

Manual práctico para encontrar tu propósito de vida

RECOMENDACIÓN IMPORTANTE:

Imprime este manual para que puedas escribir y acceder a él en el momento que lo necesites. Será tu guía, te dará muchas pistas valiosas. Llévalo contigo mientras puedas, no sabes cuándo te visite la inspiración.

El trabajo es nuestro sustento, nos dignifica y nos permite desarrollar habilidades para realizarnos como personas al mismo tiempo que nos sirve como herramienta para alcanzar sueños y metas.

Pero ¿qué pasa cuando realizas un trabajo que no te gusta, que no está alineado con tus pasiones y este consume gran parte de tu tiempo, impidiéndote hacer lo que más quieres o estar con los que amas?

Primero, no tienes forma de desarrollar tus verdaderas habilidades y dones lo que te traerá frustración y sensación de vacío. Segundo, vivirás amargado y sin motivación para levantarte por las mañanas, pues estas haciendo un gasto de energía extra tratando de cumplir responsabilidades que no van con tu línea de intereses. Tercero, sientes que te consumes y te sientes impotente pues debes hacerlo porque tienes que comer, vestirte, pagar arriendo/hipoteca etc. ¿Te parece justo? no verdad, recientes estudios nos dicen que el 80% de las personas no está conforme con su trabajo, lo que traduce que vivimos en una sociedad donde la mayoría de la gente vive infeliz.

Esto ha creado una atmosfera de vibraciones muy bajas pues el ser humano no siente que le está aportando algo al mundo o asimismo, por el contrario se siente un esclavo más del sistema. Y ¿qué podemos hacer para disminuir esta problemática que nos acecha por estos tiempos?

Lo primero que debemos hacer es reconocernos a nosotros mismos, en la encuesta que realicé a 100 personas, el 75% no sabía cuáles eran sus dones y pasiones, me decían cosas como: “me la pusiste difícil”, “me pusiste a pensar”, “nunca me había hecho esas preguntas”, ¿pueden creerlo? algo tan básico como es conocerse asimismo y algo que deberíamos responder de manera casi que automática, como cuando nos preguntan las tablas de multiplicar, 2x2=4, es automático verdad, no tenemos ni que pensar, pues así deberíamos responder.

Con esta información se puede concluir que nos educan para conocer el mundo exterior, lo cual es necesario, pero olvidan el más importante: nuestro mundo interior.

No nos enseñan a conocernos, nos desconectan de nuestra propia identidad, es una verdadera lástima, pues esto trae como consecuencia que hoy en día nos sentimos vacíos, sin saber qué hacer y prácticamente nos obligan a hacer de todo, menos lo que nos apasiona por encajar en una sociedad.

Como segunda instancia, debemos auto educarnos, vaciar nuestro cerebro de todas esas creencias limitantes y sustituirlas por unas nuevas que estén en total consonancia con nuestro ser, así toda nuestra energía y pensamientos estarán enfocados en lo que nos gusta, en lo que creemos y con lo que conectamos. Nos sentiremos plenos y libres de crear nuestro propio mundo en el que podamos vivir de lo que más nos gusta hacer.

En Japón, por ejemplo, se presenta un fenómeno conocido como el “Karoshi” que ha llamado la atención del mundo entero y que nos hace reflexionar. El Karoshi significa muerte por exceso de trabajo, y según las estadísticas cobra cerca de 10.000 vidas al año, casi lo mismo que muertes ocasionadas por accidentes de tránsito. Las personas que mueren, son en su mayoría jóvenes saludables entre los 20 y 40 años, empleados de grandes multinacionales. Las causas son infartos súbitos y derrames cerebrales por estrés debido a que trabajan más de 60 horas a la semana y duermen poco.

¿De qué sirve tener un trabajo y dinero si pones en riesgo tu salud?

Ahora que vemos la importancia de conocernos, reeducarnos y de que nuestro trabajo debe estar relacionado si o si con nuestras pasiones e intereses, vamos a responder las siguientes preguntas, no tienes que responderlas en una hora o en un solo día, tomate tu tiempo y hazlo con total tranquilidad y conciencia pura, pues de esto depende que obtengas los mejores resultados para conectarte de nuevo contigo y encontrar tu propósito de vida.

