



# LA VIDA QUE QUIERO

Cuaderno de viaje

FASE 4 - LA ESPERA



# La espera

FASE 4

# Fe en la vida

## La oración

La oración es un acto en el que delegas tu situación a algo superior a ti. Es una sencilla acción que aporta liberación. Si no has tenido nunca esta práctica, te parecerás absurda al principio, pero te sugiero que lo pruebes un par de semanas. Te ayudará encontrar la forma de “dios” que más encaje contigo, tal como explico en el libro.

## Momentos de trascendencia

¿Qué momentos te hacen sentir sobrecogido por la belleza de lo que te rodea? ¿En qué momentos te sientes profundamente conectado? ¿En qué momento te sientes parte de algo más grande que tú? ¿Ante qué te maravillas?

Procura experimentar estas cosas con regularidad. Incluye estas situaciones o cosas en tu agenda, crea el tiempo para ello.

## Pide señales

¿Sientes que estás en una situación límite? ¿La angustia te puede? ¿No sabes por dónde continuar y te sientes encallado? Pídele una señal a la vida, una bien grande y obvia. Y espera con la mente abierta.

# Motivación

¿Dónde estás forzando la máquina? ¿Duermes al menos 7 horas? ¿A qué hora te acuestas? ¿Cuántos cafés te tomas al día para aguantar? ¿Cocinas o te cocinan lo que comes, o tiras de platos precocinados? ¿Es tu dieta equilibrada? ¿Caminas cada día? ¿Cuántas horas trabajas al día? Describe cómo estás forzando la máquina.

## Desconecta

En el libro te cuento dos tipos de desconexión que necesitas para cuidar tu energía, ilusión, creatividad y motivación.

Por un lado, te hablo de limitar el tiempo que concedes a tu trabajo (sobre todo si eres emprendedor) y por el otro, de limitar en temática.

¿Qué aficiones tienes? ¿Las practicas cada semana? Si te das cuenta de que no tienes aficiones, piensa qué te gustaría probar. Tienen que ser cosas completamente ajenas a tu trabajo, totalmente improductivas y no útiles para tu familia. La única condición es que lo disfrutes realmente, que haya gozo en ello. Por ejemplo, bailar zumba, aprender a tocar la guitarra, ir a clases de teatro, estudiar una carrera (si adoras aprender), ir a clases de escritura creativa, montar a caballo, jugar a pádel, ilo que quieras!

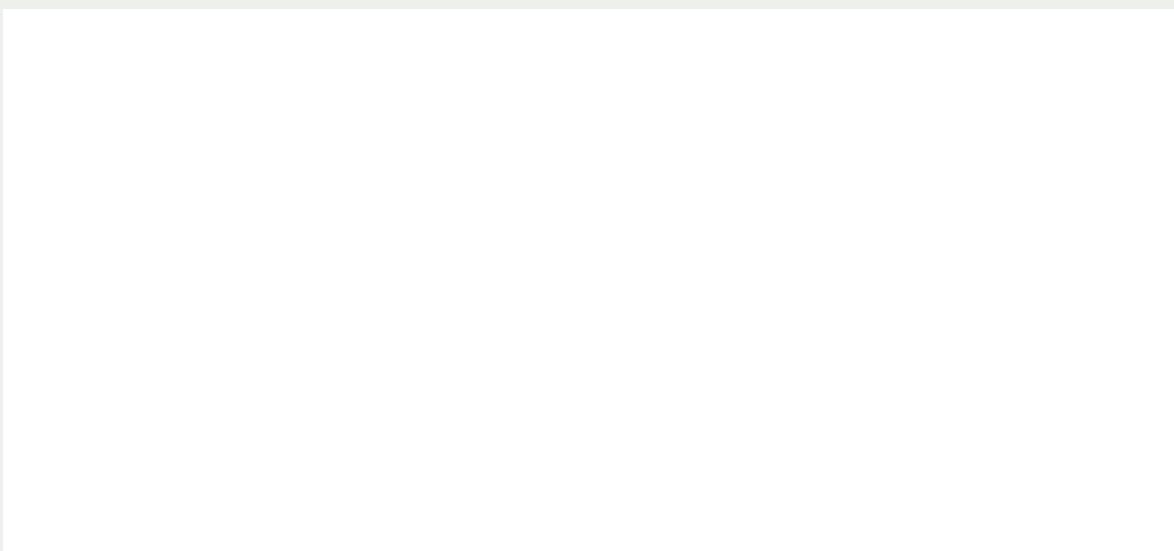
# Disciplina

Revisa cómo pasas tus días, haz una pequeña auditoría de tus hábitos, sé honesto contigo mismo, analiza en qué se te va el tiempo y toma la decisión de introducir cambios e incorporar pequeños hábitos que te permitan adquirir la disciplina necesaria para hacer realidad la vida que quieres.

¿Qué hábitos crees que necesitas desarrollar para conseguir ser disciplinado y constante en tu acción?  
¿Cómo puedes incorporarlos en tu vida para poder perseverar?



¿Qué debes dejar de hacer en tu día a día porque te está perjudicando en la consecución de tu mejor vida?



# Compasión hacia uno mismo

## Abrázate

Deja este cuaderno un momento y abrázate mientras piensas en una situación que sea un reto para ti. A continuación dite palabras de consuelo. Con ellas te das permiso para sentir tus emociones, reconoces la dificultad de la situación y haces referencia a cómo en el futuro puede ir mejor. Permanece así al menos diez o quince segundos y observa cómo te sientes después de este abrazo.

Una variante de este ejercicio es ponerte las dos manos en el centro del pecho, donde está el esternón, mientras te dices lo mismo y respiras hondo. ¿Sientes cómo el nudo de la autocrítica se deshace?

Haz esta práctica cada día, tantas veces como quieras.



Gracias por dejarme guiarte en este proceso para llegar a la vida que quieres y por permitirme ser tu compañera de viaje.

Un fuerte abrazo,

*Laura*

