



LA VIDA QUE QUIERO

Cuaderno de viaje

FASE 2 - LA IDEACIÓN



La ideación

FASE 2

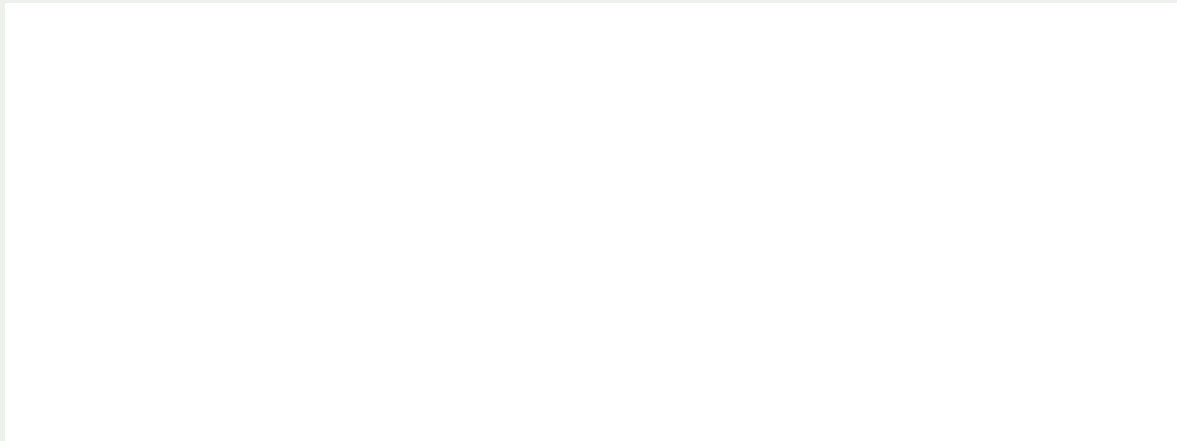
Tu visión

Una de las cosas que más nos bloquea a la hora de dar rienda suelta a nuestros deseos es que no nos damos permiso. Nos censuramos porque confundimos sueños con objetivos, pensamos que tenemos que saber cómo los vamos a alcanzar o nos frenamos porque creemos que no somos capaces o que estamos demasiado lejos.

Para empezar a darte permiso para desear y empezar a esbozar tu visión te invito a jugar completando las siguientes frases:

¿Te imaginas que...?

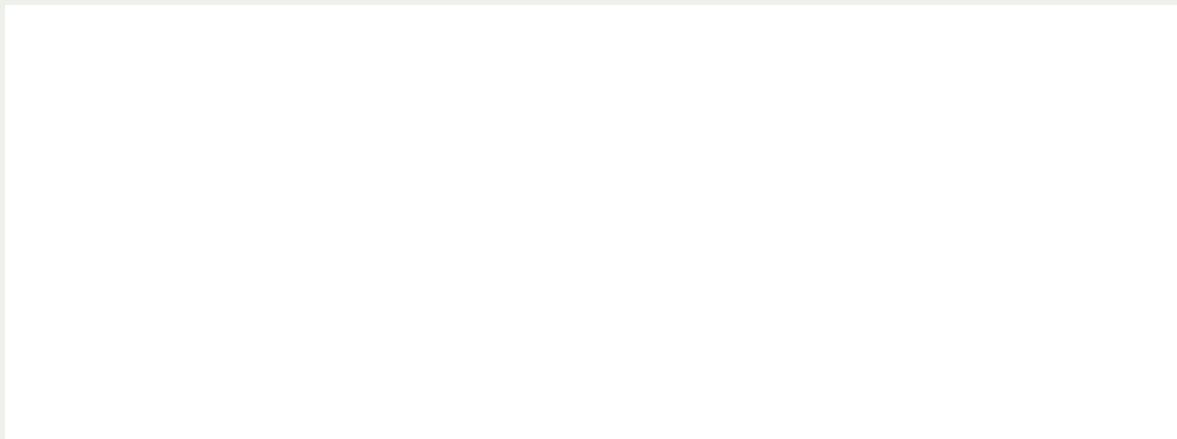
¿Y si...?



La visión “correcta”

Tu visión debe estar alineada con tu ser esencial así que para asegurarte de ello, una vez la tengas perfilada pásala por el filtro de las siguientes preguntas:

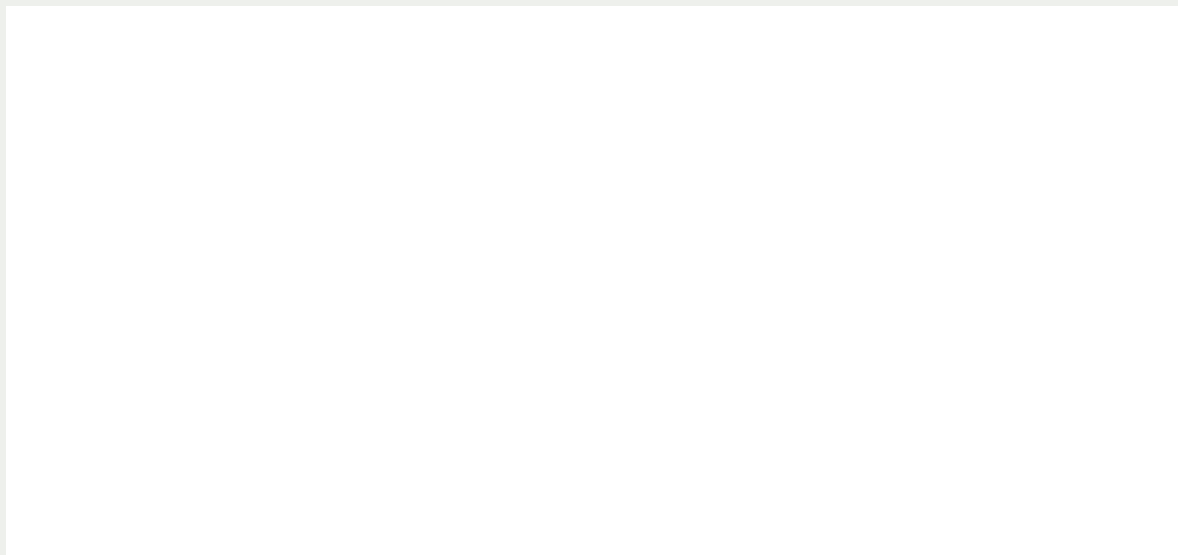
¿Qué motivación tengo para conseguir lo que quiero? ¿Para qué lo quiero? ¿Qué busco ser/tener/vivir al perseguir eso? ¿Qué quiero en última instancia tener/ser/vivir al alcanzar mi anhelo?



