

Encuentra tu propósito.

Un workbook de autoconocimiento y desarrollo personal.

Nico Grupe

Este workbook es tuyo.

Escribe en él.

Tacha. Borra. Llénalo.

El desorden de estas páginas es evidencia de que estás trabajando.

Índice

Introducción

Saber dónde estoy

- Actividad: La rueda de la vida, ¿Dónde estás parado?
- Actividad: Tus años odisea

Conectar con mi esencia

- Actividad: Las respuestas del pasado
- Actividad: Introspección
- Actividad: Tu esencia

Revelando tu propósito

Propósito Objetivo

- Actividad: Tus valores
- Actividad: Tus principios
- Actividad: La Flor del IKIGAI
- Actividad: La vista desde la cima

Propósito Subjetivo

- Actividad: Tus desafíos (desequilibrios)

Conclusión

Bonus: Creencias limitantes

- Actividad: La realidad y las creencias

Introducción

Hola. Espero que estés muy bien. Acá Nico Grupe. Lo primero que quiero hacer es agradecerte por confiar en mí, en mi trabajo y en lo que vengo investigando, poniendo a prueba en mí mismo y en clientes e invirtiendo hace ya más de 5 años.

Si no nos conocemos, dejame presentarme: soy un apasionado del desarrollo personal y a su vez un experto en la materia. Antes de eso fui ingeniero en sistemas y trabajé como programador en distintas empresas de software. ¿Cómo pasé de una cosa a la otra? Arrancando por una conversación que tuve en mi mente que nunca me pude olvidar:

En un día como cualquier otro en el trabajo, mientras me distraía fácilmente y buscaba más excusas para no hacer lo que verdaderamente tenía que hacer, me escuché pensar: "quiero que sean las 6 pm para irme a hacer lo que me gusta". Eso quería decir que lo que estaba haciendo, no me gustaba... Esa carrera que estudié durante 5 años más toda la identidad que había formado durante esos años, de repente se encontraban en una cuerda floja. Yo tenía 2 opciones en ese momento:

- Hacer de cuenta que no escuché ese pensamiento, seguir trabajando, de ahí ir a la universidad, luego entrenar en el gimnasio para con suerte ver un rato a mi novia (mi ahora esposa) o mis amigos pero irme temprano a dormir para levantarme temprano con la alarma, preguntarme si en verdad quería volver a ese trabajo, escuchar un silencio que parecía durar horas pero eran segundos y volver a arrancar con la rutina una y otra vez y quizás volver a escuchar ese pensamiento 10 o 20 años más adelante ya en un contexto distinto quizás con hijos o quién sabe.
- Opción 2, dejarme caer al vacío de no saber qué iba a pasar, no tener idea de cuál sería el siguiente paso, pero, con incertidumbre, volver a recuperar mi vida.

Opté por la opción 2, a pesar de los miedos y dudas que tenía. Hoy, muchos años después, veo que eso se convirtió en un hábito, ya que me he reinventado varias veces, he tenido el coraje de agarrar mi ego, toda esa identidad formada y la he cuestionado al punto tal de haber arrancado de cero más veces de las que me hubiese gustado. Pero te cuento por qué lo hago, porque algo dentro mío dice que no hay otra opción. No vine a este mundo en esta vida a quedarme de brazos cruzados viendo cómo se me pasan los días por delante de la ventana. Vine a vivir una vida significativa, una vida de la cual yo estoy muy orgulloso. Una vida con propósito. Y eso es lo que quiero que tú vivas también (y por eso estás aquí).

Ahora, ¿por qué yo podría enseñarte algo como esto? Primero, porque te acabo de mostrar que soy mi primer conejillo de indias además de mi primer caso de éxito (y el más importante para mí, por más que creas que eso suena egoísta, no lo es, se llama amor propio). Y si tengo que darte más razones, una podría ser que en los últimos 5 años acompañé a otras 600 personas en su desarrollo personal. Personas como tú y como yo, de carne y hueso, con días lindos y otros no tanto, con miedos, con vacíos existenciales, con dudas, con incertidumbre. Lo que sí quiero dejar súper en claro es qué es lo que te prometo. Te prometo que esto sacudirá tu vida, te prometo que esto va a marcar un antes y un después, te prometo que esta es una de las maneras de volver a recuperar las riendas de tu vida y que tu vida no sea algo que te sucede, sino algo que eliges y que disfrutas. Pero... (no podía faltar un pero, ¿verdad?, y este es un gran "pero") esto

funcionará si y solo si haces tu parte. Te lo aviso porque ya lo viví, gente que venía a decirme "esto no funciona" y tras indagar un poco encontraba que no habían implementado ni una sola cosa. Por lo que en verdad, depende de ti. Yo te daré todas las herramientas, confía en el proceso y entiende también que no será un proceso fácil, estará lleno de turbulencias seguramente. Y hay algo que quiero destacar, por mucho tiempo yo había pensado que a mí los libros me habían cambiado la vida, pero no era así. Los libros solo tenían información, quien cambió mi vida, fui yo. Ahora te toca a ti. Este libro no cambiará tu vida, solo tú puedes hacerlo.



¿NECESITAS AYUDA?

Si en algún momento del proceso quieres acompañamiento personalizado, puedes agendar una sesión 1 a 1 conmigo. Escanea el QR o haz clic en el enlace.

<https://nicogrupe.com/coaching>

Y no olvides imprimir este archivo, será mucho más cómodo para resolver los ejercicios.

Saber dónde estoy

Manos a la obra. Este puede ser el primer gran momento de un gran viaje. Siempre le digo a mis alumnos y clientes: "el desarrollo personal es como pasar la escoba en tu casa, no lo haces una sola vez sino seguido". Si pensabas que con este documento ibas a hacer unas actividades fáciles una sola vez y listo, estás equivocado. De hecho, cuantas más veces lo hagas, más cosas descubrirás. Las personas solemos ser como cebollas con muchas capas (sobre todo si nunca te metiste en un proceso de autoconocimiento), por lo que quiero darte una advertencia muy importante que Robin Sharma dice todo el tiempo: los cambios son incómodos al principio, desordenados en el medio, pero hermosos al final. Esto quizás lleve tiempo, no será fácil y mucho menos cómodo hacerte las preguntas y ejercicios que te voy a dejar aquí. Te aseguro que renunciarás muchas veces, quizás nunca lo termines, o quizás de acá a 5 años, acomodando tus papeles vuelvas a encontrar esto y decidas hacerlo. No lo sé con exactitud y cada uno tiene su historia y pasa por su proceso. También como dice el dicho: "el maestro aparece cuando el alumno está listo para aprender la lección". Yo solo te voy a pedir que por más que quieras abandonar, continúes, no te des por vencido. Tu mejor versión está justo del otro lado de este gran vacío lleno de preguntas incómodas. Y si lo haces una vez y no notas gran cambio, recuerda a mi alumna Pilar quien, por ahora, ya hizo este proceso 7 veces completas de principio a fin y cada vez que lo hace profundiza más en ella misma, en su propósito y en cómo traer su luz al mundo.

A mí me gusta ver el propósito de la vida como un FARO (de hecho, amo esa palabra y cada vez le encuentro más metáforas). Además que podemos ver ese faro al final del recorrido y saber hacia dónde ir, el FARO tiene una particularidad y es que su luz se enciende desde dentro. Es decir, tu luz, tu luz interior, tu propósito, no es algo que está allí fuera, flotando en medio del bosque esperando a que vayas fuera a buscarlo. No. Es algo que llevas dentro, que siempre estuvo allí. Y así como con el FARO, si quieres ser un FARO para el mundo, enciéndete desde dentro. Habiendo dicho esto, de que el propósito es algo que llevamos dentro nuestro, quiero contarte cómo va a ser el proceso: primero es importante saber dónde estás parado, cuál es tu situación actual. Digamos que, por más que sepamos que existe un destino, necesito 2 puntos para trazar un camino, y esa es tu situación actual. Luego, indagaremos en el pasado. Es justamente en tu historia personal donde se encuentra la respuesta, solo que la has olvidado. Recién ahí indagaremos en herramientas para ver hacia el futuro y definir ese propósito, quizás incluso, escribir una linda frase que lo resuma (o quizás un texto o libro entero, depende de cada uno). Así que, comencemos.

Actividad: La rueda de la vida, ¿Dónde estás parado?

Cómo advertí, vamos a arrancar por la situación actual. Algo que aprendí de mi formación como coach ontológico profesional es esta poderosa herramienta que te llevará solo unos minutos y que traerá mucha perspectiva en tu vida. Me gusta ver a esta herramienta como una brújula de tu vida (entenderás en unos momentos al realizarlo) ya que nos permite ver en esos aspectos más importantes de nuestra vida, cómo estamos y así, examinar cada una de las áreas de tu vida y determinar dónde centrar tu atención.

Algo importante que me gustaría que te lleves, es que no es una herramienta para hacer solo una vez en la vida, de hecho, recomiendo hacerla una vez al mes (como mínimo, una vez cada 6 meses) ya que, como una brújula, esta va cambiando, porque nuestra vida va cambiando, está en constante movimiento. Lo importante es reconocer dónde te sientes desconectado o infeliz para que puedas trabajar hacia un mayor equilibrio y satisfacción.

