La vida que debo vivir

Noticias 24hs | 29/07/2017 | 19:38

Cuando prestas atención, te conviertes en un participante activo de tu vida

Todo el mundo tiene un propósito en la vida, y en ese propósito se encuentra un talento único que está a la espera de ser expresado y compartido con el mundo. Si alguna vez has visto a alguien vivir el propósito de su vida, es algo que resulta inspirador porque rezuma felicidad. Experimentar eso tú mismo es puro gozo. Si aún no has encontrado tu propósito, no pasa nada, ya lo harás. Después de todo, es tu derecho natural.

En esta publicación el blogger Pau.ninja explica su proyecto de vida personal. Esas metas

Algunas personas tienen una visión clara de su propósito desde una edad muy temprana, como si el camino se hubiera extendido para ellos y sólo tuvieran que dar el primer paso. Para otros, la visión no está clara y el camino resulta huidizo. Incluso quienes parecen conocer el camino, en algún momento se han preguntado a sí mismos la misma pregunta que te haces: ¿es ésta la vida que debo vivir?

Soy una de esas personas para las que el camino ha sido escurridizo. He pasado años buscando la respuesta a lo que me hace feliz. Como resultado, empecé a reconocer y a apreciar un conjunto concreto de conceptos fundamentales para expandir mi potencial y tratar de alinearme con mi propósito. Me di cuenta de que estos conceptos eran bastante impactantes, y aún los pongo en práctica a día de hoy. Ahora los comparto contigo, con la esperanza de que puedan ayudarte a navegar por tu camino.

1. Presta atención

Cuando prestas atención, te conviertes en un participante activo de tu vida. Empiezas a darte cuenta de las cosas que te hacen feliz, y resulta más sencillo rechazar las cosas que no. Recuerda todas las veces que te has sentido satisfecho en la vida. Puedes retroceder incluso a tu niñez. Luego hazte estas preguntas:

¿Qué estabas haciendo?

¿Con quién estabas?

¿Qué emociones sentías?

¿Tenías momentos en los que perdías la noción del tiempo porque estabas haciendo algo que te encantaba?

Entonces, recurre a las personas de tu entorno para ayudarte a identificar tus talentos. Recopila pistas de lo que tus amigos, tu familia y tus colegas del trabajo han dicho y dicen actualmente acerca de tus habilidades y talentos. Cuando oigas lo mismo varias veces de personas distintas, podría ser un indicativo de un talento que hayas pasado por alto. Si puedes reconocer los temas comunes de tu vida, serás capaz de acceder a información vital que te ayudará a encontrar tu propósito.

2. Cambia la pregunta

En vez de preguntar, “¿cuál es mi propósito?”, prueba a preguntar, “¿en qué persona estoy intentando convertirme?” Cambiar la pregunta puede ayudarte a tener una perspectiva diferente y a abrirte a una abundancia de ideas creativas y de experiencias satisfactorias que puede que nunca hayas pensado que fueran posibles. Algo que va mucho más allá de la filosofía.

Lo cierto es que has tenido destellos de esa persona a lo largo de tu vida. Sólo échale un vistazo a los temas comunes que has identificado. Usa los temas de tu vida y empieza a visualizarte como esa persona que ha estado intentando manifestarse. Puede que te veas a ti mismo como un escritor de viajes, o un profesor que inspira mentes jóvenes, o como un emprendedor comenzando el negocio que siempre quisiste. ¿Qué aspecto tienes cuando haces esto? ¿Estás feliz, satisfecho, vibrante y rodeado de personas con una forma de pensar parecida? No te contengas. Cuando te veas a ti mismo como esa persona, y te des cuenta de que está alineada con el propósito de su alma, sentirás su “idoneidad” con cada fibra de tu ser.