Este tema es de suma importancia para ti y requiere de un compromiso absoluto, tómatelo en serio. Obsesiónate (sanamente) con encontrar las respuestas que sólo tú sabes.

Ponte un plazo para responderlas teniendo en cuenta tus horarios y obligaciones. Dedícale un día en el que tengas descanso. Revísalo días después y si tienes que cambiar alguna respuesta o complementarla no pasa nada, a veces se nos escapan detalles.

Vamos hacerlo!

Preguntas claves:

- ¿Tienes clara tu espiritualidad? (si no lo tienes claro aún, te recomiendo los siguientes libros que te ayudarán a conectarte con dios, el universo o contigo mismo:
  - Conversaciones con Dios (Neals D. Walsch)
  - El Alquimista (Paulo Cohelo)
  - El Elemento (Ken Robinson)
  - Las 7 leyes espirituales del éxito (Deepack Chopra)
  - El poder del ahora (Eckhart Tolle)
  - El libro de los secretos (Deepack Chopra)

  Nota: Puedes descárgalos en formato pdf en google.

- ¿Qué harías si te dijeran que te queda un año de vida?
  _____

- ¿Haciendo qué cosa te sientes muy feliz?
  _____

- ¿Cuál es el obstáculo más grande que has superado en tu vida?
  _____
  _____
  _____
  _____

- ¿De qué podrías hablar horas y horas sin parar?
  _____

- ¿Qué soñabas ser cuando niño?
  _____

- ¿Si el dinero no fuera problema a qué te dedicarías?
  _____

- ¿Cuando haces que cosa, sientes que el tiempo se detiene?
  _____

- Pregúntale a 3 personas de diferentes entornos que cualidades ven en ti
  _____

- ¿Cuándo navegas en internet, que es lo que más lees?
  _____

- ¿Qué libro, película o documental marcó tu vida?
  _____

- ¿Qué te gustaba hacer de niña?
  _____

- Nombra 3 personajes que admires (que hoy sean lo que a ti te gustaría ser) y escribe lo que más te gusta de ellos. Investiga sus vidas, sus historias y que han hecho para tener éxito. (puedes inspirarte en sus métodos)
  1._____
  2._____
  3._____

- ¿Cuál sería esa actividad que no te importaría hacer gratis?
  _____

- ¿Si tuvieras que escribir un libro que cambiará vidas, cuál sería el título y la temática?
  _____

- ¿Cuál es el legado que te gustaría dejar en la humanidad?
  _____

- ¿Cuál es tu miedo más grande?
  _____

- ¿Qué te hace sentir frustrado?
  _____

Una vez resueltas estas preguntas seguramente tendrás una idea más clara de que te gusta hacer y para que eres bueno. Escribe al lado de cada respuesta **las pistas** que creas que obtuviste de las respuestas, Ej: En la pregunta ¿qué soñabas ser cuando eras niña? Si pusiste modelo, la pista sería que te gusta la moda. Si pusiste bombero, la pista sería que te gusta ayudar a los demás. En la de te gustaba hacer de niña, yo por ejemplo, se me daba muy fácil hacer amigos, tenía mejores amigos en todos lados, así que la pista que saqué fue: que soy muy social y por eso me encanta comunicar. En la del obstáculo más grande que has superado, podrás sacar una pista súper power. Mucha gente ayuda a otros a superar experiencias parecidas, como por ejemplo salir de las drogas, superar pérdidas o miedos, hablar ante un gran público. Incluso yo que encontré mi propósito, ayudar a otros a que lo encuentren y construyamos una sociedad más feliz. Espero que haya quedado claro lo de las pistas.

En este siguiente ejercicio, vas a escribir una lista de las 5 creencias limitantes que creas que no te dejan avanzar. Si son más no importa, escribe las que quieras. Pueden ser de todo tipo, religiosas, sexuales, de dinero, de educación, escribe todo eso que no conecta contigo pero que tus padres o la escuela te ha hecho creer.

