

Perderte para encontrar

"El viaje más largo empieza
con un sólo paso"

www.lostinthevillage.com

PERDERTE PARA ENCONTRAR

5 EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA POTENCIAR EL AUTOCONOCIMIENTO, MARCARNOS PROPÓSITOS Y FIJAR METAS



La vida, el camino

RECURSOS DE LA GUÍA:

EJERCICIO 1: EL YO

EJERCICIO 2: DOSIS DE SATISFACCIÓN

EJERCICIO 3: MAPA PERSONAL

EJERCICIO 4: LOS SUEÑOS

EJERCICIO 5: EL PLAN

Me gusta reflexionar sobre lo que vivo y cómo lo vivo, el saber dónde y cómo estoy siempre me da cierta perspectiva de dónde y cómo quiero estar.

La simple aproximación a la realidad desde una mirada respetuosa puede acercarnos al bienestar emocional y al equilibrio personal, porque pasamos de no querer ver lo que a nosotros mismos nos sucede a abrir bien los ojos y ser conscientes del punto en qué nos encontramos. Así pues, la simple observación voluntaria de la propia vida nos puede ayudar a mejorar nuestro bienestar, por el mero hecho de tener la conciencia plena de dónde y cómo nos encontramos.

Me apetece compartir contigo unos ejercicios que suelo hacer cuando necesito parar y repensarme. Son ejercicios de observación y reflexión sencillos que han ido llegando a mí a través de muchas experiencias y que simplemente los comparto contigo, creyendo que pueden serte útiles. Son un recurso que creo útil para el análisis y la mirada atenta a tu interior.

Siempre digo que la reflexión sin acción está vacía y nos deja en la quietud. Y la quietud demasiado a menudo nos liga y nos deja en la queja que, a su vez, es la inmovilidad. A mí me gusta el movimiento que es sinónimo de avanzar, aún que sea cayendo. Creo firmemente que lo que necesitamos cuando algo no vibra en consonancia con nosotros es movernos, pasar a la acción y así poder brillar más y mejor.

¿Empezamos?

1. El autorretrato

La invitación perfecta a pensarte:

- ¿Quién soy?
- ¿Cómo me defino?
- ¿Qué me gusta de mí?
- ¿Qué no me gusta?

En este ejercicio te invito a repensarte des de la óptica de la bondad. La crítica constructiva nos hace crecer, pero la crítica destructiva no nos aporta nada y demasiado a menudo es la que nos auto-infligimos. Así que hoy repiénsate y hazlo dejando volar tu imaginación.

No hace faltas que utilices tus propias palabras, demasiado a menudo vienen cargadas de concepciones erróneas, tampoco necesitas dibujarte ya que los dotes artísticos son uno de los aspectos que demasiado a menudo nos criticamos destructivamente.

Así pues, utiliza tu poder creativo, que lo tienes, para realizar tu autorretrato a través de imágenes, canciones, letras, poesías...

Una vez tengas tu autorretrato déjalo en un lugar visible y recuerda que eres cambiante así que tu yo de hoy quizás no se identifique con tu yo de ayer, y mañana es probable que quieras añadir o rehacer este autorretrato.

Mis últimos autorretratos han sido una palabra, la letra de una canción y una hoja de Gingko. Así sin más, abierto a mis propias interpretaciones y dándome espacio para comprenderme como me apetezca. (Son sólo algunas ideas para inspirarte).



2. La no lista

Nos pasamos la vida tachando quehaceres y marcando en nuestras agendas los propósitos que queremos alcanzar. A menudo, frustrándonos ante la no superación de algunos hitos, viendo como los días pasan y nuestra lista de cosas por hacer no deja de crecer.

Hoy te invito a hacer tu NO lista, y paradójicamente será en forma de lista.

Se trata simplemente de apuntar todas esas cosas que nunca planeas, que nunca pones en tu agenda para tachar con un visto porque simplemente no son obligaciones y las haces por placer.

En tu no lista verás aparecer pequeños hechos de tu día a día que son los que te hacen feliz. Los que te identifican y muestran esa pequeña parte de tu mundo que te hacen tan tú.

Ponte una canción bonita que te inspire y sonríe mientras haces tu no lista.

Date cuenta de cuántas cosas aportan valor a tu vida, más allá de las obligaciones o de lo que quieres conseguir. Fíjate que ya es todo esto lo que tienes.



3. EL MAPA

¿Del tesoro? Quizás. Porque tu vida es un tesoro y tu tiempo es el oro que esconde.

