

Taller

Proyecto de Vida

por: CLAUDIA SANTOS

Tribus U



Elabora un Proyecto de vida

GUÍA DETALLADA DE ACTIVIDAD

Quiero proponerte que tomes tiempo para hacer el ejercicio de introspección más importante que quizás hagas durante toda tu vida. Un ejercicio que funcionará como un guardián protector de tus acciones y decisiones, es muy cierto que, quien sabe para dónde va, difícilmente se pierde.

INTRODUCCIÓN

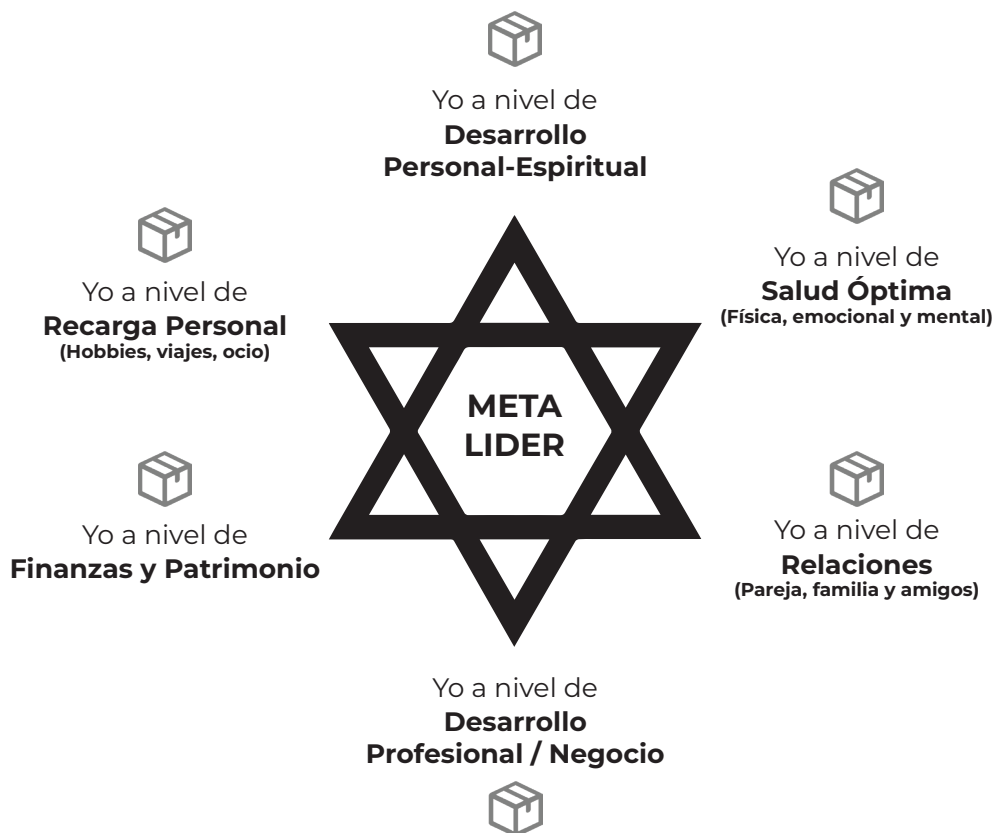
La vida la construimos a base de pequeñas y grandes decisiones: qué ropa elegimos un día de frío, puede definir la calidad de nuestro día. Equivocarnos no tendrá mayores consecuencias, sin embargo, elegir las personas, conversaciones y acciones que haremos ese día, sí pueden marcar nuestra vida para siempre, y es ahí donde necesitamos poner más luz de nuestra sabia consciencia. Tiene gran utilidad ser guiados por nuestro proyecto de vida, ya que facilita la toma de decisiones, porque por difícil que pueda parecer tomarlas, es de gran ayuda validar con nuestro proyecto de vida cómo nos vamos a sentir a largo plazo, si esa decisión nos acerca o nos aleja de aquello que sabemos en el fondo del corazón, es lo que queremos, y de esta manera sentirnos respaldados por nosotros mismos en lo que nos determinamos, ya que muchas veces tendremos opiniones en contra, pero lo cierto es que solo nosotros viviremos bajo la piel de nuestras decisiones, entonces la mayor verdad es que logremos conseguir un estado de "PAZ Y BIENESTAR" respecto a lo que elegimos hacer, o dejar de hacer, además de experimentar la satisfacción personal que otorga la "AUTOMOTIVACIÓN" y el "AUTOCONTROL".