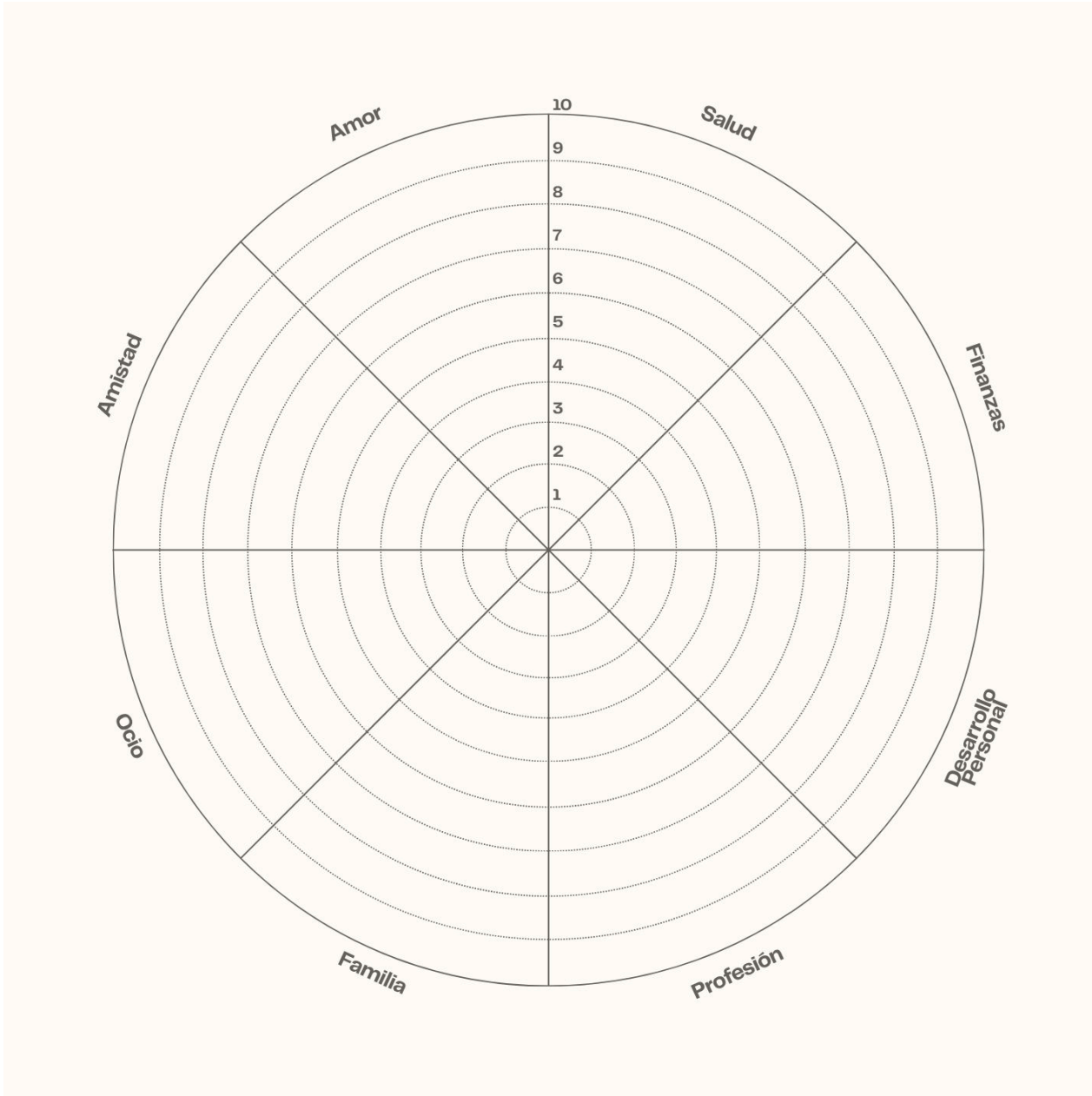
Como este es el primer ejercicio que haremos juntos cabe una muy importante aclaración: sé sincero/a. Esto no me lo tienes que enviar a mí, nadie lo va a tener que corregir ni ver más que tú. Ni tus padres, pareja, hijos, amigos. Es más, puedes ocultarlo luego de hacerlo si te sientes muy expuesto. Es muy importante hablar desde el corazón, no desde el ego, no desde qué pensarían los demás si me ven. Nadie te está viendo, solo tú. Como dice una autora que me gusta mucho: "Sin vergüenza ni culpa". Mientras más honesto seas, más respuestas encontrarás.

Verás en el gráfico que te comparto que hay 8 áreas o aspectos de tu vida. Quiero que califiques cada uno de ellos del 1 al 10. No lo pienses tanto, deja que la intuición, que es la verdadera sabiduría, responda, y no la razón. "¿Cómo estoy con mi salud física y mental? 7". Listo. Agarras un lindo color y pintas, dentro de esa porción desde el 1 hasta el 7. Y así con cada área.

Cabe aclarar que si alguna de estas áreas no resuena contigo, puedes modificarla. Por ejemplo que yo considere que el área de familia y amigos son lo mismo para mí y que puedo sumar una nueva sobre cómo es mi relación con mi contribución a la sociedad, entonces lo cambio, y está perfecto.

Al finalizar tendrás un gráfico con movimiento, esa es tu brújula, esa es la situación en la que te encuentras hoy. Y no es ni malo ni bueno, es lo que es. Lo importante es qué decido yo hacer con esto. ¿Estoy contento/a con que en el amor puse un 5? Fantástico. ¿Quiero que sea más alto? Trabajo en ello.

RUEDA DE LA VIDA — Completa aquí tu ejercicio:



Ahora que tienes (tu primera) rueda de la vida puedes profundizar un poco más en tu situación actual con las siguientes preguntas:

¿Qué estás haciendo por cada aspecto?

¿Estás balanceado?

¿Te gusta lo que ves o te gustaría cambiar algo?

Preguntas extra:

(En cada actividad te dejaré más preguntas para profundizar de manera opcional. Siempre son bienvenidas las preguntas. No es obligatorio responderlo ahora, pero ayuda.)

¿Qué es lo que te incomoda?

¿Por qué estás en este programa?

¿Cuál es tu trabajo actual o a qué te dedicas?

¿Cómo te sientes? ¿Cómo te sientes a nivel personal y a nivel profesional?

¿Qué quieres cambiar en tu vida?

¿Qué es lo que no te deja avanzar?

Actividad: Tus años odisea

A lo largo de tu vida irás encontrando momentos de transición. Normalmente pensamos que la vida se divide en: niñez, adolescencia, adultez y vejez. Pero, profesores de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, determinaron que entre cada transición existen estos llamados "años odisea", y son períodos indeterminados de tiempo donde uno necesita sentarse a "hacer la tarea" digo yo, es decir, ver hacia dónde quiero llevar mi vida.

Sea que te encuentres justo en una transición o no (que la estadística me dice que si lo estás) siempre es bueno recordar hacia dónde quiero ir y es por eso que te voy a hacer hacer un ejercicio muy revelador: crear tu "plan odisea".

Se trata de hacer una lluvia de ideas sobre hacia dónde iría tu vida en los próximos 5 a 10 años. Pero, para limitar un poco las posibilidades y no irnos tanto por las ramas, lo vamos a hacer en 3 escenarios distintos. Imaginemos como si fueran 3 líneas de tiempo distintas que muestran hacia dónde irá tu vida si hoy tomas una de estas 3 "rutas".

Esos 3 escenarios serán:

- ¿Qué creo que haría si sigo en este camino por 5 años más?
- ¿Qué pasaría si el plan 1 desaparece?
- ¿Qué pasaría si el dinero y/o el qué dirán no importara?

De cada uno de estos escenarios vas a realizar lo siguiente:

- Ponle un titular de 6 palabras
- Hacer un listado sobre cuáles serían los hitos a nivel personal y profesional obtenidos en ese escenario.
- Responder la pregunta: ¿qué me gustaría haber aprendido en esta línea de tiempo?
- Completar el tablero de cómo serían tus recursos, tu autoestima, tu coherencia y si te gusta o no ese escenario.

Todo esto lo puedes hacer con el tablero que voy a compartirti o como más cómodo te sea.

Escenario 1:

0	1	2	3	4	5
Plan alternativo #__ 0 100 Recursos FRIO CALIENTE Me gusta VACIO LLENO Autoestima 0 100 Coherencia Titular de 6 palabras: Preguntas en este plan:					

Escenario 2:

0	1	2	3	4	5
Plan alternativo #__ 0 100 Recursos FRIO CALIENTE Me gusta VACIO LLENO Autoestima 0 100 Coherencia Titular de 6 palabras: Preguntas en este plan:					

Escenario 3:

0	1	2	3	4	5
Plan alternativo #__ 0 100 Recursos FRIO CALIENTE Me gusta VACIO LLENO Autoestima 0 100 Coherencia Titular de 6 palabras: Preguntas en este plan:					

Cuando tengas los 3 escenarios completos quiero que elijas tu preferido, ¿cuál te gustaría llevar a cabo?

¿Cuál es tu escenario preferido y por qué?

Posiblemente hayas notado que continuar por la situación actual no es la opción que más te gustaría (o quizás seas una de las pocas personas que sí), quizás te das cuenta que ya no puedes seguir el plan actual, quizás te das cuenta que el tiempo igual va a pasar, hagas un cambio o no, eventualmente vas a estar en ese futuro de a 5 años. Hoy por suerte estás en el punto justo de decidir si vas a seguir soportando lo que sientes, si es así, ¿a costa de qué? ¿Qué puede valer tanto más para que niegues el destino al que has venido a la tierra?

Me gusta hacer este ejercicio con mis clientes y alumnos más que nada para que tomen perspectiva y decidan si van o no a realizar un cambio y que sean conscientes que ese cambio depende de ellos, en este caso, depende de ti.

Ahora, si como conclusión de lo que hiciste hasta el momento piensas "algo tengo que cambiar", estamos listos para lo que sigue.

Conectar con mi esencia

Con el tiempo aprendí y entendí que el propósito no es algo que esté ahí fuera, sino que se lleva dentro. Tú ya tienes tu propósito, ya sabes cuál es el sentido de tu vida, solo que lo has olvidado, y esa información está en tu esencia, en tu alma, por lo que, lo que tienes que hacer, es volver a conectar contigo. Llevamos vidas muy aceleradas (y cada vez más) y con esa gran velocidad nos perdemos de nosotros mismos.

