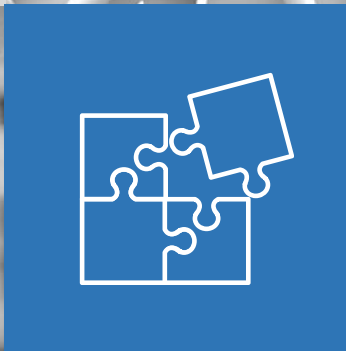
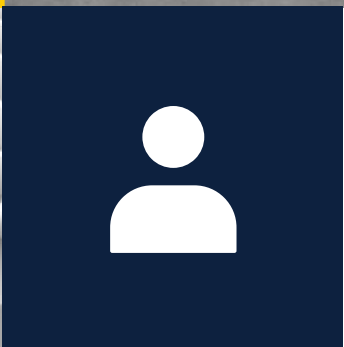


# CONECTA CON TU PROPÓSITO DE VIDA

GUÍA RÁPIDA DE BÚSQUEDA (2ª PARTE)

**DB** | DOSINDOBLANCO  
TRANSFORMADOR



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

Instrucciones	3
Preámbulos	4
Actividad N° 1: Poniéndole una “nota” a mi vida	4
Actividad N° 2: Mis coordenadas	8
Actividad N° 3: Mi visión a +1 y +5 años	9
Apéndice II: Dominios de vida y conceptos asociados	10

## INSTRUCCIONES

Antes de que te adentres en los ejercicios, quiero compartirte una serie de instrucciones:

- Empieza leyendo de un tirón todo el e-book para crear contexto.
- Los ejercicios son **ITERATIVOS** no es posible ni recomendable terminarlos en un día, porque se trata de un proceso de análisis, reflexión, discernimiento e introspección que necesita maduración. Los diferentes puntos de vista que nos ofrece el tiempo contribuyen a que abarquen una mayor globalidad. Mi recomendación es que le dediques el tiempo que consideres oportuno durante los **PRÓXIMOS 7 DÍAS**.
- Hazlos en diferentes días y en diferentes momentos del día.
- Busca los momentos oportunos para poder reflexionar y discernir. Es muy importante que estés **RELAJAD@** a la hora de realizar los ejercicios.
- **ACEPTA** todo lo que llegue a tu mente durante el proceso y apúntalo en un papel. Sería fantástico que utilizaras como soporte una libreta o bien un diario. Este es un punto **MUY IMPORTANTE**.
- No le dediques más de **NOVENTA MINUTOS** seguidos. Detente transcurrido ese tiempo, date un respiro de **VEINTE MINUTOS** , y después retómalo en donde lo hayas dejado.



## » PREÁMBULOS

Este e-book incluye 3 actividades de **PURA REFLEXIÓN, DISCERNIMIENTO e INTROSPECCIÓN**. Si apuestas por aterrizarlas con calidad, te darán muchas pistas para conectar con tu **VISIÓN** de vida.

- Actividad 1: Poniéndole una «nota» a tu vida.
- #Preparándote para la búsqueda de tu **AUTOIDEAL**.
- Actividad 2: Tus coordenadas.  
#Identificando y reconociendo tu realidad.
- Actividad 3: Tu **VISIÓN** a 1 y 5 años.  
#Construyendo dos anclajes sólidos en el tiempo.



*El ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona*

**ARISTÓTELES**

## » ACTIVIDAD N° 1: PONIÉNDOLE UNA «NOTA» A MI VIDA

Si pudieras valorar tu vida del 1 al 10, teniendo en cuenta los diferentes dominios de vida –afectivo, economía, salud física, espiritual, intelectual y profesional–, siendo 1 una vida horrible y siendo 10 la mejor vida que jamás pudiste imaginar, ¿qué nota le pondrías? Reflexiónalo en profundidad.

Si has puesto menos de 7, ¡entonces tienes un serio problema!

¿Por qué te digo esto?

Porque solo tenemos una vida, o al menos solo tenemos una vida para hacer lo que **VINIMOS A HACER**, y, además, sabemos que el tiempo pasa muy deprisa. La vida no es algo que podamos menospreciar y tampoco podemos dejar pasar el tiempo y ver si ocurre algo milagroso mientras continuamos infelices y por debajo del 7. La vida es un regalo demasiado especial como para infravalorarlo.

La vida no es una partida de videojuegos que nos da las oportunidades que deseamos pulsando de nuevo un «botoncito». No podemos recuperar el tiempo pasado – malgastado o no–, lo que hicimos o lo que dejamos de hacer ya pasó y tuvo sus consecuencias. Lo que sí podemos hacer es tomar diferentes decisiones y hacer las cosas diferentes a partir de **HOY**.