En mi caso, una de la que más tenía integrada en mi disco duro, era: "No se puede vivir de lo que uno ama" Por ejemplo viajar y conocer culturas nuevas. Investigué y descubrí que había mucha gente que vive como Nómada digital, trabajan desde cualquier parte del mundo. Los identifiqué e indagué cómo lo hicieron. Son de gran inspiración para mí. (Busca según tus motivaciones)

Otra creencia que no me dejaba avanzar en mi proyecto hacia mi propósito de vida era "ya hay muchas personas haciendo lo que yo quiero hacer" y si, efectivamente hay muchas e incluso miles, **pero ninguna como tú**, con tu historia de vida y tu visión que te hacen tan únicos como tu huella digital. Es sólo cuestión de añadirle una chispa de creatividad y originalidad a tu proyecto, piensa que de lo contrario nadie podría sacar al mercado una nueva marca de zapatos o bolsos porque el mercado está inundado de estas. Todos los días salen marcas nuevas que logran el éxito.

Como estas hay demasiadas creencias erróneas en nuestro disco duro. Así que llegó el momento de vaciar el vaso de tu mente y llenarlo con nuevas creencias que le van a dar forma a tu nueva visión de la vida. RESETEA TU CEREBRO, DESHAZTE DE LA BASURA MENTAL.

CREENCIAS LIMITANTES QUE NO ME DEJAN AVANZAR

1._____

2._____

3. _____

4. _____

5. _____

Una vez identificadas tus creencias limitantes vas a crear una estrategia personal que te permita eliminarla, si se te complica mucho, puedes leer libros relacionados con cada una. Pregúntame por Instagram, Facebook o e-mail si quieres que te recomiende uno acorde a tu situación. (los que recomendé al principio de este manual son los que considero abarcan la mayoría de tópicos).

Si no te gusta leer, tu camino hacia tu meta que es encontrar tu propósito y descubrir tus dones y talentos, se hará muchísimo más largo. Así que merece la pena que hagas el esfuercito. Una vez te atrapen los libros, no podrás escapar y las respuestas llegarán una tras otra… Comprobadísimo.

Vamos al siguiente paso: Tomar acción, para esto necesitas definir primero que es el éxito para ti.

El significado del éxito varía según las personas, culturas, creencias y expectativas, muchas personas se sienten plenas viviendo en el campo cultivando su propio alimento y cuidando de sus

mascotas, otras surfeando todos los días de su vida, otros, ayudando a los más necesitados sienten que alcanzan el éxito porque viven de acuerdo a sus intereses y al llamado de su alma.

Para la mayoría de gente el éxito es sinónimo de dinero, poder y estatus, pero este éxito suele ser pasajero y superficial, te da una satisfacción efímera. Define tu propio significado del éxito para ti.

Te comparto las últimas palabras de Steve Jobs antes de morir, si ya las conoces no está de más recordarlas, sirven para recargar el alma:

"He llegado a la cima del éxito en los negocios.
A los ojos de los demás, mi vida ha sido el símbolo del éxito.
Sin embargo, aparte del trabajo, tengo poca alegría. Finalmente, mi riqueza no es más que un hecho al que estoy acostumbrado.
En este momento, acostado en la cama del hospital y recordando toda mi vida, me doy cuenta de que todos los elogios y las riquezas de la que yo estaba tan orgulloso, se han convertido en algo insignificante ante la muerte inminente.
En la oscuridad, cuando miro las luces verdes del equipamiento para la respiración artificial y siento el zumbido de sus sonidos mecánicos, puedo sentir el aliento de la proximidad de la muerte que se me avecina.
Sólo ahora entiendo, una vez que uno acumula suficiente dinero para el resto de su vida, que tenemos que perseguir otros objetivos que no están relacionados con la riqueza.
Debe ser algo más importante:
Por ejemplo, las historias de amor, el arte, los sueños de mi infancia...
No dejar de perseguir la riqueza, sólo puede convertir a una persona en un ser retorcido, igual que yo.
Dios nos ha formado de una manera que podemos sentir el amor en el corazón de cada uno de nosotros, y no ilusiones construidas por la fama ni el dinero que gané en mi vida, que no puedo llevarlos conmigo.
Solo puedo llevar conmigo los recuerdos que fueron fortalecidos por el amor.
Esta es la verdadera riqueza que te seguirá; te acompañará, le dará la fuerza y la luz para seguir adelante.
El amor puede viajar miles de millas y así la vida no tiene límites. Muévete adonde quieras ir. Esfuérzate para llegar hasta las metas que desea alcanzar. Todo está en tu corazón y en tus manos.
¿Cuál es la cama más cara del mundo? La cama de hospital.
Usted, si tiene dinero, puede contratar a alguien para conducir su coche, pero no puede contratar a alguien para que lleve su enfermedad en lugar de cargarla usted mismo.
Las cosas materiales perdidas se pueden encontrar. Pero hay una cosa que nunca se puede encontrar cuando se pierde: la vida.
Sea cual fuere la etapa de la vida en la que estamos en este momento, al final vamos a tener que enfrentar el día cuando la cortina caerá.
Haga tesoro en el amor para su familia, en el amor por su esposo o esposa, en el amor por sus amigos...
Trátense bien y ocúpense del prójimo."