Vas a tomar el tiempo que requieras para darle “vida a tu vida”. Vas a escribir tu proyecto de vida invitando a tu mejor versión, al soñador, a tu SER en el mayor estado de consciencia y confianza personal. Lo vas a escuchar: ¿qué es lo que realmente anhela? y escuchando la voz de tu alma hoy vas a comenzar a escribir.

Quiero que te des el regalo de planificar tu vida y que recuerdes que la gente NO planifica FRACASAR, la gente fracasa porque no planificó su vida. Por no tener claro lo que querían, es decir, su “Proyecto de vida”, entonces quedan atrapados en el laberinto de la existencia, sintiéndose perdidos, abatidos y tristes, culpando a otros de su destino. Así que manos a la obra, vamos a tomar el tiempo de hacer la diferencia, de tener los planos exactos de lo que queremos, así cada día tendrá mayor sentido y esa voluntad o disciplina que sabemos es indispensable para conseguir los mejores resultados, tendrá sentido en el día a día.

ACTIVIDAD

Vas a tomar 24 hojas tamaño carta, vas a grapar 6 paquetes de 4 hojas. Vas a marcar cada paquete de 4 hojas así:



Ahora vas a usar cada una de las cuatro hojas de cada paquete, para escribir:



Hoja #1. Lo que he conseguido en los próximos 2 años

Hoja #2. Lo que he conseguido en los próximos 5 años

Hoja #3. Lo que he conseguido en los próximos 10 años

Hoja #4. Lo que he conseguido en los próximos 20 años

Es importante que cada declaración que construyes, finalice con un gran reconocimiento sobre los hábitos de pensamientos, hábitos emocionales y hábitos en tu acción que reconoces te han ayudado a construir y llegar al destino que planeaste.

Ahora vas a escribirle a tu **yo del futuro**, usando lenguaje en modo presente, y vas a manifestar con gratitud al menos 7 Objetivos claramente detallados que son de gran importancia para tu vida y que te den la sensación íntima de conquista y logro personal.

Es muy importante que comiences cada hoja como lo haré en el siguiente ejemplo: me enfocaré en el paquete #3, que es para mí el más importante, ya que de la salud y bienestar dependen todas las demás áreas de la vida.

EJEMPLO

Paquete #3.

Yo a nivel de Salud, Bienestar y Ejercicio

Hoy 25 de Septiembre (pones el día que haces el ejercicio, pero vas a poner en el año, "20 años adelante del año actual) tengo (Sumas 20 años a tu edad actual, es decir que si hoy tienes 35 años, vas a definir tu salud y bienestar cuando tengas 55 años).

"Hoy 25 de Septiembre de 2043, tengo 55 años y me siento fuerte, sana y con gran vitalidad, me siento agradecido por los hábitos de alimentación, ejercicio y auto cuidado que tengo, los cuales protegen mi vida y me han permitido gozar de energía, excelente salud y una vitalidad extraordinaria, me siento y me veo mejor que cuando tenía 30 años".

“Estoy en mi peso ideal, me siento saludable con mi composición corporal, mis músculos expresan el cuidado y trabajo disciplinado de los últimos 20 años, me siento feliz de cuidar con amor mi cuerpo. Mi índice de grasa visceral es 6, y de esto me siento completamente orgullosa, ya que he sabido proteger mi corazón de riesgos cardiovasculares, Amo hacer mis chequeos anuales y tener la recompensa de que mis indicadores de azúcar, colesterol, triglicéridos, son completamente normales. Recibo en gratitud y alegría cada mañana esta incomparable sensación de salud y bienestar”.