Quizás te preguntes entonces: "¿por qué si supuestamente conozco ya a qué vine y cuál es el propósito y sentido de mi vida, no lo conozco?". Y es una muy buena pregunta, y la respuesta es esta: Porque no sabes quién eres. Cuando sabemos quiénes somos, sabemos cuál es el sentido. El sentido de tu vida es revelar (mostrar) lo que eres. Si todavía no conoces ese sentido y ese propósito (o los distintos propósitos que veremos luego) es porque todavía no has pasado por un proceso de autoconocimiento profundo y estás en una zona de confort que ha creado tu mente racional. Tu alma ya sabe quién es y a qué vino, tu mente no.

Quiero que entiendas que hasta que no sepas quién eres y de dónde vienes, no sabrás de qué eres capaz, cuál es ese potencial que llevas impreso en tu alma y a qué has venido este mundo. Y eso es lo que haremos en este módulo, volver a conectar contigo.

Actividad: Las respuestas del pasado

Nuestra historia, nuestro pasado, tiene mucho que ver con nuestro presente, es por medio de nuestra historia que sabemos por qué estamos donde estamos. Indagar en el pasado no es solo para ver qué decisiones tomamos sino también porque en el pasado encontraremos respuestas valiosas.

Con esta actividad lograrás reencontrarte con respuestas, deseos, anhelos del pasado que por vivir en el día a día de la vida se pasaron por alto, lo que nos permitirá volver a trabajar en ellas.

Para que se entienda mejor déjame graficarlo de esta manera: como personas muy terrenales que somos a veces, todos los días se nos pasan las horas en cosas que parecen ser urgentes. Entre esos urgentes estamos constantemente decidiendo sobre tareas o trabajos que nos fueron entregados por alguien más y que nuestras decisiones afectarán a otras personas seguro. Eso pasa a ser nuestra realidad, nuestra vida diaria, y poco a poco nos empezamos a olvidar de lo que anhelábamos antes de entrar en dicha vorágine de decisiones (que quizás haya sido tu primer trabajo). Con el tiempo seguro te olvidaste de tus metas, tus deseos y lo que querías cuando comenzabas ese trabajo, o más atrás, cuando comenzabas esa carrera universitaria, o más atrás, cuando todavía estaba en el colegio. Y esto es normal y le pasa a todo el mundo que vive en piloto automático: hacen lo que hacen porque ya lo están haciendo sin cuestionar el significado que eso tiene (y mucho menos, el impacto).

Volver al pasado nos permite volver a conectar con nuestra esencia, con nuestra autenticidad, con ese ser que somos realmente. Hay una gran diferencia entre nuestra esencia y nuestra identidad que explico bien detalladamente en mi curso. Pero ahora volvamos a lo nuestro y hagamos un viaje en el tiempo.

Arrancamos este viaje al pasado entonces por la niñez. Te invito a que recuerdes, y en caso que tengas busques alguna foto tuya de niño/a, recuerdes alguna canción que escuchabas, sientas algún perfume que tenías, juguetes con los que jugabas, programas de televisión que veías en caso de ser posible (lo más sencillo es buscar un episodio de tu programa de televisión favorito de cuando eras niño/a en YouTube). Anota todo lo que ves y lo que sientes cuando piensas en esas cosas de mi niñez, ¿qué emociones aparecen? Y luego tómate un tiempo para responder el siguiente cuestionario (y recuerda, sin vergüenza ni culpa):

¿Cómo fue tu niñez? Desarrolla todo lo que puedas, mínimo 10 líneas.

¿Qué hacías cuando eras niño/a?

¿Cuáles eran tus juguetes preferidos? ¿A qué jugabas cuando eras chico/a? ¿Tenías algún pasatiempo?

¿Qué es lo que más te gustaba de estos juegos?

¿Qué decías que querías ser cuando eras niño? ¿Haces algo de eso hoy? En caso que no, ¿por qué no haces nada de eso hoy? ¿Era algo que realmente te gustaba?

Haciendo retrospectiva con lo que decías que querías ser o hacer de niño/a ¿qué crees que hubiera pasado si seguías ese camino en vez del que terminaste tomando?

Cuando eras niño/a ¿qué querían tus padres/abuelos/personas importantes que fueras de grande?

¿Qué tipo de elogios o críticas recibías de tus padres o figuras de autoridad cuando eras niño/a? ¿Crees que eso influyó en tu desarrollo y en la elección de tu carrera o profesión?

¿Conoces algún sueño incumplido de tus padres y/o abuelos?

Si pudieras hablar con tu yo de pequeño ¿qué le dirías?

ADVERTENCIA: Hay algunos pequeños casos de personas donde volver al pasado a recordar no es una tarea fácil, ya sea porque genuinamente no recuerdan nada, o porque es un lugar donde hay dolor. Si este es tu caso permíteme decirte que no hay nada mal contigo. Yo tenía un fuerte bloqueo a los 7 años que no me permitía ver antes que eso y fue gracias a terapia que logré entender qué pasaba a esa edad y luego pude acceder a ese espacio de mi mente. No tienes por qué acceder a ese espacio ahora mismo, dale tiempo y entiende: a veces no recordamos simplemente porque no hay nada que recordar. Hazlo desde la edad en la que recuerdes y te sientas cómodo/a.



MEDITACIÓN GUIADA — OPCIONAL

Solo si te sirve y el pasado no es un espacio de dolor, intenta hacer esta actividad luego de escuchar esta pequeña meditación guiada.

<https://drive.google.com/file/d/18HibJ4OSA23AsUEaJjSVW90p0D7GXBRj/view?usp=sharing>

Preguntas extra:

¿Recuerdas alguna experiencia significativa de tu infancia que haya tenido un impacto en tu vida actual? ¿Cómo te afectó?

¿Qué es lo que te gusta de lo que haces ahora? ¿Y lo que no te gusta de lo que haces ahora?

Si pudieras volver al pasado y cambiar algo ¿qué cambiarías?

¿Qué lecciones importantes aprendiste durante tu infancia? ¿Sigues aplicándolas en tu vida actual?

Actividad: Introspección

Es momento de hacerse las preguntas correctas, esas que has estado evitando todo este tiempo y que serán incómodas. Por medio de conocer nuestro pasado y situación actual sabrás en dónde está el sentido en tu vida.

En esta actividad te harás preguntas de introspección, de autoconocimiento que te ayudarán a completar las siguientes herramientas que te permitirán revelar tu propósito.

A partir de ahora olvida todo lo que te dijeron de pequeño acerca de lo que "tenías que ser." Aquí no hay ni bueno ni malo. Aquí el trabajo no se mide por el dinero que te aporta. Aquí solo importa tu opinión.

Hagámonos las mejores preguntas.

RECUERDA

LA ÚNICA DIFERENCIA ENTRE LAS PERSONAS FELICES Y QUE VIVEN VIDAS SIGNIFICATIVAS Y LAS QUE NO LO SON, SON LAS PREGUNTAS QUE SE HACEN Y QUE SE SIENTAN A RESPONDER ESAS PREGUNTAS.

Prometo que esta parte te va a llevar bastante tiempo, y va a ser muy incómoda. Pero tú decides, seguir la vida tal cual como estás o volver a recuperar las riendas y vivir esa vida significativa. No es necesario que respondas todas las preguntas de una sola sentada, pero cuando no quieras avanzar recuerda: mejor hecho que perfecto. Responde una sola pregunta, al otro día otra, si encuentras motivación, responde 2 o 3 o más y día a día vas a lograr avanzar. No hay atajos en este proceso.

ADVERTENCIA: Son muchas preguntas, si te cansas y quieres abandonar, míralo como un entrenamiento, esta es la primera vuelta. Mientras más veces pases por estas preguntas, más te conocerás. Mientras más te conozcas, más te rectificarás. Mientras más te rectifiques, más te acercarás a tu alma y por ende a su propósito. Estas preguntas son para volver a conectar contigo. Te has perdido en el camino, es momento de volver a quien eres realmente.

Desarrolla:

¿Quién eres? Sin mencionar tus títulos, profesiones ni medallas.

¿Qué te gustaría ser o hacer?

¿Qué te gustaría tener?

¿Qué significado tiene lo que haces? ¿Por qué lo haces? ¿Para quién lo haces?

¿Quiénes son las personas que más admiras? ¿Qué profesión tienen?

¿Cuál es la profesión que más te gusta del mundo?

¿Qué harías si el dinero no importase?

¿Qué cosas haces con facilidad hoy? De lo que se te da bien ¿qué es lo que más disfrutas hacer? Esas actividades en las que parece que el tiempo pasa muy rápido (pueden no ser lo mismo lo que se te da con facilidad y lo que disfrutas hacer).

Si tuvieras que enseñar sobre algo. ¿Sobre qué enseñarías?

Cuando alguien te llama para pedirte apoyo, ¿sobre qué temas te suelen preguntar?

¿Sobre qué te encanta conversar?

¿Qué es lo más importante para ti en tu vida? Lo que le da significado a todo. (escribe mínimo 5 cosas)

¿Cuáles son tus libros favoritos? ¿Cuáles son tus películas favoritas?

¿Qué actividades te hacen sentir bien contigo mismo?

De tus anteriores trabajos y/o proyectos. ¿Cuáles han sido las partes que más te han gustado?

Si te quedase muy poco tiempo de vida... ¿qué te arrepentirías de no haber hecho? ¿Hay alguna forma de hacer eso ahora? Si la hay... ¿cómo lo harías? Si la respuesta es no... ¿Qué te lo impide?

HAY PERSONAS EN LAS MISMAS CIRCUNSTANCIAS QUE TÚ O EN PEORES QUE LO HAN LOGRADO. ¿POR QUÉ TÚ NO?

¿Qué es lo que hace que todos los días te levantes de la cama? ¿Para qué estás vivo/a?

¿Qué es lo que no te gusta del mundo o de las personas? ¿Cómo podrías cambiar eso?

¿Qué tipo de persona eliges ser?

¿Si tuvieses que escribir algún libro sobre qué te gustaría escribir? ¿Si creases un canal de youtube, un canal de podcast o contenido en redes sociales, de qué hablas?

¿Cómo quieres que te recuerden?

¿QUÉ HUELLA QUIERES DEJAR?