El Éxito para mí es:

Ya has avanzado bastante verdad, has escudriñado en lo profundo de tu ser, has removido cosas que jamás pensaste y han salido a la luz aspectos que tenías en total oscuridad. Te felicito de verdad es un trabajo que la mayoría no hace por pereza a salir de la zona de confort o esperan a tocar fondo y que la vida los obligue de maneras no tan amables.

Con ese tesoro que has descubierto que son tus pasiones, talentos y tu propia definición de éxito, vas a pensar cómo puedes aportarle tu granito de arena a la sociedad y de esta manera daremos resultado a la ecuación de tu vida, por lo que estás aquí.

Pasión **+** Talento = Vocación

Vocación + Tu aporte a la sociedad **= Propósito de vida**

Por qué es tan importante que tu propósito de vida vaya ligado a ayudar a los demás, porque si es solo para ti no tiene sentido. Piénsalo bien, ¿qué tienen en común Ghandi, Mandela, Teresa de Calcuta? Que tenían una vida con propósito y esa vida iba ligada al bien común. Cuando empezamos nuestras vidas lo hacemos desde el YO EGO, pero conforme vamos creciendo, vienen a ti preguntas muy fuertes como para qué naciste, para qué viniste a este mundo, cuál es tu misión. Y empieza nuestra frustración e incertidumbre. Tú trabajo ya no te llena, te sientes vacío y siempre tienes la sensación de que te falta algo, sientes la necesidad de pasar al NOS.

La única razón por la que aún no has encontrado tu propósito es porque aún no has puesto tu pasión y talento al servicio de los demás. Grabate eso amig@. El saber que estas aportando algo a tu entorno, que contribuyes a que haya un mundo mejor te dará motivación y combustible para el resto de tu vida.

Puedes hacerlo de mil maneras sin importar de que vaya tu proyecto, ya sea físico u on-line o si lo llevas como hobby paralelo a tu trabajo fijo pues tienes obligaciones muy importantes.

Ahora ya debes tener claro que quieres hacer con tu vida, llegó la hora de **ACTUAR**, tengo unos consejos para que empieces lo antes posible:

- Combina tu pasión con tu trabajo, puedes buscar un trabajo de medio tiempo que te permita obtener ingresos y tener tiempo para ir desarrollando tu pasión.

- Conservar tu trabajo con el objetivo de ahorrar dinero y establecer un tiempo límite para emprender con eso que tú sabes hacer muy bien.

- Usar tu creatividad e imaginación para ingeniarte la forma de que puedas vivir de hacer lo que amas. Hoy en día no hay excusa para no tener buenas ideas, pues en internet encuentras un sinfín de tutoriales y cursos que te enseñan a realizar cualquier cosa que desees. Busca ejemplos de personas que ya tengan éxito haciendo lo que tú quieres hacer y copia sus estrategias, eso sí, copiar no significa plagiar, inspírate en ellos y haz lo que a ellos les ha funcionado, tu solo imprímele tu sello personal.