“Mis articulaciones las he cuidado durante los últimos 20 años, he practicado durante mi vida los ejercicios, tratando con respeto mis rodillas, tobillos, hombros y muñecas; puedo moverme y sentir la sensación de bienestar y fuerza en cada articulación, mi cuello y espalda están completamente sanos, tengo una postura corporal que le gritan al mundo que soy sana, poderosa y feliz”.

“Mi sistema digestivo es 100% sano, he aprendido sobre los mejores alimentos para mi cuerpo, aprendí a escuchar y saber lo que necesito para estar nutrida y tener energía vital. Me encantan mis rutinas de ejercicios, he conseguido mezclar pilates, yoga, y mis clases de Body Combat, me siento plena, fuerte y amo cada parte de mi cuerpo, agradezco la fuerza de mi abdomen, de mi espalda, amo sentirme incluso mejor que cuando tenía 20 años”.

“He encontrado la respiración consciente y mi capacidad de vivir el “Presente”, como muy bien nombrado está, el “Presente” que es el regalo de mi existencia. Mi piel luce fresca, iluminada, acepto que ya no tengo todo el colágeno de hace 20 años, sin embargo hace 20 años no poseía esta gran capacidad de amarme completamente y sin prejuicios”.

“He conseguido bailar tango, me encantan mis viernes de Tango. Amo vestirme para este gran día y disfrutar de la seguridad que me otorga mi fuerza, equilibrio, salud y cuerpo sano”.

“Bendigo mi salud completa y perfecta de mi cuerpo físico, bendigo y celebro la paz y equilibrio que me otorga la salud perfecta de mi gran cuerpo emocional, bendigo y reconozco el autocontrol y autoconocimiento que me otorga la salud completa y perfecta de mi cuerpo mental”.

Puedes escribir tantas afirmaciones como tu imaginación te lo permita, recuerda que la “imaginación” es el lenguaje nativo del alma, si lo puedes imaginar, es porque tienes la clarividencia para dirigir la energía de tu vida hacia donde tu voz interior se afirma.

Viajar al futuro, imaginar nuestra vida bajo la piel de ese personaje de 55 años que seremos en 20 años, y regresar al presente a tomar responsabilidad sobre nuestros actos, nos hace vivir con mayor cordura en el aquí y ahora, ese eterno presente que se convierte en la verdadera y única oportunidad, y cuando más valoramos la vida, podremos ejercer la mayor virtud del ser humano, la que conduce a la realización personal, esa virtud esencial es “LA VOLUNTAD DEL SER HUMANO”.

La voluntad es la semilla que debemos cuidar día a día, ya que el fruto de sembrar voluntad, es adquirir “NUEVOS HÁBITOS”, Y son los hábitos, los que configuran nuestro destino.

Las cosas que haces repetidamente y que están a favor de tu proyecto de vida, te darán la victoria de saber que tú escribiste el protagónico de tu vida, que a nadie le diste esa responsabilidad. Tendrás la satisfacción de ser el protagonista y director del gran libreto del cual tu eres el autor.

Espero que este ejemplo haya sido claro, y te permita trabajar en tu Yo del futuro en las demás áreas.

CRITERIOS

los 5 criterios para redactar las declaraciones de tu proyecto de vida en cada área, son:

1. Primera persona.
2. Tiempo presente.
3. En Positivo. Dirigido a lo que sí quieres.
4. Debes destacar las virtudes y hábitos que has desarrollado para llegar a convertirte en tu mejor versión.
5. Emocionalmente significativo.



Créeme que caminar sobre mi proyecto de vida, tuvo grandes rosas y grandes espinas, pero justo en cada espinas, y muchas veces de rodillas, levanté mi cabeza y recordé que la única opción para alguien que ha decidido ganar, es levantarse y seguir adelante.