¿Qué siento en mi cuerpo al pensar en esto o leerlo en voz alta? Escanea tu cuerpo para detectar si sientes ligereza y energía o, por el contrario, pesadez, cansancio, retortijones, respiración pesada o superficial, o cualquiera que sea la forma en la que te habla tu cuerpo para decirte que no vayas por ahí. ¿Tu cuerpo acepta o rechaza esa idea?



¿Qué emociones sientes cuando piensas en tu visión y tus objetivos? ¿Te encienden por dentro o te apagan? ¿Sientes entusiasmo, paz y alegría, o ansiedad, pereza o apatía?



¿Qué te dice tu intuición cuando piensas en tu visión? Escribe lo primero que te venga a la mente. ¿Cuál es la primera respuesta que sale sin editar ni censurarte? ¿Qué sueños tienes últimamente que puedan darte mensajes claros al respecto?

Tus valores

¿Qué es lo que hace que tu vida valga la pena ser vivida? ¿Qué es lo más importante para ti? ¿En qué te gastas tu dinero y dónde se te va el tiempo?

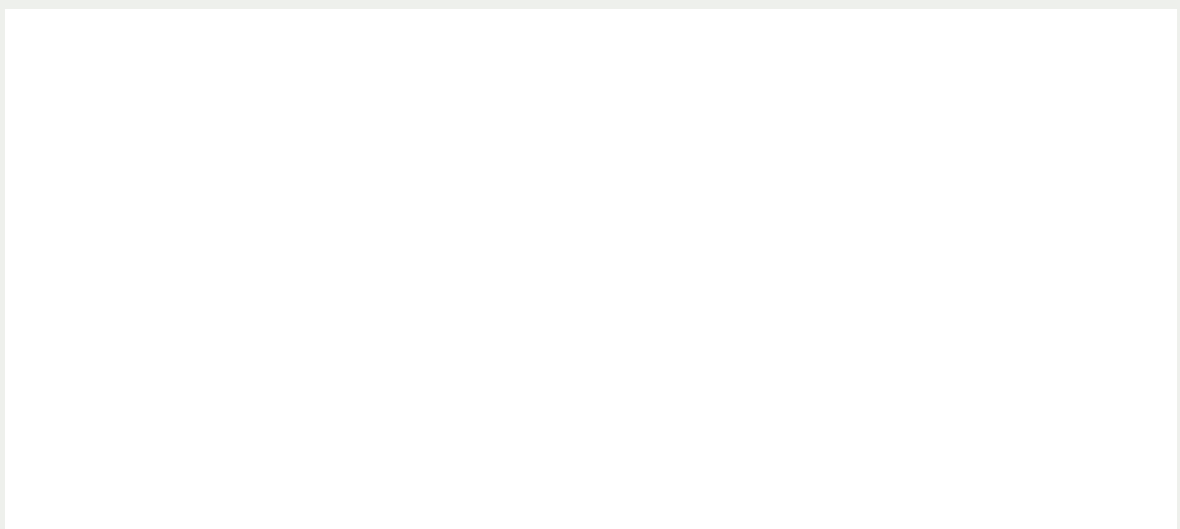
De estas dos listas vas a quedarte con los cuatro o cinco más importantes para ti en este momento de tu vida. La respuesta a estas preguntas te dará una idea de cuáles son tus valores.

¿Cuáles son los 4 o 5 valores que has elegido?



Pero vayamos un poco más lejos. Porque no se trata solo de identificar tus valores, sino de vivir acorde con ellos.

¿Hay algún aspecto de tu vida en el que no estés honrando tus valores? ¿En que no eres fiel a lo que crees que es lo más importante para ti? ¿Qué aspectos de tu vida sientes que no tienen sentido?



¿Qué cambios concretos tienes que hacer para vivir según tus valores y caminar así hacia tu visión?



Fortalezas y talento

Para ayudarte a encontrar tus fortalezas, te propongo un ejercicio con el que empezarás a detectar cuáles son. Haz una lista de todas las tareas y funciones que desarrollas a lo largo de una semana, incluyendo lo que haces en el trabajo y lo que haces en casa. Cuanto más específica y concreta sea la acción o tarea que escribas, mejor.



Una vez hayas hecho esa lista de tareas, clasifica todo lo que has escrito en las tres columnas siguientes:

ME ENCANTA	NO ME IMPORTA	NO ME GUSTA

¡Enhorabuena! Acabas de filtrar tus habilidades y descubrir cuáles son en realidad tus fortalezas.

Creencias

Creelo posible

Como te explico en el libro, para pasar a la acción e ir a por lo que deseas necesitas creer que lo que anhelas es posible. Para ello, te sugiero que encuentres referentes de personas (las conozcas o no, vivan ya o no, famosas o no) que tienen una vida parecida a la que tú quieres ¿Quién crees que ha hecho o conseguido algo parecido?

Creerte capaz

Para pasar a la acción es necesario que creas que puedes, que confíes en tu capacidad. Para ello, es muy útil observar cómo te cuentas las cosas para modificar tus creencias y preguntarte cómo puedes explicarte los acontecimientos en tu vida que tambalean tu confianza con pensamientos menos sentenciosos y más compasivos. Rellena pues la siguiente tabla:

HISTORIA CON LA QUE TE DICES QUE NO ERES CAPAZ	EXPLICACIÓN ALTERNATIVA COMPASIVA

Creerte merecedor

La autoestima

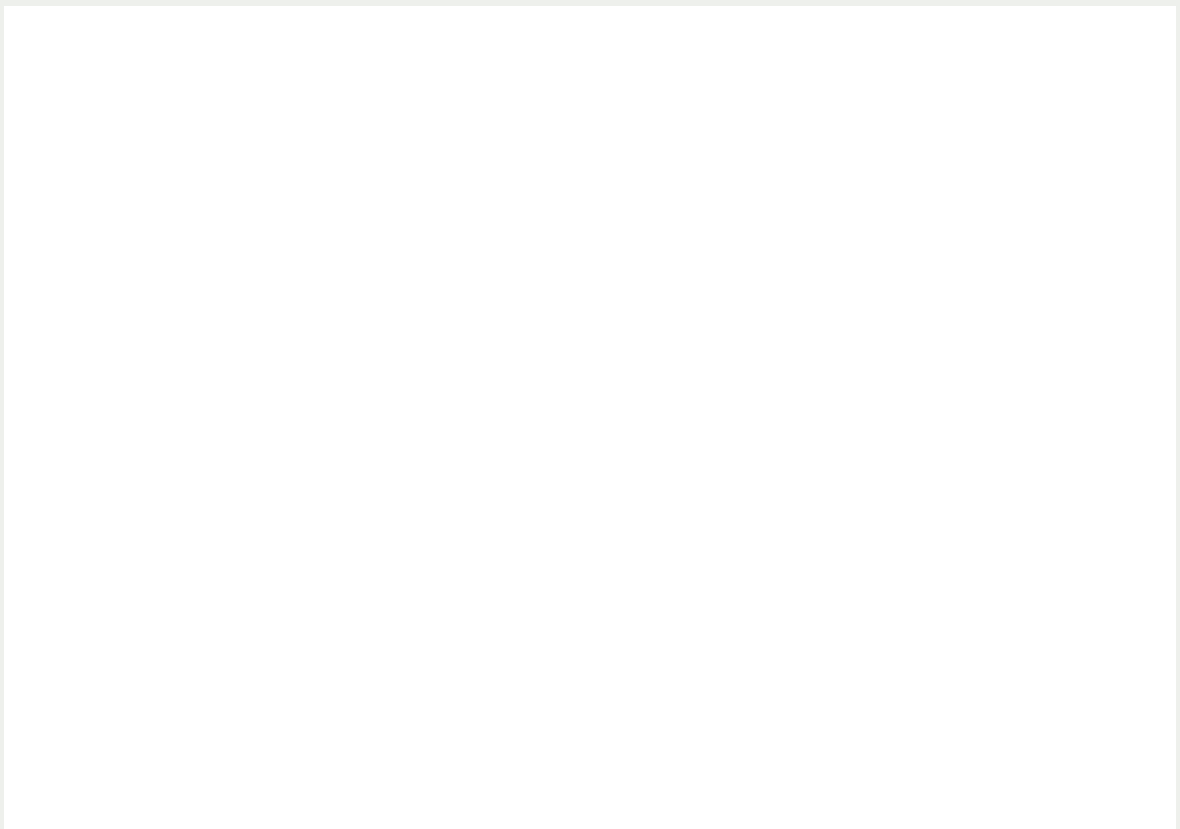
Tu autoestima puede mejorar sustancialmente en el momento en el que trabajas lo que te dices a ti mismo. El primer paso para ello es identificar tu creencia base.

Detecta cuáles son las frases que acostumbras a decirte cuando algo no va del todo bien. ¿Qué te dices cuando eres crítico contigo mismo? ¿Qué adjetivos usas contra ti cuando cometes algún error? ¿Qué palabras pronunciaba la gente en tu vida para describirte cuando estaban enfadados o decepcionados contigo? ¿Qué mensajes sobre ti heredaste de tus padres, familiares o compañeros? ¿Qué experiencias te vienen a la mente cuando piensas en la primera vez que te sentiste como dice tu creencia base? ¿Fue un evento en concreto o quizá un ambiente general y sostenido, como la frialdad o la desaprobación constante de alguien? Anota tus respuestas a continuación:



Lee todo lo que has escrito y resume todas esas frases en una sola. Esta frase suele tomar forma de declaración rotunda, como, por ejemplo, “No merezco”, “Nadie me quiere”, “Soy feo”, “Soy malo”, “No soy importante”, etc.

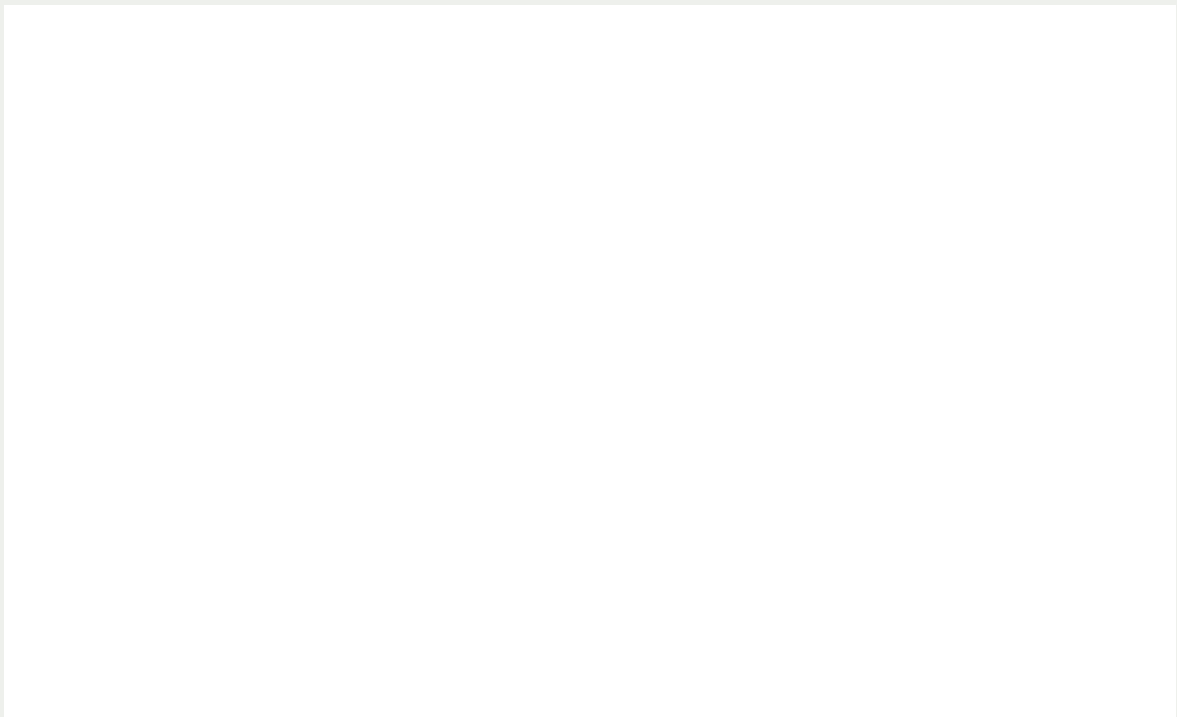
Escribe tu creencia base:



¿Cómo te hace sentir esta creencia base y tus pensamientos autocríticos? ¿Qué emociones despiertan en ti?



Y finalmente, ¿cómo afectan a tu actitud y tu comportamiento las emociones que sientes?



El siguiente paso de este ejercicio consiste en encontrar una perspectiva alternativa, otra forma de ver e interpretar la situación que pueda ser también verdad, aunque al principio no te la creas al cien por cien. Para encontrar esta nueva perspectiva pueden ayudarte las siguientes preguntas:

- ¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho?
- ¿Estoy siendo justo conmigo mismo?
- ¿Espero de mí mismo ser perfecto?
- ¿Me estoy culpando de cosas que no son realmente mi responsabilidad?
- ¿Me ayuda en algo este pensamiento autocrítico?
- ¿Estoy completa y absolutamente seguro de que mi vieja perspectiva es verdad?
- ¿Qué otra forma hay para ver la situación aunque ahora mismo no la crea del todo?
- ¿Qué evidencias encuentro que refuerzan esta nueva perspectiva?

Una vez que hayas encontrado otra perspectiva o hipótesis alternativa que explique la situación de otra forma, así como las evidencias que refuercen la hipótesis, debes observar cómo te sientes, estimar en qué crees cierta esa alternativa y testarla actuando como si fuera una posibilidad.