- Apúntate a clases grupales del tema que te apasione, si te gusta bailar, por ejemplo, inscríbete a clases de baile, si eres un poeta y te encantan las letras busca clubes de poesía, seguro que en tu ciudad hay muchos. Esta parte es muy importante pues el hecho de relacionarte e interactuar con otras personas que compartan tus mismos gustos te impulsará a seguir tu camino y aportará ideas nuevas que por tu propia cuenta jamás obtendrías.

"El solo hecho de encontrar tu propósito de vida, te dará suficiente combustible para vivir una vida plena y feliz, pues ya sabes para que eres bueno y sobre todo puedes compartirlo con los demás y aportarle al mundo tus dones o conocimientos.

Lo único que tienes que hacer es enfocar toda tu energía hacia esa misión y verás como todo fluirá como magia."

Para terminar te contaré la historia de una mujer que nació en la pobreza absoluta, abandonada por su madre y criada por su abuela, una empleada doméstica, quien era muy estricta y la maltrataba constantemente. Sólo tenía un par de zapatos, a los 6 años comenzó su calvario, fue abusada sexualmente por familiares, a los 14 años quedó embarazada y su bebe murió justo después de nacer. Estuvo recluida en un centro para adolescentes con problemas hasta que su padre la rescata y la obliga a estudiar. Ella soñaba con comunicar sus ideas al mundo, le encantaba hablar y era muy histriónica. Empezó trabajando en una radio local como practicante, le pagaban una miseria, hasta que consiguió a la edad de 20 años su primer trabajo en televisión y a sus 32 años ya tenía su propio show y ganaba millones. Esta mujer es Oprah Winfrey, hoy es empresaria, actriz, filántropa y tiene su propia cadena de televisión. Es considerada la mujer más influyente de Estados Unidos y su patrimonio está avaluado en más de 3.000 millones de dólares. Nunca se venció, siempre creyó en ella misma y nunca se sintió víctima de la vida.

Aquí las 10 claves que te permitirán abrazar el éxito según Oprah Winfrey



1. Entiende tu siguiente jugada.

La forma de superar tus desafíos es manteniéndote estable y preguntándote a ti mismo:

¿Cuál será la siguiente jugada?

Y desde allí, harás mejor lo que esté por venir, y luego lo siguiente y así sucesivamente, siempre mejorando.

Sabes que no te defines cuando alguien más dice que fracasaste, debes entender que el fracaso está allí para ayudarte a apuntar y dirigirte en otra dirección.

2. Aprovecha las oportunidades.

Nada de lo que me ha pasado en la vida ha sido por suerte, nada. He tenido mucha armonía, muchas bendiciones, pero aún así no creo en la suerte.

Para mí la suerte se da cuando la preparación se cruza con la oportunidad.

No-hay-suerte.

Debes estar preparado o preparada para manejar ese momento de oportunidad que se te presente.

Para mí y para cualquier persona, cada simple cosa que te haya pasado en la vida, está preparándote para el momento que está por llegar.

3. Todos cometemos errores.

No debes mantenerte como el rehén de quien tú solías ser, o de cualquier cosa que llegaste a hacer.

Esta es una de las lecciones más poderosas que cualquiera de nosotros debe saber:

- Pienso en la tonta niña que solía ser mí a mis veintitantos años, y en cómo le daba todo el poder sobre mí a quien realmente no me valoraba.

Ahora que ya sé cómo manejarme, sé que no tengo que volver a hacer ni permitir eso.

4. Trabaja en ti mismo o en ti misma.

El verdadero trabajo es descubrir en dónde está la base de tu poder.

Debes trabajar en la alineación de tu personalidad, en los dones que tienes por compartir, y en la verdadera razón que tienes de existir.

Esta es la primera cosa que tienes que hacer: **trabajar en ti mismo**, llenándote interiormente y manteniendo lleno tu vaso.

Solo tengo tanto que dar y ofrecer cuando estoy llena, cuando mi vaso se derrama por sobreflujo.

5. Corre la carrera tan duro como puedas.

Yo a mi equipo le decía:

– *"No importa, cada temporada salía alguien nuevo, uno, dos, tres programas de entrevistas y tertulias como el mío, ha habido más de 100 programas como el mío",*

Pero, cada vez que salía uno me decía:

– *"Bien, tenemos que avanzar en lo nuestro, vamos a avanzar otra vez, y cada vez más".*

La forma de avanzar no es preocupándote por lo que hacen los otros, y en ninguna situación; porque no puedes controlar lo que hacen los demás, solo tienes control sobre ti mismo y lo que hagas.