“No desarrollas valentía cuando todo va bien, sino cuando sobrevives momentos difíciles y desafías la adversidad.” (Epicteto)

Creo que mi proyecto de vida ha sido un gran aliado de mi voz interior, y mi voz interior ha sido fundamental para levantarme. Cuando la voz interior es el detractor, es claro que contrario a levantarnos, nos derrumbamos, es el detractor número uno.

Una de mis autoras favoritas es la psiquiatra Marian Rojas Estape, quien en uno de sus libros “Encuentra tu persona vitamina”, hace referencia a esos individuos que poseen una habilidad única para cambiar nuestra perspectiva de la vida a través de su visión optimista. Generan una energía que nos impulsa a establecer y alcanzar metas, inspiran superación personal, brindan seguridad y promueven una sensación de bienestar. Es importante rodearnos de personas con estas características, es literal una poderosa vitamina para nuestra vida, pero “SER” tu propia vitamina, que tu estado interior, tus pensamientos y tu voz interior sean el aliado más seguro con quien habitas, significa tu mayor muestra de poder personal.

En este estado indescriptible de complicidad conmigo misma he encontrado “*poder personal*”, he comprobado que saber lo que “*sí quiero*”, es el seguro que me libera de lo que “*no quiero*”, y con mi voluntad convertí mi proyecto de vida, en la profecía autocumplida.

“El más poderoso es el que tiene poder sobre sí mismo.” (Séneca)

“La calidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.” (Marco Aurelio)

Una vez terminada tu visión a largo plazo, puedes poner objetivos a mediano plazo y estructurar tu proyecto de vida a 10 años, siguiendo en cada una de las 6 áreas y siempre con el mayor detalle, activando tu poder interior y dejando que tu alma exprese a través de la imaginación.

Una vez terminada la fase de los 10 años, vas a escribir tu proyecto de vida a 5 años. Siguiendo con el ejemplo de la persona que tiene 35 años, vas a escribir sobre ese hombre o mujer de 40 años, y es posible que sientas mucha más cercanía y compromiso con esta fase del ejercicio ya que sentirás que será un plan a más corto plazo.

Cuando escribes a 5 años, tendrás mucha más claridad en los acuerdos personales que conlleva definir la ruta de la vida. En esta parte del ejercicio tienes que convencerte de tu poder a través de compromisos y acuerdos contigo mismo, ya que por ejemplo, si en el área de deporte has definido que entrenas 4 días a la semana, y el día que te suena la alarma rompes el acuerdo y la apagas, estás traicionando a la persona más importante de tu vida, nadie lo sabrá, pero tu sí y es donde tendrás que elegir quién ganará, es justo en ese momento donde la "VOLUNTAD" estará a prueba.

¿Es posible enseñar a las personas a desarrollar acciones correctas? ¿Podemos construir hábitos positivos? La respuesta es sí. Y es que la fuerza de voluntad para lograr se entrena, ya sea aprender un idioma, hacer deporte o dejar de fumar. De hecho, existe una fórmula específica para ello. La descubrió Bj Fogg, un científico de la Universidad de Stanford que ha creado un diseño de comportamiento universal para construir hábitos positivos.

*"Son tus DECISIONES, NO tus CONDICIONES las que determinan tu DESTINO"
Tony Robbins*



Método Fogg

¿QUÉ ES?⁽¹⁾

El método Fogg es un modelo de comportamiento que pretende combatir la procrastinación y ayudar a alcanzar los propósitos. Fogg utiliza una ecuación para explicar su método. La fórmula se reduce a esto:

$$\mathbf{B = MAP}$$

siendo 'B' nuestro comportamiento (behavior en inglés).

Lo que hace la fórmula es diseñar pautas para cambiar dicho comportamiento, basadas en tres ejes: motivación, habilidad y un activador que impulse ese cambio. Esto es MAP (*motivation, ability, prompts*). Según Fogg, cuando los tres conceptos se unen, se pueden construir hábitos positivos.

Otra manera de explicarlo sería la siguiente: el comportamiento (B) ocurre cuando la motivación (M), la habilidad (A) y un activador (P) se juntan en el mismo momento. Este modelo tan simple puede ser universal y aplicable a cualquier persona.