Este ejercicio es uno de mis preferidos, básicamente porque me aporta una visión muy clara de dónde estoy y por qué quiero o necesito apostar. Es un análisis exhaustivo de mi vida que me ayuda a entender ciertas emociones y sentimientos que de mí nacen.

A continuación, te cuento cómo realizarlo:

1. Dibuja un círculo en el centro del papel y escribe en él tu nombre o traza una forma que te defina, esto representará el yo.
2. Dibuja a tu alrededor círculos que significarán los distintos ámbitos de tu vida. Según lo importante que sean para ti los pondrás más cerca o más lejos de tu yo. Intenta poner todos los temas que para ti son importante, te dejo una lista con algunos básicos: familia, trabajo, salud, amistades, amor, dinero, bienestar emocional, tiempo libre, hobbies, etc.
3. Posteriormente pinta cada círculo con un color según lo satisfecho/a que esté con ellos: verde para los temas con los que te sientes en paz, blanco cuando te son indiferentes y amarillo cuando algo de ellos en la actualidad no termina de convencerte.
4. En los amarillos busca una palabra para definir qué es lo que no te llena de ese aspecto y así quedará de forma muy visible que es lo que debes trabajar. Por ejemplo, si has marcado en amarillo las amistades porque sientes que algo falla trata de poner en una palabra qué crees que es, por ejemplo, TIEMPO.

Con este ejercicio, podrás ver de forma muy visual cómo concibes tu mundo. A qué le das importancia y a qué no, qué está bien y qué falla. Es un auténtico mapa de tu vida y de cómo te sitúas en ella.

Al tomar conciencia de la situación es más sencillo poder trabajar lo que sientes que no está en consonancia contigo y así puedes actuar.



4. EL SUEÑO INSPIRADOR

Ésta es una parte que me encanta. Seguro que alguna vez la has hecho porque es muy común en talleres de muchos tipos, en coaching, etc., creo que la he realizado en cuatro o cinco espacios de crecimiento, así que no podía faltar aquí.

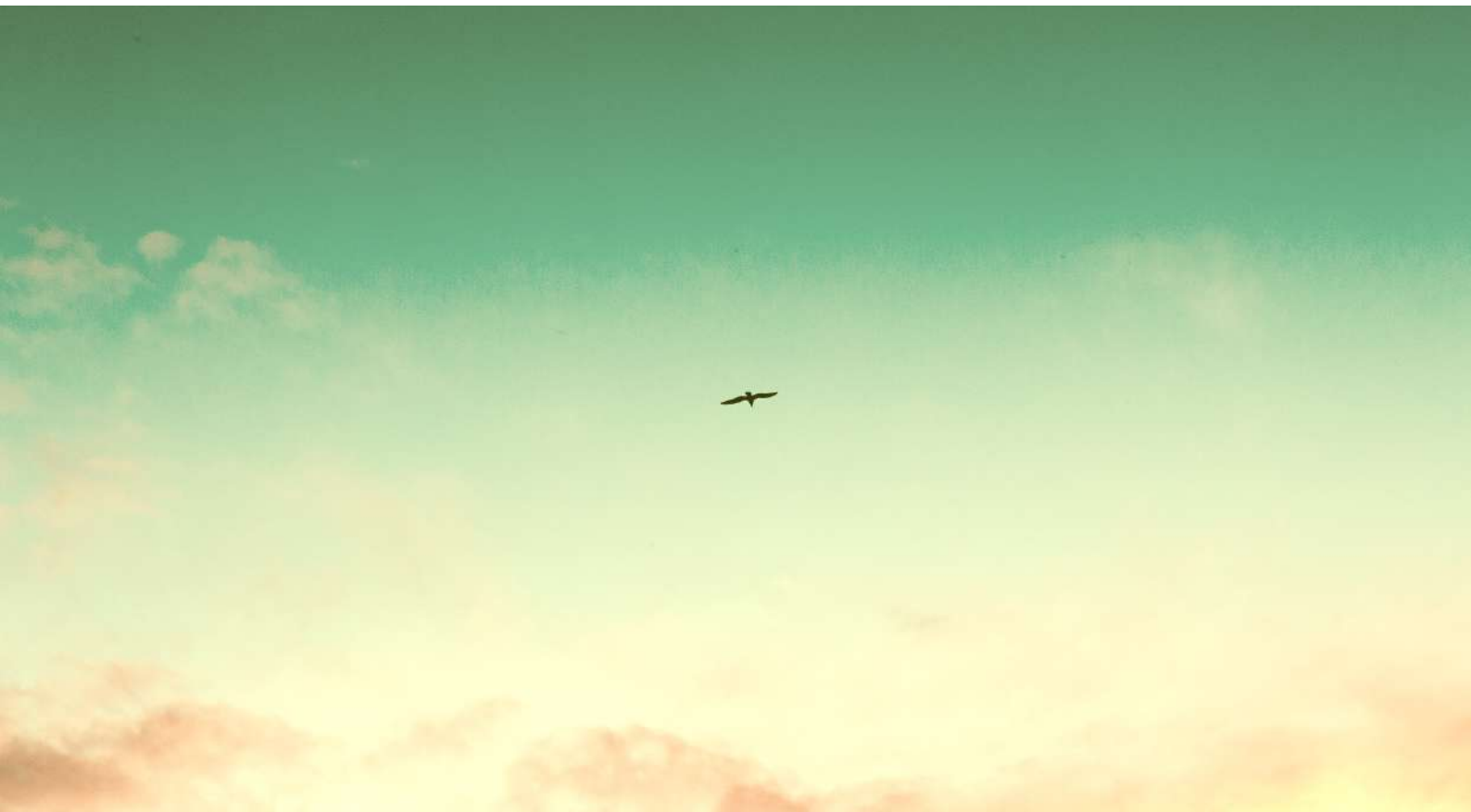
A menudo, cuando queremos fijarnos objetivos los diseñamos de una forma muy teórica, muy académica, a través de demasiadas palabras.