Completa pues la siguiente tabla con tu vieja forma de pensar con la que amedrentas tu autoestima:

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS AUTOCRÍTICOS ¿CUÁNTO LOS CREES, DEL 0 AL 100 %?	EMOCIONES	ACTITUD Y ACCIONES

Completa la siguiente tabla con tu nueva narrativa en la que existe una alternativa o nueva hipótesis, es decir, otra forma de explicarte la situación más útil y compasiva para ti:

SITUACIÓN	NUEVA PERSPECTIVA O HIPÓTESIS ALTERNATIVA ¿CUÁNTO LA CREES DEL 0 AL 100 %?	EMOCIONES	QUÉ ACCIONES TE INSPIRA ESTA HIPÓTESIS ALTERNATIVA

La culpa: Perdonarte a ti mismo

Tal como ves, la culpa es una forma de explicarnos las cosas y no la verdad absoluta. Un modo más eficaz de contarnos los acontecimientos en los que nos vemos involucrados es la corresponsabilidad.

¿De qué te sientes culpable y absoluto responsable? ¿Qué hizo o no hizo la otra persona implicada que contribuyó al fatal desenlace? ¿Podría ser que estuvieras comprando culpa en exceso? ¿Qué responsabilidades no está asumiendo la otra persona? ¿Cuál es mi verdadera parte real de responsabilidad?

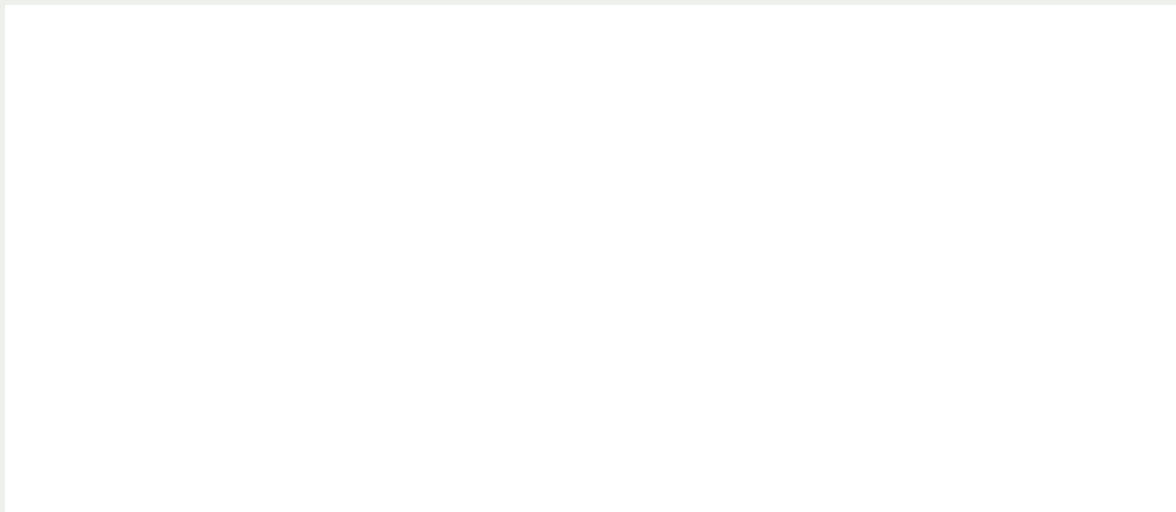
¿Qué cambios voy a hacer con respecto a mi parte del pastel? ¿Qué voy a hacer con esto que tanto me pesa en la conciencia? De la situación de la que me siento culpable y que no puedo cambiar, ¿qué he aprendido sobre mí mismo? ¿Qué he aprendido de la otra persona o de la situación? ¿Cómo me gustaría comportarme la próxima vez que se dé algo parecido? A partir de lo que he aprendido, ¿qué compromisos adquiero en adelante conmigo mismo?

Lealtades ocultas

Para asegurarte de que sientes profundamente que mereces la vida que quieres, te propongo el siguiente ejercicio: analiza tus relaciones y círculos íntimos, como el núcleo familiar (hijos y pareja), familia extendida (padres, hermanos, etc.), amigos y mentores, y mientras piensas en todas estas personas responde y desarrolla las siguientes preguntas:

- ¿Crees que por algún tipo de lealtad oculta hacia alguien estás sabotando o limitando tu progreso y tu éxito?
- ¿Crees que limitas tu crecimiento por no eclipsar a alguien?
- ¿Con quién te sientes en deuda?
- ¿Dejas de hacer algo o escondes lo que haces o el éxito que consigues por miedo a dejar de pertenecer?
- ¿A quién crees que tienes que serle leal no importa hasta qué punto ni cómo te afecte?
- ¿Cómo afecta esto a tu desarrollo profesional?

Reflexiona a partir de estas preguntas sobre las relaciones más importantes de tu vida, porque necesitas liberarte de cualquier contrato emocional cuya letra pequeña te impida ser feliz. Anota tus observaciones.



Una vez que hayas identificado con quién tienes ciertas lealtades ocultas y cómo te afectan, escribirás una carta a cada uno de ellos, que no tienes por qué mandar ni leérsela a nadie, en la que expondrás la situación, explicarás cómo te afecta, cómo será tu comportamiento a partir de ahora y que tus decisiones no tienen nada que ver con lo mucho que le/s quieres y necesitas. Una carta en la que escribirás que te gustaría que tus sueños contaran con su bendición, pero que el hecho de no tenerla no te frenará para hacer realidad tus objetivos. Que se alegren o no de tus logros, ellos siempre serán importantes para ti.

Tu historia y relación con el dinero

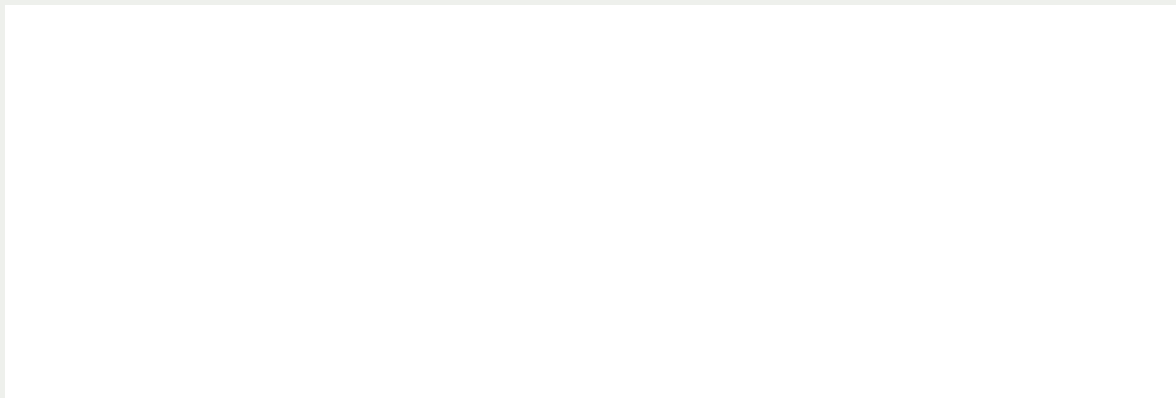
Para cambiar tu relación con el dinero, te propongo el siguiente ejercicio.