MÉTODO FOGG Y SUS TRES ELEMENTOS

Para crear nuevos hábitos de forma óptima, el profesor Fogg recomienda quitarse presión, ponerse metas pequeñas e ir paso a paso hasta lograrlas.

Motivación

Tenemos que estar suficientemente motivados para cambiar el comportamiento. Las ganas, la anticipación y la pertenencia son tres motivadores que nos impulsan a lograr cosas. Por otro lado, cuanto más difícil es hacer algo, más motivación se requiere, y viceversa.

Habilidad

Tenemos que estar suficientemente motivados para cambiar el comportamiento. Las ganas, la anticipación y la pertenencia son tres motivadores que nos impulsan a lograr cosas. Por otro lado, cuanto más difícil es hacer algo, más motivación se requiere, y viceversa.

Activador

Es el impulso que nos lleva a hacer algo. Esta llamada a la acción debe diseñarse junto con la motivación. Por ejemplo, si te cuesta levantarte en las mañanas, pon un despertador muy ruidoso lejos de la cama. ¡Cuando suene la alarma, saltarás para apagarlo!

Tiny habits: cómo crear nuevos hábitos en la vida.⁽²⁾

El método Fogg propone ponerse metas alcanzables (*tiny habits* – ‘pequeños hábitos’, en inglés) y que nos mantengan motivados.

Poner en práctica hábitos sencillos puede ser la mejor manera de lograr cambios duraderos y saludables.

Por ejemplo, si quieres ponerte en forma, puedes empezar corriendo 5 minutos y andar el resto. Luego, puedes ir aumentando el esfuerzo progresivamente. Porque, si de entrada, te marcas media hora, posiblemente abandonarás o no lo conseguirás.

Si quieres construir hábitos positivos y duraderos en tu vida, éstas pautas pueden ayudarte:

Pequeños Pasos

Asumir poco es un buen punto de partida y mucho mejor que no hacer nada. Aparca los grandes planes y empieza por llevar a cabo cosas sencillas y realistas. El objetivo es la repetición, no los grandes propósitos. Por ello, puedes empezar ahora mismo.

Cambia el Enfoque

Cuando tenemos un objetivo y fallamos, solemos culparnos por ello. Sin embargo, el problema es el enfoque. La clave está en cambiar de perspectiva: deja de culparte, y divide tus retos en partes asumibles. Si cometes un error, aprende, perdónate y sigue adelante.

Premiate por tus logros

Cuando consigas algo que te habías propuesto dedícate unas palabras satisfactorias o mímate con una actividad que te aporte bienestar (tomar un café, hablar con un amigo, leer...). Celebrar cada hito puede ser la clave para desarrollar hábitos de por vida.

Como ves, incorporar nuevos hábitos beneficiosos a tu día a día puede ser más fácil de lo que piensas. Quítate presión, empieza por algo pequeño y no te culpes si fallas. Podemos aprender mucho en el camino hasta alcanzar nuestros objetivos.

1. Fogg Method. <https://www.foggmethod.com/>

2. El Modelo de Fogg y el cambio de comportamiento. TIC Salut Social. Marc De San Pedro. Febrero2019. <https://ticsalutsocial.cat/es/noticia/el-modelo-de-fogg-y-el-cambio-de-comportamiento/>



Y volviendo a ese despertador que suena, en ese momento donde una poderosa fuerza te recuerda que debes saltar de la cama, pero otra fuerza dominante te hace querer seguir disfrutando del momento estelar de la temperatura perfecta de un cálido despertar, y pareciera mayor la fuerza del placer, que la del compromiso, es ahí, justo en ese momento, donde nuestros comportamientos determinan la dirección de nuestra vida y una vez más estarás en la Y de la decisión, una pequeña decisión que al repetirse una y otra vez, en definitiva lleva a un destino completamente diferente. Todo lo que te cuesta es porque aún no se ha consolidado como un “hábito”, es en ese momento de desánimo, es donde la “Voluntad” debe ganar, y con esa voluntad entrenada, se crean nuevos hábitos.