¿QUÉ VAS A COMPARTIR?

¿A DÓNDE VAS A LLEGAR?

¿QUÉ TE COMPROMETES A HACER PARA CONSEGUIRLO?

¿CÓMO TE SENTIRÁS SI LO LOGRAS?

¿QUÉ VAS A HACER AHORA?

Actividad: Tu esencia

Última parte dentro de esta sección. Lo que fuimos haciendo fue volver a recordar para qué estás aquí, a qué viniste, quién eres realmente. Eso es tu esencia, quien eres realmente.

Todas las personas somos animales, de la misma especie. Pero hay algo que a cada uno nos hace diferentes. Por más de que tú y yo hayamos nacido en la misma calle, tenido la misma educación y el mismo trabajo, tú eres tú y hay algo que te hace distinto, único/a. Y eso es tu esencia.

Hay una gran diferencia entre la esencia y la identidad. La identidad es la máscara que eliges usar, es el ego. Y tienes más de una. De hecho, seguro tienes una máscara por cada rol que ocupes en tu vida: uno como hijo, como hermano, como padre, como compañero de trabajo, compañero de estudio, como amigo. Y no está mal, así funciona. Queremos encajar, queremos ser aceptados, porque si soy aceptado pertenezco a una tribu y si tengo una tribu tengo más probabilidades de sobrevivir. El problema de esto es cuando la esencia y las identidades dejan de parecerse y pasas a creer que tú eres esa identidad que creaste. Cuando eso pasa, te reconoces con el ego, no contigo realmente. Y el problema es que cada cierto tiempo, tenemos que cambiar de identidad. Porque las identidades están asociadas a cosas externas: medallas, títulos, trabajos, parejas. Y si te veías reconocido/a por una identidad, cuando esa identidad cambie, sentirás que se desmorona el mundo, que no sabes quién eres. La buena noticia es que solo es una identidad, tu esencia sigue intacta, en alguna parte. Mientras más distancia haya entre la identidad y la esencia, mayor será la infelicidad. Mientras menor sea dicha distancia, mayor la felicidad. A eso le llamaremos "brecha de integridad". Mantente íntegro a tu esencia por medio de tus identidades, de esa manera, cuando tengas que despojarte de una identidad así como un lagarto cambia de piel, sufrirás menos.

Vamos a definir a la esencia como la parte más pura e inmutable de nosotros mismos. No es lo que tenemos, hacemos o logramos, sino lo que somos en nuestra forma más auténtica. La esencia es lo que somos sin esfuerzo, nuestra verdadera naturaleza. Y fácilmente la expresamos cuando somos niños ya que, en la mayoría de los casos diría la psicología, de niños todavía nos expresamos tal cual como somos. Cuando conocemos que al mostrarnos como realmente somos podemos salir lastimados ante la crítica quizás, empezamos a aparentar, armar personajes o, identidades.

Ahora, ¿cómo volvemos a conectar con nuestra esencia? Lo primero es tener en cuenta lo siguiente:

- La esencia no se busca, se recuerda: si lo buscas fuera no lo encontrarás, solo recuerda
- El silencio y la introspección ayudan a conectar con lo esencial: usa tu bitácora para encontrar la respuesta
- La intuición es una gran guía para reconocer la verdadera esencia: la respuesta está en la parte de tu cerebro que más te conoce

Y ahora, teniendo eso en cuenta, quiero que respondas a conciencia estas 5 preguntas luego de escuchar la meditación guiada:



MEDITACIÓN GUIADA

Escucha la meditación guiada antes de responder las preguntas de esta actividad.

https://drive.google.com/file/d/1Wsohz0N_u8c8VtCkCxTuHIKxvPMa3Yvu/view?usp=drive_link

¿Cuándo te sientes más tú mismo/a?

¿Qué harías si no tuvieras miedo al juicio de los demás?

¿Qué cosas hacías de niño que te hacían sentir feliz sin razón aparente?

Si mañana desaparecieran todos tus títulos y posesiones, ¿qué quedaría de ti?

¿Cuáles son los momentos en los que experimentas paz sin esfuerzo?

Revelando tu propósito

En esta instancia lo que conseguimos es que vuelvas a despertar. Esto solo fue el comienzo. Quiero comenzar por el hecho de que el propósito de una vida, es una vida con propósito. Si, vas a conseguir algo en lo que te sientas cómodo trabajando si eso es lo que piensas que es el propósito de tu vida. Pero te aviso, que esa no es la razón por la que viniste a la vida.

Esa frase de que el propósito de la vida es una vida con propósito significa que no viniste a cumplir un rol laboral, viniste a vivir una vida significativa. No viniste a hacer una cosa específica, viniste a llevar ese propósito a lo que sea que hagas.

Con todo lo que te hice revolver hasta el momento, probablemente encontraste tanto cosas que te han costado en la vida, que han sido duras, y cosas que eres nato/a para llevar a cabo. Y es aquí donde hay que detenerse un segundo. Tu propósito no es "qué trabajo tengo que hacer", es "qué vengo a aprender en esta vida", por un lado y "dónde puedo ayudar a otros". Y de esa forma vamos a dividirlo en el propósito objetivo y el propósito subjetivo. Te explico:

Objetivo: tus talentos, aquello en lo que eres bueno/a y eso nos mostrará en qué vienes a ayudar y por ende aquí habrá roles, trabajos y profesión que te permitan ponerte al servicio de los demás.

Subjetivo: a lo que ha venido tu alma, que es a aprender, y eso se hará por medio de desafíos que seguro te vaya poniendo la vida en el camino. Si bien puede que haya un eje transversal de qué viniste a aprender, seguro habrá partes de ese camino que quizás en el momento no te darás cuenta para qué es y sientas como que te vas enterando en el camino. Bienvenido/a a la escuela cósmica.

Así que ahora nos enfocaremos en esa parte, encontrar tanto lo que vienes a aprender y en lo que vienes a ayudar.

Propósito Objetivo

Con todo lo que ya hicimos vamos a empezar a darle forma a ver en qué viniste a ayudar y para eso vamos a ver cuál es ese gran potencial que llevas tanto tiempo guardando y para eso, la mejor manera de hacerlo, es poder pensar en el final de nuestros días. Si, parece loco que así sea, pero el hecho de ver cómo te gustaría que te recuerden al final de tus días es una gran manera para conectar con lo que eres capaz de hacer en esta vida y a este ejercicio yo le llamo la Vista desde la cima y lo que vamos a conseguir aquí es tu visión. Pero vamos a hacerlo de la forma correcta. Así que comencemos por tus valores.

Actividad: Tus valores

Todos hemos escuchado alguna vez la palabra "valores" pero, ¿qué son los valores? Los valores son virtudes o cualidades positivas que nos caracterizan a nosotros. Los valores nos definen como personas y cómo deseamos vivir y compartir nuestras experiencias con quienes nos rodean. Dentro de todos los valores que tenemos, uno de ellos es la libertad, que nos permite tomar nuestras propias decisiones y poder expresar nuestros sentimientos y opiniones. ¿Y por qué digo esto? Porque fue Gandhi el que dijo: "mantén positivos tus valores porque tus valores se convierten en tu destino", y uno puede llegar a creer que los valores que tiene ahora son los únicos que va a tener siempre y listo, fin de la discusión, pero no es así, podemos elegir nuestros valores, podemos mantenerlos y cambiarlos, porque somos libres de hacerlo. Los valores nos permitirán tomar mejores decisiones a futuro ya que puedes depositar la incertidumbre de una decisión en ellos. Puede que estés ante una encrucijada de la vida, no sepas cual es la decisión correcta a tomar, pero si tienes bien en claro cuales son tus valores, podrás depositar tu confianza en ellos.

En esta actividad vas a investigar y encontrar tus valores. Preguntas de reflexión y autoexploración para que identifiques y elijas tus propios valores:

¿Qué cualidades o principios son importantes para ti en tu vida diaria?

¿Qué te gusta transmitir a los demás y ver reflejado en tus acciones?

¿Qué te inspira y te hace sentir auténtico/a y en armonía contigo mismo/a?

¿Cuáles son los valores que consideras fundamentales para vivir una vida significativa?

Te comparto un listado de valores para que, si te encuentras frente a una laguna mental, y no se te ocurren cuáles pueden ser distintos tipos de valores, puedas usarlos a modo de ejemplo. Sin embargo, recomiendo fuertemente que evites ver esta tabla, ya que lo mejor es que tú mismo/a definas cuáles son tus valores al modo de qué son los valores para ti. Tener bien claros cuáles son nuestros valores nos va a permitir tener una idea más clara de quiénes somos y si sabemos quiénes somos vamos a estar más cerca de saber que es lo que queremos. No hay límite dentro de esta actividad, define cuáles son tus valores, pueden ser 5, 10, 15 o 50. Crea aquellos que sean relevantes para ti.

•AMBICIÓN	•CREDIBILIDAD	•INDEPENDENCIA	RESPECTO
•AMISTAD	•CULTURA	•INDIVIDUALIDAD	•RIQUEZA
•AMOR	•DEDICACIÓN	•INFLUENCIA	•SABIDURÍA
•APERTURA DE MENTE	•DIGNIDAD	•INNOVACION	•SALUD
•APRENDIZAJE	•DISCIPLINA	•INTEGRIDAD	•SEGURIDAD
•ARMONÍA	•DISFRUTE	•INVENTIVA	•SERENIDAD
•ATREVIMIENTO	•DIVERSIDAD	•JUSTICIA	•SERVIR A OTROS
•AUTENTICIDAD	•DIVERSIÓN	•LEALTAD	•SINCERIDAD
•AVENTURA	•EFICIENCIA	•LIBERTAD	•TRANQUILIDAD
•BONDAD	•EMPATÍA	•LOGICA	•TRABAJO
•BUEN HUMOR	•ESPIRITUALIDAD	•OPTIMISMO	•TRABAJO EN EQUIPO
•CALIDAD	•EQUILIBRIO	•ORDEN	•VALOR
•CARISMA	•EXCELENCIA	•PAZ	•VOLUNTAD
•CIVISMO	•EXITO	•PACIENCIA	•VERDAD
•COLABORACIÓN	•FAMA	•PERSEVERANCIA	
•COMPASIÓN	•FAMILIA	•PERSISTENCIA	
•COMPETENCIA	•FE	•PODER	
•COMPETITIVIDAD	•FELICIDAD	•PRECISIÓN	
•COMPROMISO	•FLEXIBILIDAD	•PROGRESO	
•CONFIANZA	•GENEROSIDAD	•PUNTUALIDAD	
•CONOCIMIENTO	•HONESTIDAD	•RECEPTIVIDAD	
•CREATIVIDAD	•IGUALDAD	•RESPONSABILIDAD	

VALORES

(EXTRA) Análisis y reflexión:

De nada sirve tener un listado de valores anotados en una hoja si no vamos a analizarlos o saber qué hacer con ellos, es por eso que, después de haber seleccionado tus valores, te invito a que hagas un proceso de análisis y reflexión por medio de las siguientes preguntas:

¿Cómo se manifiestan estos valores en tu vida actual?

