

Guía para escribir el Propósito de vida

- **Canalizar la energía ansiosa en la acción comprometida con el Propósito.**

El bienestar hace sostenible el cambio en el tiempo. Y ese bienestar se logra primero liberando la energía que estaba adherida a nuestras adicciones, o vicios conductuales y de pensamiento, que nos tenían adormecidos.

Ahora, lo hacemos canalizando en cada oportunidad esa energía hacia las “acciones comprometidas”. Pequeñas decisiones en las que intentamos ser esos que queremos ser, en lugar de lo que “nos sale” ser.

Las acciones comprometidas son las que realizan nuestro Propósito.

- **Por eso, te propongo que escribas tu Propósito de vida.**

Creo que puede ser un excelente momento de encuentro con vos mismo. Varios momentos en realidad, ya que no hace falta hacerlo todo de una vez.

Cada hoja de un árbol, cada piedra en el lecho de un arroyo, tiene una función.
¿Cómo no vas a tener vos la tuya?

El Propósito sintetiza el “qué” (misión) y el “cómo” (visión) de nuestra vida.



- **Te dejo algunas preguntas para que pienses a la hora de sentarte a escribir tu Misión y Visión.**

Misión

- ¿Para qué quiero vivir mi vida?
- ¿Para quiénes?
- ¿Qué cosas disfruto profundamente?
- ¿Qué servicio quiero prestar a los demás?
- ¿Para qué soy bueno, para qué siento que tengo un don?

Visión

- ¿Cuáles son para mí los valores más importantes?
- ¿Qué frases y creencias quiero tener en mi cabeza habitualmente?

- ¿En qué paisaje me gustaría vivir?
- ¿De qué manera y en qué lugar me gustaría trabajar?
- ¿Cuánto dinero quiero ganar?
- ¿Cómo quiero verme físicamente?
- ¿Qué expresión quiero que tenga habitualmente mi rostro?
- ¿En qué estados emocionales quiero vivir habitualmente?
- ¿Qué cosas quiero hacer en mis mañanas, días, tardes y noches?

Tratá de imaginar la Visión como una foto, como un vídeo... saboreá esa imagen deseada de tu vida. Cuanto más placer sientas mirando esa foto, más presente la tendrá tu mente luego.

Escribí el relato de ese día soñado.

- **Unir misión y visión en ese relato de Propósito.**

Intentá disfrutar y saborear este momento. Como un escultor que modela la arcilla, moldeá esa visión deseada de tu vida. Y escribila grande, sin miedo, con confianza. Luego habrá tiempo para “negociar” con la realidad, para bajar esa visión a pequeños pasos que hoy sí puedo realizar, como anticipo de aquello.



Acciones comprometidas

Ahora, te propongo que hables un poco con ese que querés ser, que vive esa vida que relataste recién. Mirá a los ojos a ese que ves en el espejo de lo que estás llamado a ser...

- **¿Qué te dice que hagas hoy?**

Tratá de escribir, punto por punto, las acciones concretas que hoy podés realizar, que tienen que ver con esa vida que querés llevar.

Por ejemplo, si en mi visión hago todos los días ejercicio, y corro 10 kilómetros todas las mañanas... pero hoy tengo 30 kilos de más, la acción comprometida de hoy puede ser salir a caminar 3 kilómetros, todos los días de esta semana.

Luego, tomá de todo ese largo listado las tres o cuatro acciones que hoy y mañana intentarás realizar, y ponelas en agenda, con horario y recordatorios.

Recordá: siempre tenemos a mano acciones comprometidas para realizar, para redirigir ahí la energía que libera la ansiedad.



Viví con pasión.

Lic. Juan Manuel König
consulta.juanmanuel@gmail.com
(+54) 9 1163742270

www.glogaljmck.com