No se trata del otro, se trata de qué puedes hacer tú.

Solo necesitas correr esa carrera tan duro como puedas, tienes que dar todo lo que tengas, todo el tiempo, para ti mismo.

6. Cree.

Mi abuela era una sirvienta, era todo lo que sabía hacer. La única expectativa real que ella tenía para mí era que algún día llegaría a ser una sirvienta.

Pero yo tenía otro sueño para mí misma, era más que un sueño: *Yo tenía una creencia para mí misma*.

Esa no iba a ser mi vida, yo lo sabía. Sabía que no iba a estar colgando ropa en un patio trasero de Mississipi.

Y, la creencia de saber que esa no iba a ser mi vida, fue a lo que me aferré por mucho tiempo; y no importando nada, yo solo creía que había algo más grande, algo grandioso allí esperándome.

7. Todos buscamos lo mismo.

Yo siempre entendía que no había realmente una gran diferencia entre mi Audiencia y Yo.

Por momentos pude haber tenido mejores zapatos, pero, en el centro, en la médula de lo que realmente importa, todos somos iguales. Y, ¿saben cómo sé esto?, porque todos estamos buscando lo mismo.

Cada uno quiere alcanzar la más alta y verdadera expresión de sí mismo, como ser humano, eso es lo que estás buscando.

8. Encuentra tu propósito.

Existe mucha gente que desconoce su propósito. **Y si no conoces tu propósito, tu objetivo inmediato es descubrirlo.**

De otra forma solo estarás por allí dando vueltas cuestionándotelo, así que desde el momento en que encuentres qué es lo que deberías estar haciendo, lo más pronto que te pondrás manos a la obra para empezar a hacerlo.

9. Mantén los pies en la tierra.

Mi vida está alimentada por mi ser, y el ser se motiva al hacer.

Yo vengo de un lugar centrado, de un lugar concentrado, provengo de la compasión, esta es mi naturaleza.

Vengo de la voluntad de querer conectar, el secreto de mi programa durante más de 25 años ha sido que la gente podía verse reflejada en mí, todo el mundo se identificaba conmigo.

Durante todo el proceso, me fui dando cuenta que tenía los pies en la tierra; y que aunque ya podía comprarme muchos zapatos, mis pies siempre permanecían firmes.

Hoy sigo trabajando para mantenerme despierta.

10. Relájate, todo irá bien, (realiza este ejercicio con una foto tuya del pasado)

Querida y bonita niña de piel marrón:

Y use la palabra bonita porque sé que es una palabra que nunca usarías para describirte a ti misma.

Veo dentro de tus ojos y puedo ver la luz y la esperanza dentro de mí misma. En esta foto estás por cumplir los 20 años, posando afuera de las estación de T.V, donde recientemente te contrataron como reportera.

Te ves calmada, te ves feliz. Sé qué tan asustada estás. Si pudiera decirte cualquier cosa sería: relájate mi niña, todo estará bien.

Fascinante ¿verdad? Aplica todos estos principios a tu vida y con seguridad encontrarás un camino lleno de oportunidades maravillosas para ti, donde los lunes no serán un martirio, perderás la noción de los días, da igual que sea lunes o sábado, el despertador ya no será tu peor enemigo y tu trabajo se convertirá en tu ilusión. Todos los días te levantarás lleno de energía y cuando vayas a dormir solo sentirás placer y satisfacción por el día que culminó.

Recuerda que en nuestro blog y canal, tenemos para ti herramientas que te ayudarán a desarrollar tu creatividad y puedas empezar cuanto antes con tu emprendimiento y propósito de vida.

- ✓ Únete a nuestra comunidad de Facebook "La revolución del yo" donde encontrarás historias inspiradoras de gente que hace lo que ama.
- ✓ comparte este manual con aquella persona que creas que lo necesita.

andrearubiano.org

Gracias mil…
Andrea Rubiano.