¿Qué acciones o comportamientos reflejan estos valores elegidos? Cada valor que elijas tiene un significado y una importancia personal para ti. Al reflexionar sobre las acciones y comportamientos que reflejan esos valores, estás buscando identificar cómo vives tus valores en tu día a día. Por ejemplo, si has elegido el valor de la honestidad, puedes preguntarte si te comportas de manera honesta en tus relaciones y si tomas decisiones basadas en la integridad y la transparencia.

¿En qué áreas de tu vida sientes que estás viviendo en alineación con tus valores? ¿Y en qué áreas sientes que hay una falta de alineación?

¿Existen conflictos o contradicciones entre algunos de tus valores? ¿Cómo podrías abordar estos conflictos y encontrar un equilibrio?

Actividad: Tus principios

Los valores son tus ejes de coordenadas, son tu brújula. Ahora, para llevarlo al día a día, tienes tus principios. Los principios son las máximas primordiales que sigues. Son la manera de llevar a la práctica tus valores. Los valores responden al "qué". Los principios responden al "cómo".

Un ejemplo:

Una persona tiene como valor la familia.

Ese valor, por sí solo, no le dice qué hacer un martes a las 19:00 cuando tiene una reunión importante y el cumpleaños de su hijo.

Ahí aparecen los principios.

Podría tener principios como:

"Las personas están por encima de las tareas."

Quiero que anotes ahora cuáles son tus principios, aquellos que van a permitirte llevar a la práctica tus valores.

Mis principios:

El propósito nipón

Actividad: La Flor del IKIGAI

¿De dónde viene el IKIGAI?

En 2010, Dan Buettner, autor, explorador, educador, junto con un equipo de trabajo presentaron un trabajo que se llamó "Las Zonas Azules". En él investigaron las ciudades más longevas del mundo; querían saber qué era eso que los llevaba a vivir cien años de forma tranquila: una dieta, un tipo de ejercicio, lo que fuera.

Una de esas zonas azules, es la ciudad de Okinawa, Japón, y es la ciudad más longeva del mundo. Y conversando con los lugareños, vieron que tenían una dieta principalmente vegetariana, tenían hábitos y tradiciones a la hora de comer, no hacían mucho ejercicio pero se más que levantarse del piso unas 40 veces al día. Cuando les preguntaron qué era eso que los hacía vivir tanto tiempo, por qué se levantaban todos los días, ellos respondieron "porque tengo IKIGAI".

La palabra ikigai tiene muchos significados cuando la traducimos. Ikiru quiere decir "vivir" y kai hace referencia a la materialización de lo que uno espera, entonces vamos a encontrar definiciones como "vale el esfuerzo vivir" (sí, dije "el esfuerzo" y no "la pena", porque la pena no debería ser algo por lo que valga vivir en mi opinión), "la razón por la que te despiertas todas las mañanas", o, comúnmente denominado de una manera más simplista, "propósito de vida".

Suena muy profundo, pero para los japoneses no todo ikigai está relacionado directamente con el trabajo. Sí, puede un japonés encontrar su ikigai en cultivar arroz, en atender su restaurante, pero como dice Ken Mogi, en su libro Ikigai esencial, "también lo encuentran en distintos momentos de su vida, no siempre relacionado con el trabajo". Hay quienes su ikigai es escribir mangas (comics japoneses), viajar, o, como es el caso de una mujer en el estudio de Dan Buettner, que con 106 años decía que su ikigai era cuidar a su tatara nieta (es un país muy longevo Japón).

La cultura japonesa es muy distinta a la nuestra, tienen otras costumbres. Ellos, por ejemplo, tienden a conservar su primer trabajo durante toda la vida, por eso pueden encontrar su ikigai en otros lados.

¿Y cómo puede ayudarnos esto en este libro de búsqueda de propósito? Por medio de algo que crearon los estadounidenses en base a la idea de ikigai japonesa. Lo que yo voy a mostrarte ahora es una combinación de lo que la cultura japonesa explicó que era el ikigai, con lo que el mundo occidental inventó para que fuera más práctico (y de consumo masivo) encontrar ese ikigai.

Según esta filosofía, todos tenemos un ikigai, pero no todos lo descubrimos porque es necesario una búsqueda profunda que implica un viaje introspectivo de autodescubrimiento, y eso es lo que ya vienes haciendo.

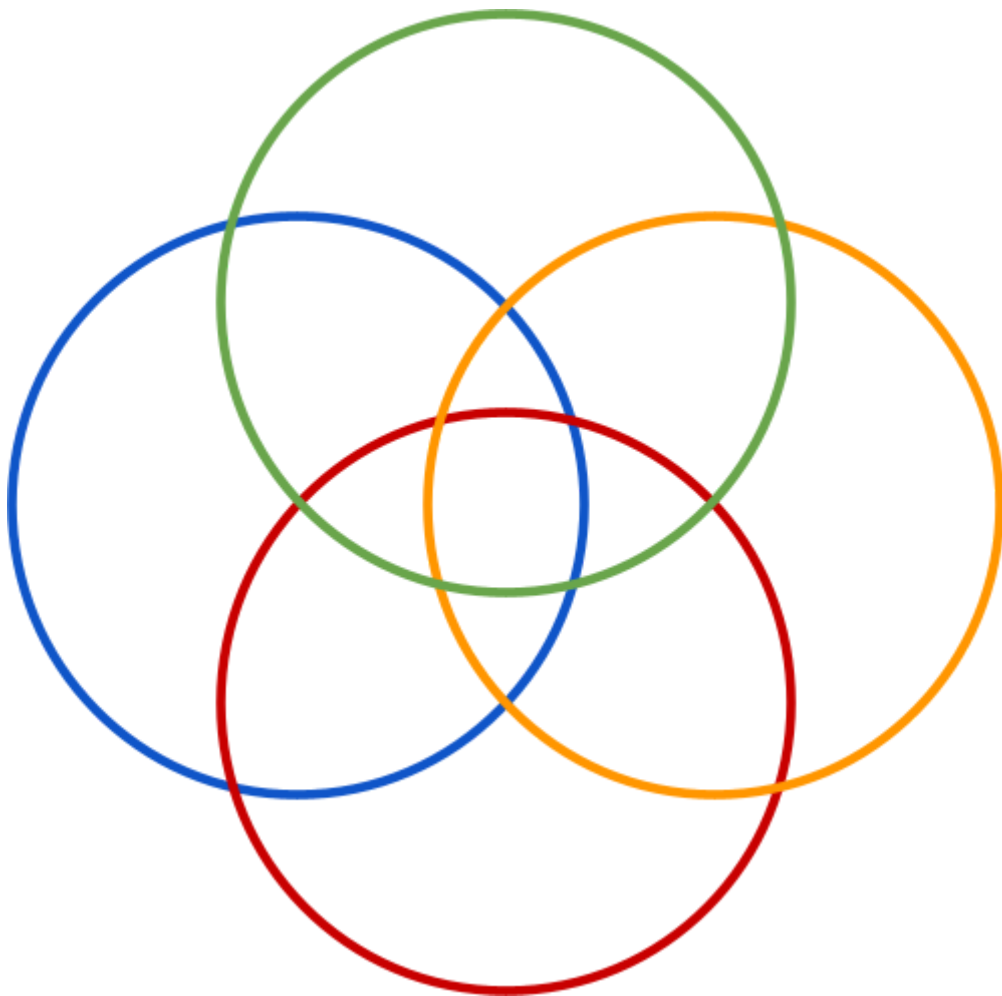
Les presento entonces lo que yo defino como "la flor del ikigai":

Esta parte del libro va a ser muy práctica, así que es momento de tener una hoja grande a mano si es que no lo tienes impreso, lápices (sí, dije lápices y no biromes, ya que seguro vamos a tener

que borrar muchas cosas y volver a escribir) y colores. Es momento de ver si tenemos dotes artísticos. Mi recomendación es que hagas los círculos lo más grandes posibles. Hay que tener muy en cuenta las intersecciones en este dibujo ya que ahí es donde ocurre la magia.

Pero antes de continuar, una aclaración muy importante. A veces no van a salir todas las cosas a la luz la primera vez. ¿Qué quiero decir con esto? A veces tenemos que darle tiempo para que tome mayor sentido. Por ahí completamos este trabajo hoy, en un solo día intenso y creemos que tiene sentido, pero a la semana cambia, o no le encontramos el mayor de los sentidos. Es normal, y eso se debe a que esto es un proceso. Es recomendable no hacer todo este ejercicio de golpe, o de hacerlo, y volver a revisarlo a la semana y sobre todo (y lo voy a escribir en mayúsculas) ENTENDER QUE UN EJERCICIO NO VA A DARTE TU PROPÓSITO DE VIDA, es solo un ejercicio, una herramienta. Es importante aclarar eso ya que muchas veces le ponemos mucha presión a un ejercicio porque queremos que algo nos dé la respuesta de la vida, y no siempre es así.