1. Escribe a continuación tu historia sobre tu relación con el dinero. ¿Qué situación y percepción había sobre el dinero en tu familia cuando eras pequeño? ¿Hubo algún acontecimiento que marcó tus creencias sobre él? ¿Qué te contaban acerca del dinero? ¿Era difícil conseguirlo? ¿La gente rica es mala, corrupta y esnob?

Reflexiona a partir de estas preguntas sobre las relaciones más importantes de tu vida, porque necesitas liberarte de cualquier contrato emocional cuya letra pequeña te impida ser feliz. Anota tus observaciones.



2. Anota tus creencias actuales sobre el dinero. ¿Qué piensas ahora sobre él? ¿En qué se basan esas creencias? ¿Puedes asegurar que tus creencias son la verdad absoluta?



3. Reescribe tu historia. ¿Cómo quieres ver el dinero a partir de ahora? ¿Qué nuevos hábitos de gestión del dinero desarrollarás? ¿Qué patrones dejarás de repetir?

El precio de tu vida ideal

El dinero no es malo ni sucio, sino bello. Es el medio para conseguir lo que quieres. Y para darte cuenta de ello, en el siguiente ejercicio te propongo que hagas una lista de cosas que incluye tu vida ideal y que le pongas un precio estimado al lado. Si vives en pareja, puedes hacer esta lista pensando en la aportación de los dos o teniendo solo en cuenta la tuya.

Por ejemplo (y recuerda que haces la lista de tu vida IDEAL, de la que querrías, no de los gastos que tienes ahora):

	Alquiler o hipoteca en Madrid de piso 3 con habitaciones » 1200€/mes
	Suministros y facturas » 400€/mes
	Comida » 600€/mes
	Colegio de los niños » 800€/mes
	Cenas en restaurantes » 400€ /mes
	Gimnasio » ...
	Ropa » ...
	Viajes » ...
	Ahorros » ...
	Ocio (cine, teatro, conciertos, etc.) » ...
	Libros » ...
	Formaciones » ...
	Etc.

Una vez termines la lista, haz la suma y darás con lo que la vida que quieres te pide que ganes al mes. Multiplícalo por 12 y tendrás lo que deberías ganar neto al año. Añádele impuestos y eso es lo que querrías facturar en tu negocio mínimo (+ gastos de empresa) o ganar con tu sueldo.

¡Adelante!



La ambición

Para reconciliarte con tu ambición te hago las siguientes propuestas:

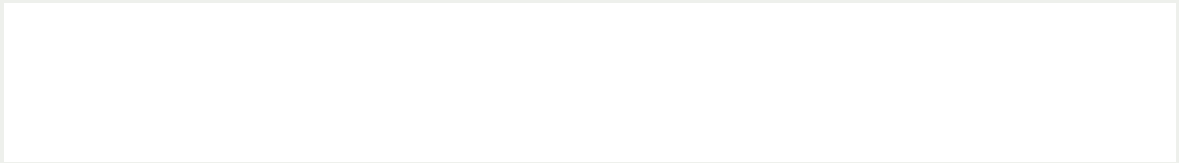
1. Dile a alguien de confianza «Soy ambicioso» y una vez lo hayas dicho, quédate callado. Reprime y observa tu impulso de dar explicaciones y de justificarte, y fíjate en la reacción de la otra persona. Di simplemente «Soy ambicioso» y observa.
2. Relaciónate con personas que quieran más y mejor, que no se conformen con lo que hay y que aspiren a vivir la vida en su máximo potencial sin pedir disculpas. Construye amistades con personas que te apoyen, animen y motiven a pensar en grande.

Tu visión

Llegó el momento de definir a fondo tu visión. ¡Vamos allá!

Tu hogar

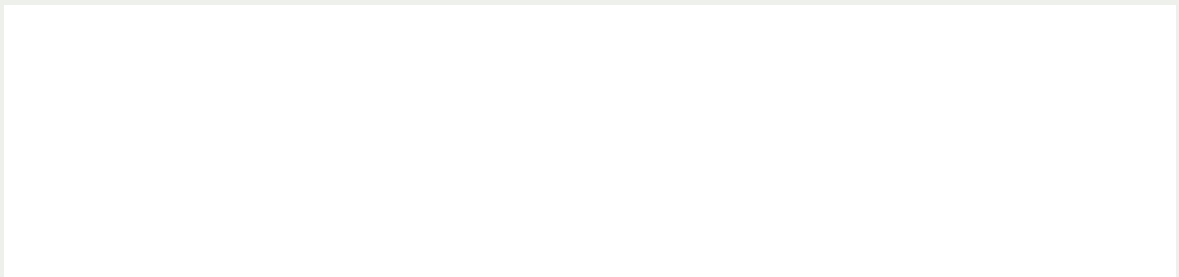
¿Dónde vives?



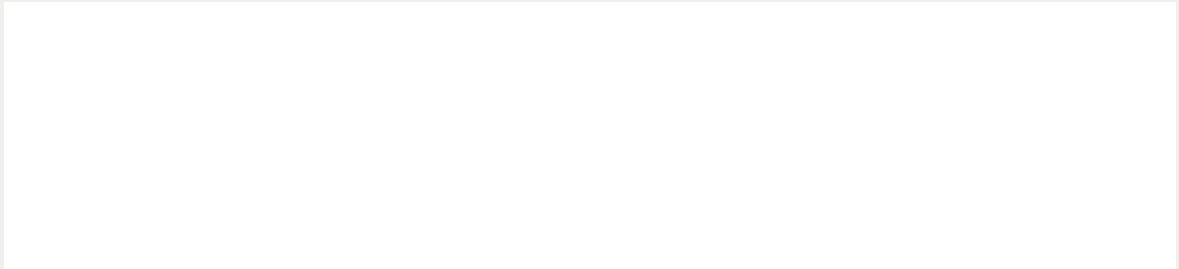
¿Cómo es tu casa? Descríbela con todo lujo de detalles.