3. Deja tiempo para la quietud

Vives en un mundo de constantes estímulos y tareas por hacer, y puede ser bastante difícil silenciar la turbulencia de tus pensamientos para ver una imagen clara. Cultivar la quietud y el silencio es una poderosa manera de restaurar tu equilibrio y tu energía. Averigua lo que significa la quietud para ti. Podría ser dar un paseo por la playa, practicar la jardinería, escribir un diario, hacer ejercicio o meditar. Sea lo que sea, es importante acceder a la quietud todos los días, incluso si es sólo durante unos pocos minutos. Meterse en la quietud crea una claridad interior y una consciencia expandida que te ayudará a descubrirte a ti mismo con mayor facilidad y comprensión.

4. Sal de tu zona de comodidad

Eleanor Roosevelt dijo una vez que deberías “hacer cada día una cosa que te dé miedo”. Esto es especialmente importante cuando estás en el camino hacia el auto-descubrimiento. Vivir más allá de tu zona de comodidad te ayuda a aceptar la incertidumbre y a desbloquear tu verdadero potencial. Si dices “sí” a proyectos, experiencias o actividades que sacuden tu sentido de la seguridad, esto te puede llevar al descubrimiento (y a la confirmación) de tus talentos.

Una amiga me dijo una vez que pensaba que yo sería una buena profesora, pero menosprecié la idea inmediatamente. Durante la mayor parte de mi vida hice todo lo que pude para evitar experiencias que me hicieran ponerme delante de la gente. Sin embargo, poco después de su comentario, tuve la oportunidad de certificarme como instructora de meditación. Todos los miedos que me frenaron a lo largo de los años surgieron de repente, pero las palabras de mi amiga sonaban más altas que mis dudas. Además, me encantaba meditar. Así que respiré profundamente, y dije “sí”. Ahora enseño de manera habitual, y lo que sigue manteniéndome despierta es el sentimiento de estar viva.

Cuando te esfuerzas en vivir fuera de tu zona de comodidad, te encontrarás a ti mismo enfrentándote a tus creencias restrictivas, las cuales son el resultado de tus miedos. Esto es perfectamente natural. Muévete a través de ellas sabiendo que saldrás por el otro lado habiendo crecido como individuo que está más cerca de convertirse en la persona que debes ser.

Haz algo distinto, cualquier cosa, y mira qué surge.

5. Devuelve

Una vez que hayas descubierto tus dones y talentos únicos, empieza a pensar en cómo puedes compartirlos con los demás. Compartir el propósito de tu vida será una de las experiencias más gratificantes de tu vida. Cuando perfecciones tus habilidades, la gente se sentirá atraída hacia ti de manera natural. Con el tiempo, estas mismas personas querrán devolverte a ti compartiendo sus propios dones. La vida funciona con una facilidad natural cuando te permites a ti mismo no sólo recibir, sino también dar.

Mi abuela era una oradora con un don natural. Su talento era hablar alto por aquéllos que no podían hablar por sí mismos. Su don fue reconocido por muchos, e inspiró enormes cambios positivos. Te animo a meterte en el papel de dar y dejar que tus talentos brillen.

6. Actúa

Este paso es muy simple, pero puede ser el más difícil. Conocer a tu verdadero yo surge de la experiencia directa, así que deja de pensar y vive la vida según tu propósito. Ya has hecho el trabajo, así que es el momento de dar el salto de fe. No tiene que ser una acción drástica. Un ligero cambio de dirección es suficiente para producir grandes cambios con el tiempo.

Mucha gente vive según las creencias restrictivas que aprendieron mientras crecían. Ahora es el momento de abandonar el pensamiento condicionado y abrirse a nuevas posibilidades. Permítete ser consciente de lo que hace cantar a tu corazón, y hazlo. Eres más fuerte de lo que piensas.

Todos los días tengo la visión de la persona en la que me estoy convirtiendo: está segura de sí misma, es cariñosa, está sana y se encuentra llena de vida. Es una profesora, rodeada de buenos amigos y de la familia, y está viviendo su sueño. Si esto es lo que puede conseguirse, voy con todo. ¿Y tú?

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/47290-la-vida-que-debo-vivir.htm