Ahora sí, pasemos a la acción. En cada uno de los círculos vamos a ir haciendo listas de palabras; vamos a arrancar con el primero, el círculo azul, lo que hago bien.



Lo que hago bien

Primero, vamos a empezar por hacer un listado de todas aquellas cosas que soy bueno haciendo, eso que haces metódicamente, que le dedicas tiempo y que tenés una maestría haciéndolo. También entran todas aquellas cosas que los demás dicen que eres bueno haciendo. No necesariamente tiene que ser algo que te guste hacer, puede que seas bueno, pero que no te apasione.

Por ejemplo, yo soy bueno editando videos, dedico mucho tiempo a la semana a eso para poder crear contenido para YouTube y mis redes sociales. Puedo pasar muchas horas al día haciéndolo y sé que soy bueno porque la gente suele decirme "tu contenido tiene muy buena calidad ¿quién te lo edita?", a lo que respondo: "yo, yo solito. Soy autodidacta". Pero no es algo que realmente ame hacer. Si, lo hago, puedo pasar horas editando, pongo música y me entretengo, pero porque lo hago para mi comunidad, es algo que elijo hacer. Sin embargo, he tenido gente que viene a buscarme para que yo edite contenido para ellos, o les cree un canal de YouTube, y con eso no estoy de acuerdo, porque no es algo que ame hacer para otros.

Muy probablemente este sea un listado de tus talentos. La palabra "talento" viene del griego "talanton" que era una unidad monetaria que equivalía a 6000 dracmas, lo cual, para la época, era mucho dinero pensando que un salario promedio era de 1 dracma. Ser talentoso, entonces, significa tener gran riqueza, hoy en día se refiere a habilidades y fortalezas de uno. No es que los talentos son únicos, por ejemplo, un talento tuyo puede ser tocar la guitarra, sin embargo no eres el único que sabe hacerlo, pero es cierto que no todo el mundo puede hacerlo y ahí se convierte en un talento.

Es importante que una persona conozca sus propios talentos a la hora de encontrar su identidad o propósito porque los talentos son expresiones únicas de habilidades y fortalezas que poseemos. Al identificar y aprovechar nuestros talentos, podemos descubrir nuestras pasiones, destacar en áreas específicas y encontrar un sentido de realización y satisfacción en lo que hacemos. Anota ahora todo aquello que hagas bien:

Mis respuestas para "Lo que hago bien":



Lo que me gusta hacer

Pasemos a la siguiente lista, lo que te gusta hacer, que puede ser aquello que amas. No necesariamente tienes que ser bueno haciéndolo. Puede que simplemente te guste. Por ejemplo, puede que te guste cantar, pero que no seas bueno cantando. Pero seguramente también vas a encontrar cosas que te gusta hacer y eres bueno haciendo, como por ejemplo en mi caso que me pasa con enseñar y compartir (también me pasa con la cocina).

Aquí va todo aquello que disfrutas hacer. Pregúntate ¿cuáles son esas actividades en las que se te pasa el tiempo sin darte cuenta? En esta lista va todo eso que te genera placer, hasta incluso ver una película por ejemplo, comer, no lo sé, lo que se te venga a la mente, suelta, busca en esos recuerdos del pasado, de la niñez. Toda respuesta es correcta:

Mis respuestas para "Lo que me gusta hacer":



Mi Pasión

Bien, ya hicimos un gran paso. Listamos lo que somos buenos haciendo y lo que nos gusta hacer. Hay cosas que discrepan, es decir, hay cosas que nos gusta hacer pero no somos buenos haciendo, y hay cosas que somos buenos haciendo pero no nos gusta hacerlo, pero también vamos a encontrar cosas en común. Y aquí es importante esta aclaración: busca más allá de las palabras. Quizás no están exactamente las mismas palabras, pero si te das cuenta apuntan a lo mismo. Recuerdo la primera vez que hice este ejercicio encontré en lo que me gustaba la palabra "explicar" y en lo que era bueno haciendo encontré "enseñar", ambas apuntan al mismo hecho por lo que van a dicha intersección.

Aquello que somos buenos haciendo y que nos gusta hacer es lo que denominamos como nuestra pasión. Es nuestra, de nadie más, no tiene que importarnos si a los demás les gusta o no y si hay gente con la misma pasión o no.

Al ver esas actividades ¿te dan ganas de hacerlas? ¿Sientes que te podrías pasar horas, días haciéndolas?

La cábala (el estudio profundo del infinito y el universo) nos podría llegar a decir que la pasión es el lugar donde vibra tu alma, ese lugar donde te sientes a gusto, no digo cómodo para no encasillarlo con la zona del confort así que mejor digo "a gusto". Y allí donde vibra tu alma, allí está tu sentido. Recuerda, el alma sabe quién es y a qué vino.

Ahora entonces, completa lo que encuentres que va en dicha intersección:

Mis respuestas para "Mi Pasión":



Lo que el mundo necesita

El siguiente círculo, y por ende la siguiente lista, ya dejamos de hablar de nosotros mismos. Nos saquemos del plano un rato y pensemos ¿qué necesita el mundo hoy? No nos fijemos si nos gusta, si podemos hacerlo nosotros, si nos saldría bien. Pongamos pausa al ego por un momento y nos concentremos únicamente en lo que el mundo necesita.

Bajo nuestro punto de vista ¿qué vemos qué hace falta? ¿Qué sentimos que al mundo le vendría bien? Anótalo en esta lista.

Mis respuestas para "Lo que el mundo necesita":



Mi Misión

Tenemos ahora entonces una nueva intersección, entre lo que nos gusta y aquello que vemos que el mundo necesita. Este cruce lo vamos a denominar misión. Ahí vas a encontrar causas que son tu misión, una responsabilidad para con los demás que, asimismo, te gusta hacer.

Esto ya se va poniendo más interesante, pero no es todo. Así que apunta ese listado y a seguir trabajando.

Mis respuestas para "Mi Misión":



La pasión es tu misión

Llegamos a un buen punto para hacer un freno. Como te expliqué al comenzar con este ejercicio de la flor del ikigai, es más un ejercicio occidental de un término oriental y como tal, al pensarlo para las masas, tiene fallas y este es uno de sus puntos y por eso me gusta hacer un pequeño freno. En lo que tienes hasta el momento podría ser más que suficiente, entre lo que te gusta hacer, lo que eres bueno haciendo y el mundo necesita, por allí es donde encuentras el lugar donde tu alma realmente vibra: tu pasión es tu misión. Así que presta atención a lo que encuentres en dicha intersección porque puede que no sea necesario continuar con esto.

¿Dónde está la falla entonces? Al venir del mundo occidental, buscamos, sin duda "¿cómo puedo vivir de esto?". Y lamentablemente la respuesta no va a ser quizás del todo alentadora porque puede que en el camino no logres encontrar cómo monetizar, comercializar o crear un negocio a partir de este sentido, de este ikigai. Y en mi opinión eso está bien que sea así.

Toma mi ejemplo por un momento, al querer vivir de lo que realmente es el lugar que me apasiona, le puse demasiada presión a mi propósito, la presión de que "tenía que funcionar económicamente hablando". Y eso me hizo tomar decisiones en pos de que crezca como negocio, pero no como propósito. El propósito de mi vida es ayudar y enseñar. Al querer vivir de ellos y crear sustento para mí y mi familia, terminé perdiéndome y por ende, perdiendo ese propósito.

Así que, vamos a continuar, a ver si eres una de las personas que puede llegar a monetizar dicho propósito, y si ese es tu caso, te felicito. Y si no es tu caso, te felicito también. Déjame decirte esto, no viniste aquí a ganar dinero, viniste a crecer como persona. Quizás el trabajo tenga que ser otro pero lo podrás hacer cumpliendo tu propósito también, porque el propósito no es "qué profesión tengo que hacer" sino "cómo vengo a actuar en lo que sea que haga" y por eso es importante todo el trabajo que vienes haciendo.

Mis respuestas para "La pasión es tu misión":



Lo que puede ser remunerado

Llegamos entonces al último círculo, el último listado. Acá vamos a anotar todo aquello por lo que nos pueden pagar. Todo eso que nosotros sabemos hacer y alguien, ya sea una empresa o una persona nos pueden dar dinero a cambio, puede ser en relación de independencia o de dependencia. Anota todo lo que se te venga a la mente, desde lo más tradicional hasta lo más rebuscado o descabellado. Recuerda, toda respuesta es correcta.

Mis respuestas para "Lo que puede ser remunerado":



Mi Vocación

Llegamos a las últimas grandes intersecciones. La primera que vamos a rellenar es la que relaciona el listado de lo que el mundo necesita con lo que puede ser remunerado. Ese espacio es denominado la vocación.

Sí, está claro cómo funciona el ejercicio, hay que rellenar esa intersección con las actividades que hay en común de las dos listas, pero ¿qué es la vocación exactamente?

La vocación está relacionada con tus gustos, por ejemplo, puede que el arte sea una vocación. La palabra vocación viene del latín "vocare", que significa "llamada", podríamos decir entonces que tener vocación es "responder al llamado", y si, lo podemos relacionar con unirse a causas como organizaciones sin fines de lucro, fundaciones, etc. Pero para el caso van a ser remuneradas.

Mis respuestas para "Mi Vocación":



Mi Profesión

Y por último encontramos la relación entre lo que somos buenos haciendo y lo que podemos hacer y que nos paguen por ello, esto es la profesión. La profesión es el oficio que alguien ejerce y por el cual recibe una retribución. Normalmente uno consigue su profesión por medio de haber estudiado, puede ser un curso, un título de grado, un posgrado, una maestría, etc. Es algo que estudiaste y te permite adquirir habilidades nuevas y conocimientos que son necesarios para realizar alguna tarea. Lo que vamos a encontrar con la profesión es que siempre está relacionada con obtener algo a cambio, y no necesariamente le tenemos que tener aprecio o gusto. Cabe aclarar que no solo tiene que venir del aprendizaje formal, uno puede ser profesional por pasar mucho tiempo trabajando en algo que se especializó y hacer una maestría de vida.