Si en lugar de hacerlo así tratamos de realizar una imagen en la que se fijen objetivos, pero no utilizando las palabras sino la belleza de la imaginación, la metáfora y el volar del sueño suelen salir propósitos y objetivos más realistas y más profundos.

¿Cómo hacerlo? A través del collage. Puedes coger una cartulina o un soporte donde colocar tus inspiraciones.

A través de imágenes de revistas, de recortes, de fotografías que tengas ve creando un espacio inspirador para soñar en tu mundo ideal. Coloca las piezas clave para tu bienestar e inspírate sin límites, todo vale, todo lo que deseas es bienvenido, todo lo que sueñas es en cierta forma tuyo.

Y crea, y sorpréndete vibrando feliz con tu creación. Seguro que a través de las imágenes escogidas podrás definir objetivos y propósitos. Lee bien entre líneas y entre esperanzas.



5. EL PLAN

Si has realizado todos los ejercicios anteriores verás que habrás realizado un análisis profundo de ti mism@ y de tu situación.

Ahora toca actuar, ir más allá, aportar valor y acciones concretas.

En primer lugar, con el autorretrato te has podido definir, y eso te otorga valor, poder, fuerza. Tú eres tú y nadie puede ocupar tu lugar. Tu brillas, tu eres una persona única y eso te hace especial. Y tú ya tienes mucho por lo que agradecer, por lo que sonreír, así que si en algún momento sientes que fallan las fuerzas acude a tu NO LISTA y fíjate en tanta riqueza sutil.

Pero como sabemos que siempre hay algo por hacer llega el momento de trabajar en eso que detectamos que falla o que no nos hace plenamente feliz, a través de escoger una de los círculos amarillos que tenemos en nuestro MAPA.

A la vez, llega la hora de soñar alto y ver qué queremos conseguir en nuestra vida a través de nuestro sueño inspirador. Intenta fijarte en algo de lo que hayas construido en tu collage y trata de convertirlo en una frase.

A continuación, vamos a planear 3 únicos propósitos:

1. Escoge uno de los aspectos amarillos de tu mapa
2. Elige un sueño GIGANTE de tu sueño inspirador
3. Selecciona un objetivo de tu sueño inspirador que sea FÁCIL de conseguir.

Vamos a pensar en cada uno de ellos y a buscar planificarlos para conseguirlos o acercarnos un poco más a ellos a través de tres pasos. Deberás poner una data límite para realizar cada paso y así pasen de ser un sueño a ser un plan, de la quietud de la inacción al movimiento de la acción. Recuerda que este ejercicio es cambiante y quizá hoy ya no quieras trabajar un propósito que te hiciste ayer. Está perfecto, simplemente, CÁMBIALO y acéptate cambiante.

¿Vamos a ello?





“Si no te pierdes,
existe la
posibilidad de
que jamás seas
hallado”

Gracias
por llegar hasta aquí,
por apostar por ti,
por mimarte y dedicarte.
Espero que este recurso te sea útil,

Judit.

www.lostinthevillage.com