Ejercer auto disciplina en nuestra vida, y tener “VOLUNTAD” para elegir en función de lo que ya he decidido que quiero según mi proyecto de vida, será en definitiva la capa de superhéroe que puedes poseer para construir tu vida siendo 100% responsable.

Si has decidido en tu proyecto de vida, casarte con una persona que sea hélice, que sea divertida y que ame a su familia, tu nivel de tolerancia para avanzar en una relación con alguien que te ofrece un vínculo ancla, que posee un mal sentido del humor y desconexión con sus seres queridos, será CERO. Es decir que el proyecto de vida nos sintoniza con lo que “sí queremos” y nos protege de lo que “No queremos”.

Cuando llegas a la hoja de definir tu presente en 2 años, sentirás que te corresponde dar claridad a los peldaños que te llevarán en la dirección correcta.

Vamos a suponer que a nivel de familia, tu alma se expresó y definiste una relación de pareja sólida, y los valores que definiste son respeto, buena comunicación y construir memorias de viajes, aventuras y en todo generosidad y solidaridad, y te ves rodeado de amor y pleno, y de repente estás en un restaurante y ves una pareja mayor que representa la parte visual que expresa exactamente eso que quieres para ti, y tienes alrededor parejas que han llegado a donde te gustaría llegar, y HOY en el presente, ni siquiera tienes una relación, la pregunta es: ¿Cómo crees que sería tu brújula para decidir con quién relacionarte?.. será en definitiva mucho más fácil comenzar o incluso dar por terminado un vínculo.

Cuando encuentres esa pareja y quizás decidas comenzar tu propia familia, la pregunta cambiaría: ¿cómo piensas equilibrar tus objetivos profesionales y conciliar sin conflicto tu vida de pareja vs tu vida profesional?. Seguro te sobrarán creatividad para cuidar, no solo tu vida profesional y cómo ganar dinero, sabrás cuidar tu salud y tus relaciones, porque en pocas palabras al final de tus 100 años, quieres estar rodeado de personas que te aman, con buena salud y ser próspero, es decir vivir una vida de *Sabio*.

Cuando vemos a alguien, que llegó a los 80 años, y se encuentra solo, enfermo y sin dinero, quizás vemos a un hombre viejo; por el contrario, si lo vemos rodeado de sus seres queridos siendo amado, con buena salud y prosperidad, veremos un sabio, es decir a alguien que nos inspira.

Tenemos que recordar que la gran diferencia en el resultado final, la hacen los “pequeños actos diarios”, que tienen el poder de construirlo todo, pero también de destruirlo todo, desde la salud, las relaciones y las finanzas.

Tu gran doctorado en la vida es una vez tengas, con gran detalle, tu ejercicio supremo de tu “**proyecto de vida**”. Guárdalo como tu tesoro, es tu testamento de existir. Y si alguna vez te sientes perdido en el laberinto de tu vida, puedes volver a tu escrito y recordar cuál es el camino.

Seguro tu deseo es que cuando tengas 100 años, tu vida refleje a un *sabio mayor*, y no un viejo que pesa en la vida de otros.

Quiero contarte que ya llegué al año 20. En el verdadero presente de mi proyecto de vida, cuando escribía sobre cuando tuviera 45 años se veía muy lejos ese futuro, pero el tiempo ha pasado, no creo que rápido, ha pasado despacio. Entre más he estado conectada con el momento presente, he conseguido ralentizar mi experiencia. Me di cuenta que una vida de apuro es una vida sin pureza, entonces decidí caminar sobre el tiempo, despacio, por supuesto que llegan días en los que me desbordo en las exigencias de conciliar ser mujer, mamá, esposa, hija, hermana, amiga, empresaria y un ser humano, pero esos días en los que pierdo la sensación de equilibrio, son los que me han permitido comprender que el verdadero y único equilibrio que puedo controlar, existe en mi interior.

