



Shindō

Desarrollo humano

Aprende a crear una vida con propósito





Desarrollo humano

NOVENA SESIÓN.

Primer paso en la creación de una vida con propósito: Conexión

Aprender a crear una vida con propósito es la capacidad de descubrir que cada día en sí mismo, es un abanico de posibilidades desde donde ya se va creando un proyecto de vida. No necesitas esperar a que algo adicional pase en tu vida.

Recuerda: Con todos los elementos que tienes actualmente puedes crear la mejor de las vidas.

Hay muchas opciones para crear una vida con propósito, en este workshop hemos optado por una muy sencilla de tres pasos, partiendo desde el ser y desde quién ya eres; por eso, en los videos anteriores descubriste esos tesoros internos y ahora en este video te permitirás descubrir los recursos personales externos que también le dan sentido a tu vida.

El primer paso para crear una vida con propósito es la conexión, en la medida que tu te sientas conectado a fuentes de fuerza exterior, tu vida tendrá sentido y un propósito elevado porque de tu ser dimanará la certeza que tu vida y lo que la rodea vale la pena.

La conexión te permite descubrir qué es aquello que te emociona y que por lo tanto, le da sentido a tu vida.

¿Qué amas?.. Ha llegado el momento de hacer una lista de absolutamente todo aquello que amas en tu vida y de tu vida por ejemplo: hijos, casa, viajar, mamá, leer, cocinar, una chamarra, mascota, contemplar las estrellas, etc.

Sé totalmente honesto contigo para que a continuación se revele todo aquello que amas:



Desarrollo humano

Independientemente del número de personas que has identificado como parte de tu círculo de apoyo, vale la pena considerar e implementar acciones conscientes que te lleven a crear nuevos vínculos o bien, profundizar en los que superficialmente tienes.

La conexión a acciones también es pieza clave en la creación de una vida con propósito. ¿Cuáles son esas acciones que te emocionan y son bien para ti? Por ejemplo: correr, leer, cocinar, bailar, etc.

En la conexión a acciones considera que tanto verdaderamente amas y es bien para ti la actividad profesional que ejerces, esto es determinante en un proyecto de vida equilibrado.

Recuerda: A mayor número de acciones diferentes, mayor número de experiencias valiosas.

¿Qué acción nuevas que amas decides implementar en las próximas 48 horas?

El tercer grupo de conexiones es a circunstancias, es decir, a momentos importantes en tu vida dignos de ser tanto recordados como celebrados. A continuación evoca muchos de esos momentos y viértelos aquí:



Finalmente están las conexiones a los objetos que consideras valiosos en tu vida, por ejemplo: casa, anillo de abuela, libro particular.

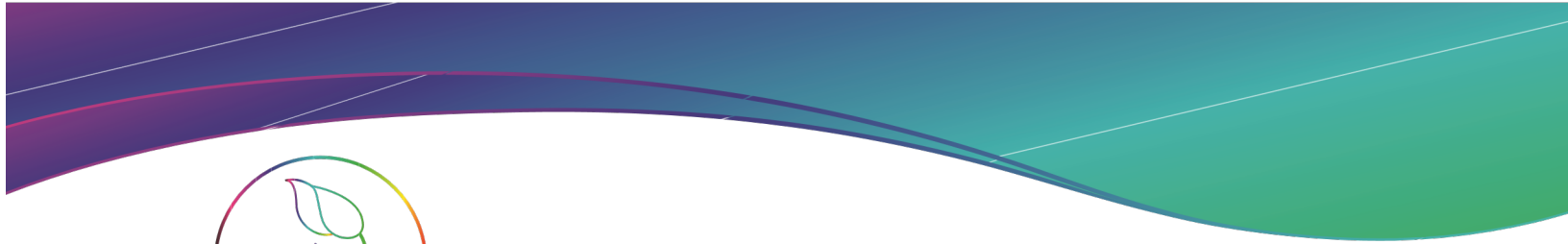
¿Cuáles son los tuyos?

Todos estos objetos por el simple hecho de ser valiosos para ti ya te reconectan con lo valioso de la vida.

Una vez que has recopilado todas las conexiones valiosas en tu vida toma consciencia del tremendo sentido que ha tenido y sigue teniendo. Todo lo que has mencionado son tus recursos personales externos, fuentes de conexión a tu mayor anhelo de realización personal.

Atesora cada uno de estos recursos pero, ojo, no te apegues a ninguno. Aquí viene el detalle fino de este primer paso para crear una vida con propósito: Valorar la riqueza interna y externa de mi vida desde el mayor desapego.

Cultivar la conexión puede implicar el miedo a perder eso que consideras valioso lo cual te pone en un estado de máxima vulnerabilidad por eso mucha gente prefiere no tener una vida con propósito, por el miedo a la pérdida, por el miedo al dolor y sin darse cuenta van perdiendo su capacidad de amar, de disfrutar y de ser felices.



Shindō

Desarrollo humano

A series of horizontal lines for writing, consisting of 27 evenly spaced lines.