Así que ahora anota aquello que encuentras en común entre lo que eres bueno haciendo y lo que puede ser remunerado.

Mis respuestas para "Mi Profesión":



Las intersecciones

Completamos finalmente todas las listas y vemos que hay relaciones entre las distintas listas o círculos grandes. Vemos cómo se relacionan las cosas que somos buenos haciendo con aquello que amamos hacer, con lo que el mundo necesita y por lo que nos pueden pagar.

Sin embargo, podemos notar que hay unos pequeños espacios, en el centro del gráfico, que siguen vacíos, y eso amerita una explicación para que nos quede bien claro. Miremos el siguiente gráfico.

Veamos primero qué pasa si nos dedicamos a algo que nos guste, que hagamos bien y que el mundo necesita, es decir, borremos el círculo rojo. Rápidamente nos podemos dar cuenta que eso no es algo que podemos hacer económicamente hablando ya que nadie nos pagaría por hacer eso, sería hermoso seguro.

¿Qué pasa si hacemos algo que nos gusta, el mundo lo necesita y nos pueden pagar por ello? Está bastante bien de hecho, tiene claves esenciales, pero no es suficiente. En ese punto vamos a encontrar incertidumbre. No nos vamos a sentir muy cómodos ya que no somos buenos haciendo esas tareas. Vamos a estar en un sentido de alerta constante, buscando alguien que nos pueda ayudar, siempre buscando cursos para hacer y cosas para aprender, pero va a faltar ese dote de habilidad, talento. Seguramente salte el síndrome del impostor. Pero es bastante bueno esto ya que con dedicación uno podría mejorar en dicha habilidad y completar este ejercicio.

¿Y si hago algo que amo, soy bueno haciendo y me pagan por eso? Eso suena muy correcto, ¿verdad? CLARO QUE NO. Vamos a tener una sensación de satisfacción seguro, nosotros y seguro nuestros seres queridos más cercanos vamos a estar bien, pero no va a tener sentido, nos vamos a sentir inútiles e incluso hasta egoístas ya que los beneficiarios somos únicamente nosotros. Vivimos en comunidad, los seres humanos siempre buscamos formar parte de grupos de personas, y para ello tenemos que dar algo a cambio. Es por eso que podemos llevar una vida así, pero ¿para siempre?

Por último, ¿qué pasa si hacemos algo que somos buenos haciendo, el mundo lo necesita de alguna forma y por hacer eso nos pueden pagar? Seguro ahí estamos cómodos, de vuelta tenemos dinero, lo cual ya vimos que es importante para nosotros y los nuestros, el mundo lo necesita así que ya no estoy siendo tan egoísta y soy bueno haciéndolo, tengo una combinación entre profesión y vocación. Pero me voy a sentir vacío. Voy a sentir que algo falta, seguro hasta me voy a preguntar cada mañana apenas me levante si es que tengo que ir a hacer eso, y probablemente vos te encuentres ahí.

Yo puedo hablar acá desde la experiencia. Me encontraba en ese grupo de personas cuando trabajaba desarrollando software. Yo soy ingeniero de sistemas, era lógico que iba a terminar trabajando en software, era lo que se esperaba de mí. Pase 5 años especializándome, era bueno haciéndolo, me pagaban e incluso era algo que el mundo necesitaba ya que hoy en día casi todo, la mayoría, necesita software, e incluso hasta tenía éxito haciéndolo. Pero no me sentía pleno, algo me faltaba y no me daba cuenta que era. Hace poco me di cuenta de que no era lo que me gustaba hacer, no lo amaba. Pero ¿cómo podía ser eso posible? ¿Si yo había elegido estudiar esa carrera e incluso la había terminado en tiempo y forma? Fácil, me equivoqué. Cuando era chico y tenía 17 años y se esperaba que yo estudiara algo, y yo no sabía qué estudiar, busqué, y recuerdo tal cual estas palabras, "algo que me de plata, que tenga buena salida laboral y me permita viajar y vivir en cualquier parte del mundo". No está mal para un chico de 17 años, no lo culpo, hizo lo mejor que pudo en ese momento.

Entonces, ¿a qué conclusión llegamos? Para encontrar aquello que nos llene, que nos dé una razón de ser, que sea la razón por la que nos levantemos con energía todas las mañanas, nuestro propósito, tiene que incluir las 4 cosas. Ahora podemos observar las listas de las intersecciones y encontrar aquello que hay en común, estoy seguro de que al menos una cosa vas a encontrar si no es más de una.

¡Felicitaciones! ¡Encontraste tu ikigai! ¿Eso es todo? No, ahora hay que seguirlo trabajando, seguirlo puliendo. Capaz, como te expliqué al principio, ahora no tenga todo el sentido del mundo, capaz mañana cambie, capaz empieces a repensarlo y vas a ir cambiando cosas.

Encontrar nuestro propósito no se da de la noche a la mañana, es un proceso, lleva tiempo, lleva mucho trabajo. Sí estoy seguro de que esta actividad ayuda a ese proceso, que lo acelera un poco y nos sirve de guía. Pero te recomiendo que lo dejes estacionar una semana y ahí pasar al siguiente capítulo donde vamos a redactar nuestro propósito en una oración y ahí vamos a ver como toma fuerza, como toma poder.

Mis respuestas para "Las intersecciones":



Actividad: La vista desde la cima

Cuando subes una montaña, a medida que vas avanzando y acercándote a la cima, pareciera que cuesta cada vez más. Es justo ahí cuando hay que seguir subiendo, mientras más complicado se pone quiere decir que estás más cerca de hacer cumbre. Tal cual como en un videojuego, sabes que estás a punto de ganar cuando se complica demasiado.

Para poder conocer en qué viniste a ayudar en esta vida, es muy importante saber "de qué estás hecho/a", ¿de qué eres capaz? ¿Cuál es tu verdadero potencial?

Para lograr esto, no voy a mentirte, necesitas visualizar el final de tu vida, y por final me refiero, que quiero que visualices tu lápida. Sí, puede ser una imagen muy dura pero tendrás que hacerlo. Puedes pasar en dicho ejercicio visual el tiempo que haga falta, puedes extenderte en el tiempo, visualizar quienes van a despedirte, qué dicen de ti, ¿cuál es la imagen completa? Sin embargo, lo que sí o sí venimos a buscar es aquella frase que está escrita en tu lápida, debajo de tu nombre, ¿qué dice?

Ejemplo: "Nicolás Grupe. Fue una persona virtuosa", "Juan Pérez. Padre devoto y buen esposo", "Romina Olivar. Dio lo máximo por hacer su comunidad un lugar mejor".

Deja volar tu imaginación, no lo razones tanto:

¿Qué dice tu lápida?

(En caso que me digas que no encuentras nada que poner en la lápida, que es normal y puede pasar, vuelve a repasar lo que vienes escribiendo hasta el momento de todo este libro antes de continuar escribiendo).

Ahora, con esa frase que nos puede demostrar cuál es tu verdadero potencial, quiero que la desarrolles. Quiero que cuentes (te cuentes) qué lograste en esta vida. Desarrolla un texto explicando quién fuiste, qué aportaste, cómo hiciste de este un mundo mejor. No hay más reglas que eso, puede que esto sea un texto largo, puede tener 3 líneas. Todo está bien. ¿Qué cosas te gustaría haber logrado en la vida?

Escribe este texto en presente, como si ya hubieras logrado todo lo que estés por escribir.

Propósito Subjetivo

Pasamos a la parte final de este proceso, en donde hablaremos de tu propósito subjetivo. Como te expliqué, cada alma tiene un propósito subjetivo distinto. Son tus desafíos y otras cosas que ahora descubriremos.

Nico, ¿esto quiere decir que vine a esta vida a sufrir? No. Para nada. No viniste a sufrir. Viniste a aprender. Quizás sea por medio de desafíos dolorosos, quizás sea por medio de desafíos, digamos "positivos". Los expertos dicen que cuando un alma es joven, seguro su vida presente pocos desafíos ya que está aquí por primera vez. Ahora, si eres como yo, seguro ya viniste una buena cantidad de veces y por eso ahora entiendas que parece que pasas de una piedra en el camino a una roca más grande.

Y puede que ahora pienses que se me chifló la cabeza con lo que voy a explicarte pero necesito que seas una persona de mente abierta. Sea que creas o no en vidas pasadas, sea que tengas una religión u otra, déjame decirte que ya planificaste lo que venías a hacer en esta vida en la tierra antes de nacer. No soy experto en la terminología ni en las justificaciones para fundamentártelo, pero es lo que creo con certeza y con fe: tú planificaste esta vida que estás viviendo. Eso quiere decir, que todo desafío que estás encontrando, fuiste tú quien lo planificó. Y así como lo planificaste, planificaste atravesarlo. Está aquí para que pases a través de él, no que lo evites. Cuando evitas aquello que vino a hacer el alma en esta vida lo único que logras es, en cierta medida, empeorar las cosas.

Viniste a aprender, viniste a cumplir con tu propósito. Así que toma coraje y hazlo. No viniste para quedarte en la comodidad, porque de hecho, esa comodidad que has creado se convertirá en tu propia cárcel y pasarás a estar incómodo en la comodidad. Mi invitación es para que logremos lo opuesto, aprendas a estar cómodo en la incomodidad.

La vida es cambio constante, y seguro sientes miedo por no tener certeza si estás tomando o no la decisión correcta o simplemente no sabes qué es lo siguiente que debes hacer, pero debes confiar, porque tú mismo planificaste pasar por lo que estás pasando. Y así como lo planificaste, planificaste llegar del otro lado de esa tormenta.

Ahora, si no atravesas esa tormenta y la evitas déjame decirte que te irá mal. Cuando uno cambia y va donde no vibra, le va mal y te lo digo por experiencia propia donde ya pasé por eso más de una vez. No vayas por el lado del ego, del reconocimiento, de lo económico. Solo sigue tu alma a través de tus instintos. El que piensa en el sustento económico es el que va a tener problemas con el sustento económico, el que piensa en el sentido de su vida, el sustento se le va a dar.