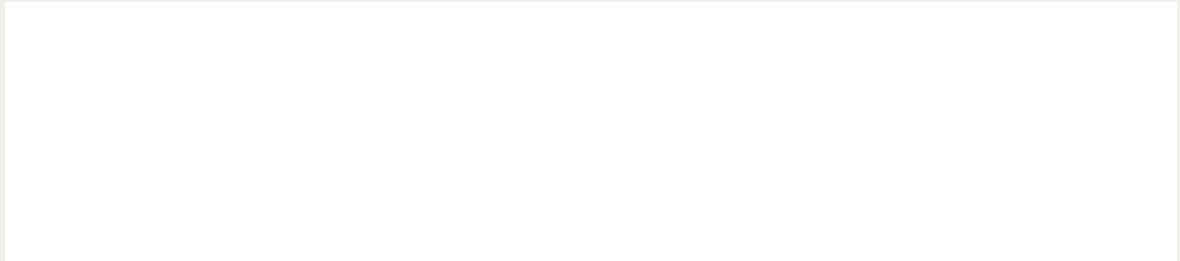
¿Qué rodea tu casa?



¿Cómo es el barrio y el vecindario?

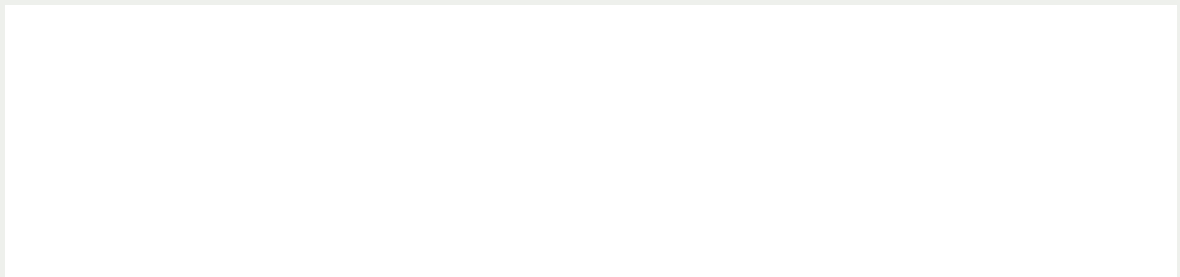


¿Cómo es la comunidad que ahí se encuentra? ¿Es un núcleo rural o una ciudad? ¿Es una comunidad abierta o más bien privada?

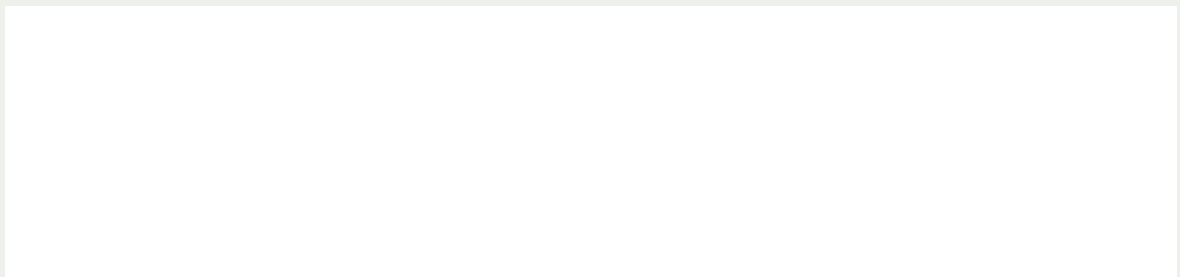


Relaciones

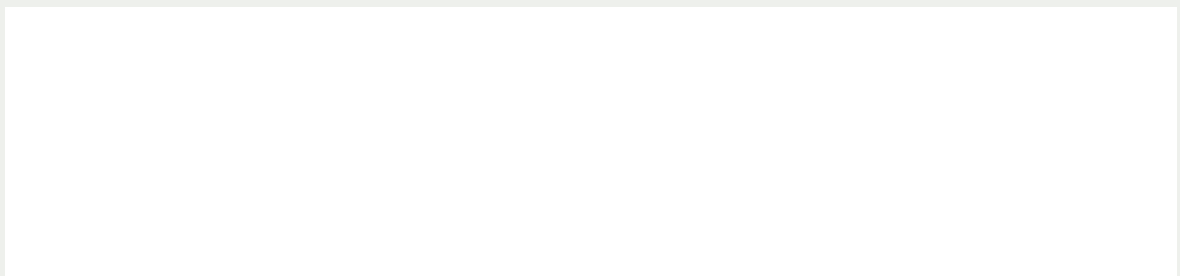
¿Cómo te tratas?



¿Cómo es tu pareja? (si aún no la tienes)



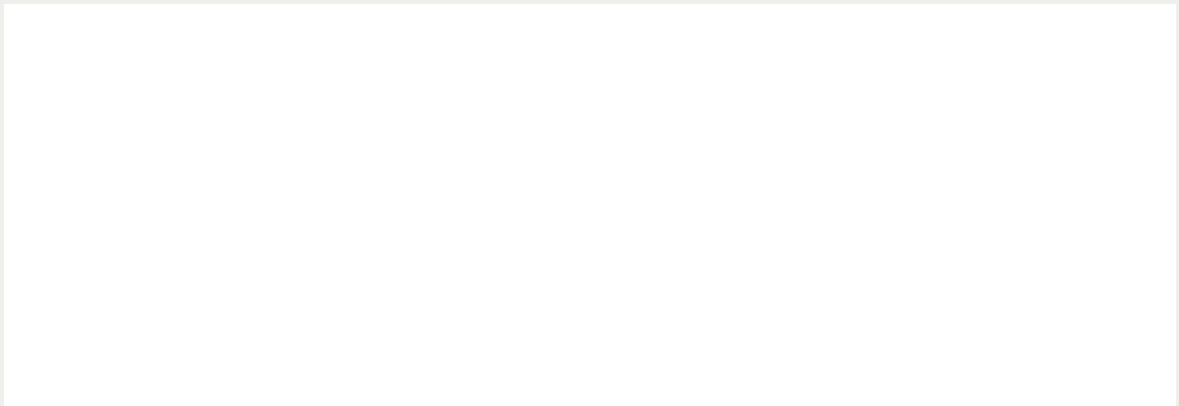
¿Cómo es la relación con tu pareja?