Para tener equilibrio muchas veces he tenido que perderlo, y también aprendí que el equilibrio interno que consigo cuando oxigeno mi cerebro, que la claridad que tengo para pensar cuando uso mis 3 R (me Retiro, Respiro y Regreso), me dan más poder sobre mis actos, más responsabilidad sobre mis decisiones y más control sobre mis resultados y esto me da más felicidad porque voy en la vida con una camiseta que dice 100% RESPONSABLE DE MI VIDA. Valoro ser quien soy, y veo

algunas veces esas personas que van con la camiseta de SOY 100% VICTIMA DE MIS CIRCUNSTANCIAS; cuando las veo, me veo también en ellos en alguna etapa de mi vida, cuando aún no había logrado “reconocerme”, detrás de todos mis miedos que lograron casi matarme de anorexia. Estaba escondida mi verdadera naturaleza humana.

Detrás de todos tus miedos, está tu verdadera naturaleza y no sería justo no esculpir la gran obra de tu vida.

Escribí mi “proyecto de vida” luego de superar anorexia, tenía 25 años y un ángel terrenal llamado Roberto Pérez, de quien encontrarás en YouTube información de alto valor (como por ejemplo “*Los miedos en las etapas de la vida*”, entre otros), me pidió que hiciera este ejercicio sobre “Mi proyecto de vida”, ya que me encontraba bastante perdida, tenía 3 hijos, una relación completamente rota, estaba quebrada, y mi cuerpo reflejaba una vida triste, porque si algo es cierto, es que nada graba mejor una vida triste o una vida feliz que el propio cuerpo humano, pero NUNCA es tarde para decidir SER quien puedes llegar a SER. ¿Cuándo fue la última vez que te preguntaste qué te gustaría ser cuando fueras grande? Bueno...! Quizás es hora que te lo vuelvas a preguntar!

En el libro Frankl constata:

“me di cuenta que te lo pueden quitar todo, te pueden matar al ser amado, te pueden robar la propiedad, lo que has conquistado en una vida de esfuerzo, la identidad, incluso la memoria, pero hay algo que nunca nadie nos puede quitar, la primera y la última de las libertades que tenemos como personas, y la que puede cambiar nuestro destino”.

Esto es **la libertad de elegir nuestra mejor actitud**, ante cualquier circunstancia por difícil que ésta sea.

Víktor Frankl también dijo en su libro:

“Todo ser humano tiene la libertad de cambiar en cualquier instante”.

Es decir, no solo tenemos la libertad de elegir, sino de cambiar y ser quién realmente queremos ser.

Estoy orgullosa de lo que he construido, de haber superado quiebra, enfermedad y divorcio, estoy orgullosa de tener prosperidad, una familia poderosa que presumo, pero sobre todo estoy orgullosa porque cuando renací de las cenizas, deje una estela de fuerza y poder que también ha guiado a mis propios hijos para que se levanten y superen con fuerza y dignidad los inevitables retos de la vida.

En esos inevitables momentos de derrota, donde el camino se pone duro, fue el proyecto de vida lo que me dio las herramientas para entender que cada fracaso era

parte fundamental de conseguir el éxito, así fue que supere quiebras, así fue que regulé mi colesterol, cuando sabía que no era coherente con la salud que estaba dispuesta a conseguir, así supere crisis matrimoniales, cuando recordé que lo que más soñaba era llegar a la plenitud de la relación, entonces fue más fácil decidir qué camino tomar, cuando llega la hora de **“decidir”**. El proyecto de vida, ha sido mi pantalla protectora al desenfoque, es la luz que siempre ha estado en mi vida.

Muy pocas personas toman el tiempo para estructurar su vida en áreas tan importantes, y no consiguen tener el **“tesoro”** que significa saber que los pequeños logros, esas pequeñas decisiones diarias como elegir los alimentos adecuados, hacer 30 minutos de ejercicios, o no hacerlos, al menos una meditación de 15 minutos, o vivir en piloto automático, mantenerse hidratado, o no escuchar lo que nuestra piel grita, manejar los niveles de estrés antes de enfermarse por exceso de cortisol, hacer una nueva lista de clientes, hacer otra lista más grande de 100 nuevos nombres cuando has recibido incontables NOES, hacer la primera llamada, tener la primera reunión, estos y muchos otros son pequeños actos diarios que nos llevan a las metas más ambiciosas a largo plazo.

