plan para superar / derribar estos obstáculos en distintas áreas de vida.

Si aplicas un ciclo de detección de defectos irás tirando abajo cualquier obstáculo, uno por uno para despejar tu camino.

Podrás estar pensando “esto yo ya lo sabía”. Si estás pensando eso, pero aún hoy no estás implementando cambios concretos, estructurados y a conciencia, simplemente gastas tu tiempo. Tienes que salirte del porcentaje de personas que viven “fracasando” por pararse en la posición de víctima de las circunstancias donde no hay cabida a ningún cambio.

4º Convertir un sueño en realidad.

Ser feliz implica vivir aquello que deseamos, pero si no nos damos el espacio para soñar, ni nos proponemos objetivos, ellos no tendrán manera de manifestarse sin nuestra intervención y acción. Al hacerlo y comenzar a verlos manifestados en tu realidad, conformarán los pilares que te mostrarán que el cambio que necesitas es posible y que ¡lo estás logrando!

- La imaginación (poner las imágenes de tus sueños en acción).
- La pasión... para soñar tienes que dejar actuar a tu pasión, a eso que te enciende, que te hace brillar.
- Debes generar en ti pensamientos positivos, y sentir la emoción de que eso que deseas ya es.

La clave en este proceso es describir con profundo detalle esos sueños, desagregarlos a un nivel que te posibilite llevarlos a la realidad sin excusas y en forma concreta. La escritura cumple un papel fundamental en este trabajo.

Buscando generar en ti los sentimientos de sentido, pasión y entusiasmo. Para los griegos la palabra entusiasmo (Teso = Dios y En-Tae = Dios en tu interior) significaba poseer un “Dios interior” que guiaba con su fuerza y sabiduría. Esto representa ese fuego interior que necesitas convocar. Este fuego tuyo tiene el poder de modificar y moldear tu realidad a tu manera.

5º Descubrir cuál es tu misión en la vida

Esto es el “para qué estás aquí”.

Es tu realidad esencial.

Es tu objetivo vital.

Es tu propósito más grande.

Descubrir tu misión te regalará la posibilidad de conectarte a una fuente que lo abarca todo; es un fuego interno que es más importante que cualquier otra cosa y sólo necesita ser despertado para poner en acción todo su poder.

Si tienes clara cuál es tu misión, tu objetivo vital, construir la oferta que puedes ser para el mundo resulta fácil.

Todo este trabajo maravilloso te conecta con el "quién eres como oferta".

La persona que sabe lo que vale se siente feliz de beneficiar al mundo con lo maravilloso que puede dar a los otros.

Y en ese maravilloso DAR, recibe como intercambio una energía divina que puede estar expresada en más alegría, más amor, más dinero y mayor bienestar.

Algunas preguntas poderosas que pueden ayudarte a construir la oferta que puedes ser para el mundo son las siguientes:

- ¿Qué le puedes dar y devolver a la vida?
- ¿Qué es aquello que mejor puedes dar de ti al mundo?
- ¿A quiénes puedes ayudar?

En lugar de enfocarte en lo que tú necesitas, en lugar de preguntarte qué pueden hacer las otras personas por ti, pregúntate ¿qué puedo hacer yo por esas personas?

Aquí es donde emerge el "quién eres como oferta para los otros".

La mentalidad adecuada tiene que ver con la proactividad, la responsabilidad y la tolerancia que tengas ante la frustración que puedas sentir dadas las dificultades que puedan presentarse en el camino de ejecutar tu visión.

No importa cómo se presenten las circunstancias afuera, no olvides que tú puedes pensar cuáles son las alternativas de solución para elegir cuáles te convienen ante esas situaciones.

6º Convertir un problema en una oportunidad.

Si te involucras en un problema, si conviertes cada dificultad en un quiebre positivo, en una oportunidad de aprendizaje, ya no es un problema, se convierte en un quiebre; un maravilloso quiebre que trae un aprendizaje para tu vida.

Trabaja en aprender cómo acrecentar tu estado de entusiasmo, optimismo y alegría, porque son estas emociones las te ayudarán a enfrentarte y resolver cualquier desafío en la vida.

Buscamos que te conviertas en una persona entusiasta, que vivas y resuelvas lo cotidiano con fluidez, en armonía y en paz; siempre creando y evolucionando.

Sentir la emoción del entusiasmo, ver tu vida a través de los "anteojos" de esta emoción maravillosa, potenciará cada vez más tu capacidad de transmutar lo que no te gusta en todo aquello que deseas.


Cuanto más alimentos en ti los sentimientos de entusiasmo, pasión, gratitud y amor para tu vida, ellos más te darán.

Siempre te recompensarán con una vida saludable en todos los ámbitos en los que te desenvuelvas.

"Hay dos días extraordinarios en la vida de un hombre: cuando nacemos y cuando descubrimos por qué y cuál es nuestra pasión". William Barclay.

Victoria Andrea Muñoz Serra
Docente e Investigadora Multidisciplinaria

REFERENCIA DE ESTE TEXTO

 *Diseña tu Vida*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra (http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm), Concepción, Chile, marzo del 2012.

FUENTE: Ana Cecilia Vera.