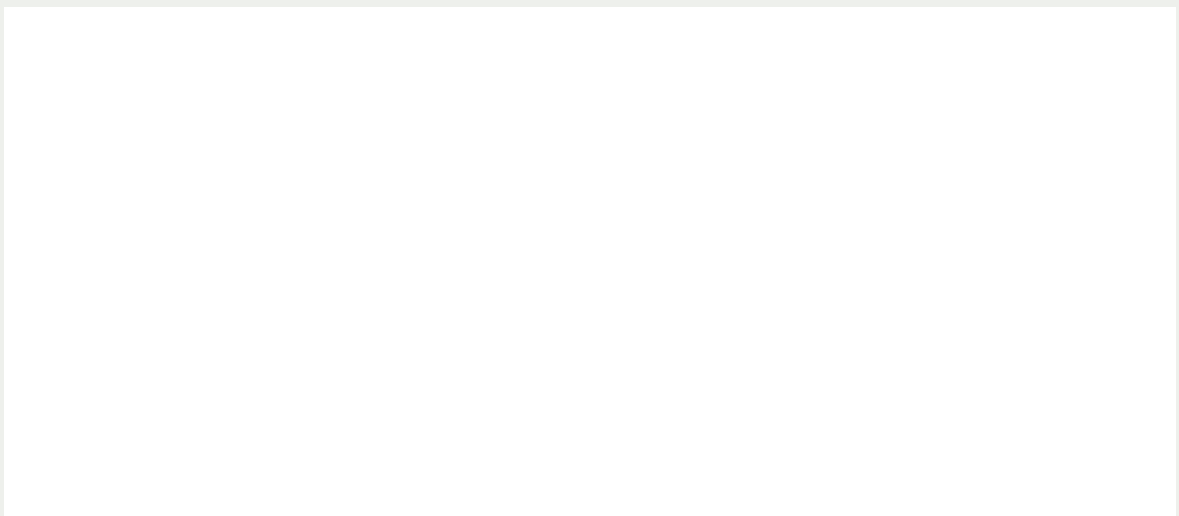
¿Cómo es la relación con tus hijos? (si tienes o quieres).



¿Cómo es la relación con tus amigos?



¿Cómo es la relación con tu familia?



Salud

¿Cuánto duermes?

¿Qué ejercicio haces y con qué frecuencia?

¿Qué comes?

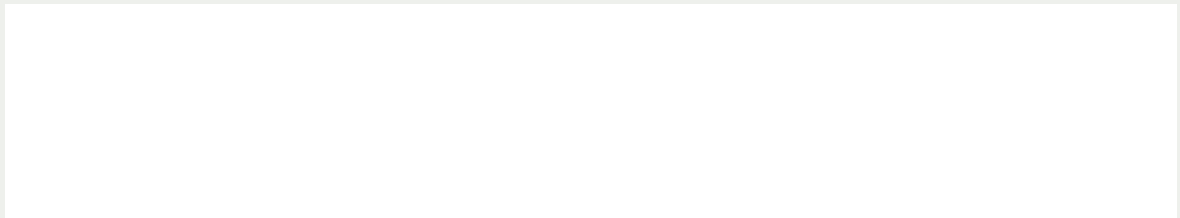
¿Cómo sientes tu cuerpo la mayoría de los días?

Escribe todo lo que sea importante sobre tu estado ideal de salud.

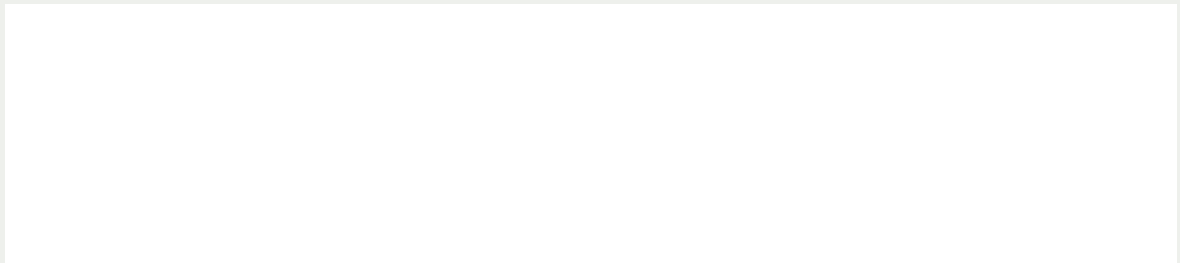


Trabajo

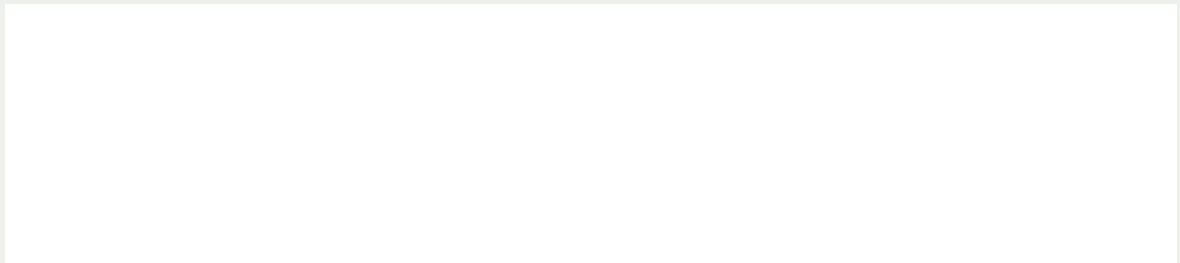
¿Trabajas por cuenta propia o ajena?



¿Dónde trabajas? ¿Cómo es el entorno que te rodea?



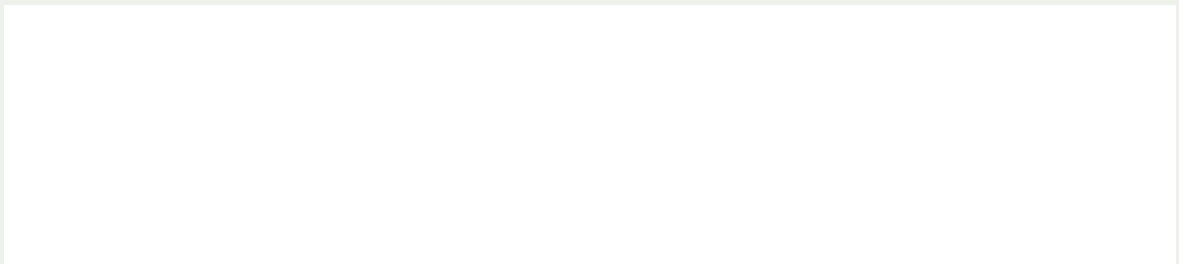
¿Cómo es la gente que te rodea?



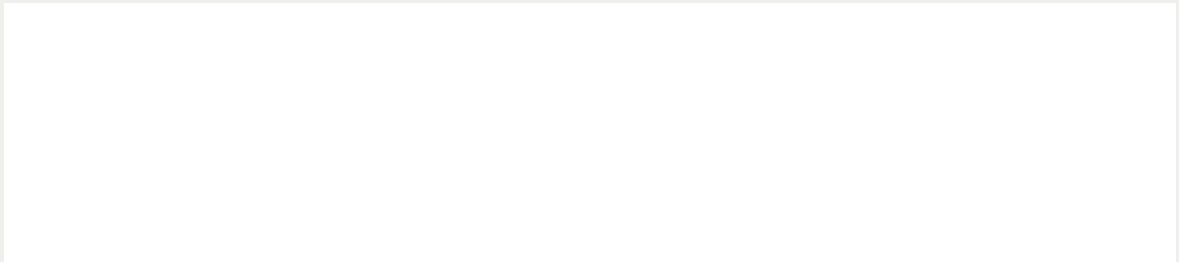
¿Viajas a menudo?