Es mucho más fácil ahorrar si sabes que la meta es comprar tu primera propiedad, es mucho más fácil perdonar y superar una crisis matrimonial si sabes que el proyecto de vida es envejecer juntos en amor y respeto, es más fácil levantarse y vencer el miedo de VENDER cuando sabe el por qué y para qué de tus metas, es más fácil decir NO, cuando decir SÍ atenta contra nuestro **“proyecto de vida”**.

El proyecto de vida y vivirlo en coherencia, es el mayor acto de auto liderazgo que podemos vivir, es usar el gran poder de viajar al futuro, construirlo, y regresar al presente y actuar con mayor cordura y coherencia.

La madre Teresa de Calcuta expresó: “Dios no me ha llamado a tener éxito. Él me llamó a ser fiel.” La fidelidad a uno mismo, a sus valores y a su proyecto de vida es en definitiva la mayor manifestación de éxito.

Ten en cuenta que definir objetivos a largo plazo, genera un gran compromiso. Para crear objetivos que puedas cumplir, asegúrate de que realmente sean importantes para ti y que se alineen con tus valores, que se conviertan en tu filosofía de vida, en el aroma de tu existencia, en esa manera como te recordarán las personas que son importantes en tu vida.. Esto te ayudará a mantenerte motivado, enfocado y resiliente. Si solo trabajas por la supervivencia, en lugar de en tu proyecto de vida, serás como ese hombre que solo pone ladrillos, porque nunca supo que se construiría la iglesia de la sagrada familia en Barcelona.

Cuando llegas a los objetivos a largo plazo y están relacionados con tu desempeño

profesional, debes ser guiado por tus valores y principios, los mismos que te han guiado en las demás áreas, Y cuando llegues a los objetivos cuantitativos, y debas cuantificar tus ventas, tus números para alcanzar lo que está en tu proyecto de vida, será entonces cuando esos números tienen sentido, y teniendo un marco completo de la vida que estás decidido a construir, tendrás mayor fuerza en tu presente, más contundencia en tus actos, tu potencial se liberará, accederás a la mayor y verdadera motivación, la que viene de adentro, la intrínseca, porque si necesitas que alguien te motive, es porque aún no tienes un **"proyecto de vida"** que sea lo suficientemente inspirador para que funcione mejor que un despertador, algo que te haga saltar de la cama con esa incomparable ilusión de hacer otra vez, "Un gran día" ya que la suma de 8 días vividos al máximo, la suma de 4 semanas vividas al máximo, la suma de 12 meses vividos al máximo de tu potencial, pueden transformar para siempre tu vida, es muy cierto que necesitamos un año de enfoque y podremos alcanzar lo que la mayoría nunca logrará por 50 años de desenfoque y falta de motivación.

Guarda este maravilloso tesoro que has hecho, **"tu proyecto de vida"**, compártelo únicamente con las personas más importantes de tu vida, y si alguna vez te sientes perdido, recuerda que la mejor versión de ti, te hablará de manera clara cuando vuelvas a las líneas de tu proyecto de vida, y por supuesto, prepárate porque la vida nos dará bombones inesperados, limones inesperados, pero todo cuanto vivamos será siempre perfecto, aun cuando al principio sea difícil de comprender. Para los que creemos en un ser superior, ponemos todo en sus manos en fe, pero trabajamos cada día, como si todo dependiera de nosotros.

La magia si existe, ¡eres tú!

A handwritten signature in black ink that reads "Claudia Santos". The script is fluid and cursive, with the first letter 'C' being particularly large and decorative.

"No se trata de la meta, se trata de crecer, de convertirte en la persona que puede lograr esa meta"
Tony Robbins

TALLER PROYECTO DE VIDA

© Todos los derechos reservados - Claudia Santos 2023