Actividad: Tus desafíos (desequilibrios)

Por último, vamos a hacer este ejercicio que puede ser bastante fuerte me gustaría advertir en algunos casos, por lo que si estás atravesando algún momento difícil, acabas de pasar por algún momento difícil, quizás no sea el mejor momento de realizarlo porque vamos a evaluar miedos, enojos y desequilibrios.

Lo que vamos a estar buscando son nuestros desequilibrios que pueden suceder por medio de miedos, enojos, molestias, pérdidas de control por ira o por persecución del placer. Todo esto nos saca de eje, y como lo dije antes: aquello en lo que te desequilibras en tu vida, puede que sea el propósito de tu vida. Así que ha llegado el momento de indagar en la mierda personal (disculpame la expresión), en lo peor nuestro quizás y para eso vamos a hacer un gran ejercicio que tendrás que llevarlo a cabo más de una vez por cada una de las cosas que encontrarás en el listado que llevarás a cabo. Si quiero aclarar una cosa más y es que esto estará extremadamente relacionado con las creencias y es por eso que dejo un bonus sobre creencias limitantes como regalo.

Con todo lo que ya te conoces, quiero que hagas un listado de las 13 cosas que más te molestan, dan miedo, angustian, desconcentran o desalinean. Fíjate dónde te desequilibras, donde te pierdes a ti mismo. Para reconocer esto, lo más útil es pensar en esos momentos donde luego de hacer lo que sea que hayas hecho veas esa imagen tuya de lo que acaba de pasar y digas "¿por qué hice esto?", puede que te sirva también pensar en esas cosas que quizás no te animas a compartir con otras personas, que pienses en lo que sucede y no sepas cómo explicar esto a otras personas. Eso puede suceder porque no es realmente quien eres, te pierdes en la tentación o en el mal.

Te doy un ejemplo personal. Cuando manejo y hay mucho tráfico suelo perderme al punto no solo de putear a otros conductores (que están atrapados en lo mismo que yo) sino al punto de llegar a putear a un semáforo por ponerse en rojo. Esas son las cosas que quiero que encuentres.

Arma tu listado:

Antes de continuar con el ejercicio recuerda que tú mismo armaste el diseño de esta vida y que todo aquello que te acabo de hacer revivir y volver a experimentar es parte de lo que tú mismo planificaste. Continuemos. Vas a trabajar de a un ítem por vez y probablemente lleve más tiempo del que piensas con cada uno. Opta por ese punto que anotaste que realmente sabes que es el primero y más importante a modificar por el impacto que tendrá hacerlo/lograrlo.

Escribe qué emoción te provoca:

Escribe cuándo fue que te comenzó a molestar esa situación:

Escribe qué parte del cuerpo afecta esa emoción. Aclaro, posiblemente dicho desequilibrio esté conectado con un mensaje que tu cuerpo intenta comunicarte por lo que pedí que te fijes cuándo comenzó para que identifiques qué mensaje está intentando pasarte tu cuerpo, alguna molestia, alguna lesión, algún dolor apareció:

¿Qué mensaje te está enseñando esto? ¿Cuál es la lección? ¿Qué es lo que tienes que aprender? ¿Cuál es la creencia asociada a este desequilibrio?

Entendiendo que esto forma parte de tu propósito subjetivo y que viniste a aprender una lección a través de este desequilibrio, ¿cuál es la creencia que tienes que modificar respecto a este desequilibrio para que deje de ser un desequilibrio y pase a ser un aprendizaje?

Aclaración importante: puede que pases mucho tiempo en este ejercicio porque es la vida misma. Recuerda que vienes aquí a aprender, la vida es una gran escuela. Apalancate de tu propósito objetivo para ver cómo ayudar a los demás y aprende de tu propósito subjetivo.

Conclusión

Si llegaste a este punto habiendo pasado por todo este proceso es un buen punto para detenerse y mirar hacia atrás para ser consciente de todo lo que has atravesado. Te felicito y sería genial que logres felicitarte a ti mismo/a.

Como conclusión traeré de nuevo lo que expliqué al principio. Puede que hayas atravesado todo esto, hecho toda la tarea, y sigas sin un propósito claro, y eso no quiere decir que haya algo mal contigo, simplemente es porque esto es un proceso y puede que encuentres ese propósito ahora, en 10 años, en 20 o quizás te pases toda la vida buscándolo. Quiero que recuerdes que, si esto te pre-ocupa, que quien se pre-ocupa por no conocer el sentido de su vida, tiene que olvidarse del sentido de la vida y autoconocerse, solo hace falta más proceso de autoconocimiento profundo.

Recuerda también que probablemente aquello en lo que te desequilibras en tu vida, puede que sea el propósito de tu vida. Viniste a resolver eso entendiendo eso.

Por último, si tienes cualquier tipo de pregunta y te gustaría conversarlo conmigo, puedes hacerlo con el enlace de abajo.



AGENDA UNA SESIÓN CON NICO

Si tienes preguntas o quieres trabajar este proceso con acompañamiento personalizado, agenda una sesión 1 a 1.

<https://nicogrupe.com/coaching>

[ESPACIO PARA PRÓXIMOS PASOS]

Aquí próximamente encontrarás recursos adicionales, cursos y herramientas para continuar tu desarrollo personal.

Bonus: Creencias limitantes

Actividad: La realidad y las creencias

En esta actividad, por medio de la herramienta de 3 pasos para eliminar creencias crearás tu nueva realidad. Es una herramienta que parece sencilla a simple vista, sin embargo, eso no quiere decir que sea fácil de llevar a cabo. El proceso completo puede llevar más tiempo del que pensamos, piensen que eliminar una creencia es como eliminar un árbol de raíz y crear una nueva es como plantar una pequeña flor.

Es momento de que definas tus propias creencias, tus propios acuerdos, tus propias reglas, tus propias autoetiquetas (dependiendo del autor). No vas a poder crear una nueva realidad si todavía hay cosas que te arrastran a tu viejo estilo de vida. Es por eso que es sumamente importante que te tomes el tiempo necesario para llevar a cabo esta actividad.

Comencemos.

Los 3 pasos para eliminar creencias son:

Paso 1 — Nombra tus creencias limitantes: MÍRALAS A LA CARA.

Lo que no se conoce no se puede cambiar.

Lo primero y más importante es poder ponerles nombre y cara a esas creencias limitantes, por lo que, te invito a que agarres una hoja, te sientes sin distracciones cerca a simplemente hacer una lista de cuáles son para vos esas autoetiquetas o esas creencias que tienes que te están limitando.

Escucha esas veces que dices: "no puedo", "no soy", "no hago". Responde primero las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las palabras exactas que uso cuando me critico a mí mismo/a o dudo de mis habilidades? Arma el listado de los "yo soy".

Completa:

Creo que no puedo...

Creo que no tengo...

Creo que yo no soy...

¿Quiénes en mi vida han influido en la formación de estas creencias?

¿En qué situaciones específicas siento que estas creencias limitantes son más fuertes?

¿Cuál es el impacto de estas creencias en mis decisiones y acciones diarias?

¿Cómo me sentiría si pudiera liberarme de estas creencias y vivir sin limitaciones?

Paso 2 — Llega a los hechos.

Ya los conoces, sin embargo, toda creencia tiene un comienzo y una razón de existir.

Al poder verla a la cara, viaja en el tiempo a investigar cuando cambió tu percepción y adoptaste esa creencia. Tenemos que llegar a los hechos. ¿Cuáles son los hechos que respaldan esa creencia? ¿Cuál es la evidencia? ¿Alguna vez no fue así? ¿Alguna vez no se cumplió? ¿Quién sembró esa creencia en tu mente? ¿Dónde la escuchaste?

Cuando te des cuenta que no siempre se cumple esa creencia, eso quiere decir que no es 100% parte tuya, que posiblemente la heredaste, hay una parte tuya que no respeta esa creencia y por ende es algo que no es tuyo. Llega a los hechos de cada creencia.

Seguramente tengas más de una creencia en la cual trabajar, por lo que es importante que trabajes con una primero. Más adelante puedes continuar con las demás de tu lista.

¿Puedo recordar la primera vez que tuve esta creencia? ¿Qué estaba pasando en mi vida en ese momento?

¿Hay alguna experiencia en mi pasado que contradiga esta creencia? ¿Qué aprendizajes puedo obtener de esa experiencia?

¿Qué evidencia real tengo de que esta creencia es verdadera? ¿Existen ejemplos donde esta creencia no se haya cumplido?

¿Quiénes en mi vida desafían o contradicen esta creencia? ¿Cómo puedo aprender de sus perspectivas?

¿Cómo afecta esta creencia a mis relaciones personales, mi trabajo y mi bienestar emocional?

Paso 3 — Crea una nueva creencia: REESCRIBE TU CREENCIA.

Ya encontraste con hechos de que no siempre eres esa persona con límites, eres mucho más y tu pasado no te define. Reescribe cómo te gustaría que sea esa nueva creencia. Este es el momento en que te haces cargo y responsable de la vida que eliges vivir.

Así como encontraste tus creencias limitantes, es momento de redactarlas nuevamente. Siéntete libre de redactarlas como más lo desees, lo siguiente es solo una propuesta:

- Si yo quiero tener..., lo puedo tener porque...
- Si yo quiero hacer..., lo puedo hacer porque...
- Si yo quiero ser..., lo puedo ser porque...

Mis nuevas creencias:

En las siguientes semanas, puedes hacer una meditación de visualización observando esta nueva versión, obsérvate lo más detallado posible por 15 minutos viviendo esta nueva realidad donde estas nuevas creencias te empoderan. Observa a lujo de detalle incluso en dónde estás, qué ropa llevas puesta y todo lo necesario para que tu cerebro lo tome como si estuviera pasando realmente.