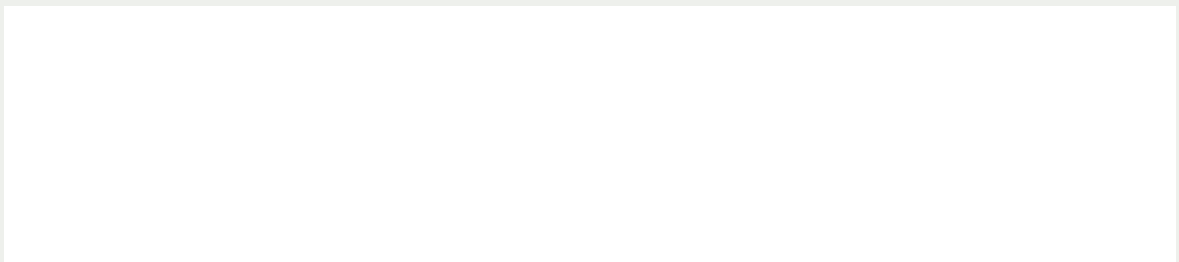
¿Tienes un horario marcado o trabajas por proyectos cuando te inspiras? ¿Cuántas horas al día trabajas?



¿Tienes un trabajo estable/creativo/autónomo/en equipo...?



¿Cuál es el modelo o formato de tu trabajo? ¿Cuán lejos te queda de casa? ¿Qué responsabilidades tienes?



Naturaleza de tu trabajo

¿A qué te dedicas?

¿En qué sector estás?

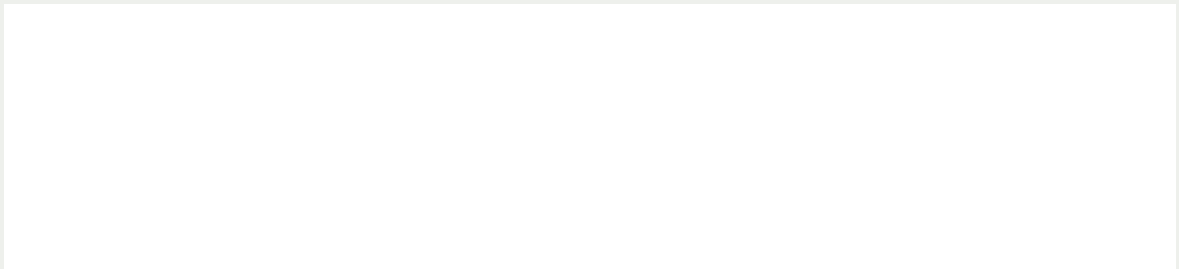
¿En qué tareas pasas tus días?

¿Creas algo desde cero?

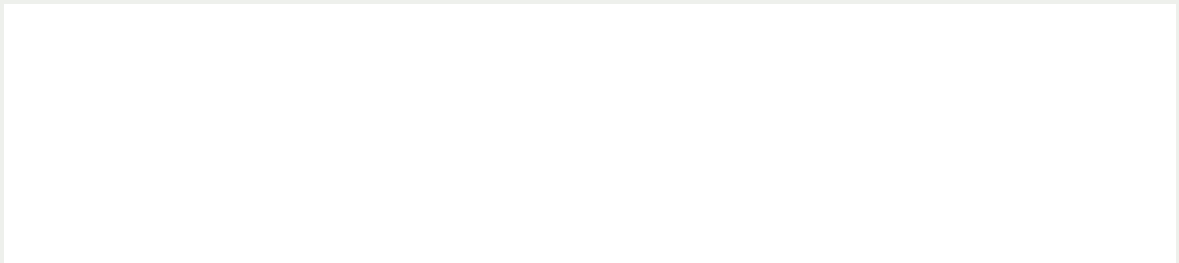
¿Ofreces un servicio o vendes un producto? ¿Qué tipo de productos o servicios vendes?



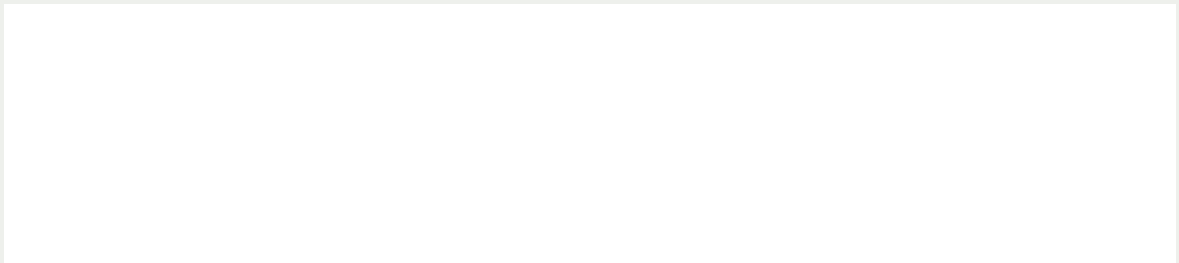
¿Trabajas con tus manos?



¿Cuánta interacción directa con el cliente tienes?



¿Cuántas horas pasas frente al ordenador?



¿Cuál es el impacto de tu negocio o empleo? ¿Cuánto facturas o ganas? ¿Qué tipo de clientes tienes?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question about business impact.

¿Tienes equipo? ¿Cuánta gente lo compone y cuáles son sus funciones? ¿Tienes gente a tu cargo?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question about their team.

¿Cuál es la cultura de tu empresa o del lugar donde trabajas?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question about company culture.

Añade cualquier otra cosa que se te ocurra para describir la naturaleza y la tipología del trabajo que te hace feliz.

A large, empty white rectangular box intended for the user to write any additional information about their work.

Finanzas

¿Cuánto ganas al mes?

¿Cuánto tienes ahorrado en el banco? ¿Tienes alguna inversión?

¿Tienes algún préstamo o hipoteca?

¿Cómo son tus ingresos? ¿Regulares y predecibles o fluctuantes, dependiendo de lo que hagas?

Escribe todo lo que sea importante relacionado con tus finanzas, por ejemplo, el nivel de deuda, tus hábitos de gasto, etc.

Tu dream board

Para anclar tu visión el siguiente ejercicio no solo es muy poderoso sino, además, muy divertido de hacer. Consiste en crear un dream board (o panel de sueños), es decir, una superficie con imágenes que representen lo que quieres. Aunque puedes recortar revistas, encuentro que es más práctico y rápido buscar directamente las imágenes en internet, sobre todo en Pinterest, y luego imprimirlas.

Coloca tu *dream board* en un lugar que esté a la vista. Si tus circunstancias no te lo permiten o quieres mantener tu panel oculto, puedes colgalo en la parte interior de la puerta de tu armario. Así solo tú lo verás cada día.