El primer paso para aspirar al 10, es definir ¿qué es un 10 para ti?. Independientemente de tu pasado, de tus miedos, de tus limitaciones, de tu situación actual... Si pudieras elegir, ¿qué sería una vida 10 para ti?

### **Descripción de la actividad**

Existe una Ley de la Conciencia fundamental: **«LO QUE MANTENEMOS EN NUESTRAS MENTES, TIENDE A MANIFESTARSE EN NUESTRAS VIDAS»**. Cuando surge un problema en nuestras vidas, ese problema monopoliza nuestros pensamientos alejándonos de la solución. Nuestra mente es una máquina tremendamente poderosa y muchas veces –más de las que creemos– nos conduce al abismo sin que nosotros nos demos cuenta.

¿Alguna persona a la que amas profundamente tuvo problemas de salud en el pasado? De ser así, ¿qué pasaba frecuentemente por tu mente? La respuesta es esta: angustia, temor a la pérdida y un sinnúmero de pensamientos de signo negativo. Te pongo el ejemplo de una segunda persona para que lo veas en perspectiva, ya que, si la persona que padece problemas de salud fueras tú, te costaría más generar conciencia de este fenómeno; aunque la realidad sería que tu mente estaría completamente monopolizada por tu problema de salud.

Por lo tanto, para atraer salud, enfócate en la salud, préstale atención y no dejes de hablar de tu salud. Por el contrario, si deseas atraer enfermedad, enfócate en la enfermedad, préstale atención y no dejes de hablar de tu enfermedad. Si haces eso no vas a fallar en cualquiera de los dos casos.

¿Cómo revertir ese fenómeno? ¿Cómo salir de esa espiral destructiva? A través de una técnica llamada **RE-POLARIZACIÓN**. Esta técnica consiste en crear una lista de todas las cosas que no queremos, y al lado de cada una apuntar entonces el contrario, lo que sí queremos. Te puede parecer un ejercicio absurdo y banal, pero por mi experiencia te puedo decir que a las personas nos resulta mucho más fácil identificar lo que **NO QUEREMOS** frente a lo **SÍ QUEREMOS** porque durante años hemos *instalado* en nuestras mentes ese estado de conciencia, esa forma de pensar y de sentir. Los resultados de este ejercicio son muy poderosos siempre y cuando le dediques el tiempo que se merece.

Todo en el Universo está polarizado hacia un extremo, positivo o negativo. La salud y la enfermedad son dos cosas que comparten esencia, pero no grado. La salud es fisiología de un órgano de nuestro cuerpo polarizada en positivo, y la enfermedad es fisiología de un órgano de nuestro cuerpo polarizada en negativo. La esencia es nuestra fisiología, pero en un caso hay salud (+) y en el otro, enfermedad (-).

Por ello, para poder cambiar el grado, solo tenemos que **RE-POLARIZARNOS** en positivo.

A continuación, describo el proceso que has de seguir:

1) Toma uno de tus seis dominios de vida (por ejemplo, empieza por el de tu **ECONOMÍA**).

2) Haz una lista de al menos 20 cosas de tu situación económica actual que no quieras más en tu vida. Puedes incluir aspectos económicos que estén relacionados con tu trabajo, las ganancias que tienes mensuales, tus ahorros, tus deudas, tu patrimonio, tus inversiones, etc. Es importante que pienses en estas preguntas a la hora de hacer tu lista:

- **¿QUÉ TE PREOCUPA EN TU VIDA AHORA?**
- **¿CUÁL ES TU PATRÓN DE PENSAMIENTO DOMINANTE?**
- **¿DE QUÉ TE QUEJAS DE FORMA HABITUAL?**
- **¿A QUÉ O A QUIÉNES CULPAS DE TU SITUACIÓN ACTUAL?**
- **¿QUÉ TIPO DE JUSTIFICACIONES SUELES ESGRIMIR?**



## ACTIVIDAD N° 2: MIS COORDENADAS

Para hacer este ejercicio es importante que utilices la información que extrajiste de la actividad anterior.

Asegúrate de tener claro qué incluye cada dominio de vida (revisa el Apéndice II) y a continuación responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué peso le asignas **ACTUALMENTE** a cada uno de los dominios? Reparte 100 puntos entre tus seis dominios (Figura VIII)
- 2) ¿Qué desequilibrios esenciales identificas en tus diferentes dominios de vida **ACTUALMENTE**? Asegúrate de concretarlos con la mayor precisión posible.



FIGURA VIII

---



---



---



---



---

3) ¿Qué peso le asignarías a **1 año vista** a cada uno de los dominios? Vuelve a repartir 100 puntos entre tus seis dominios (Figura IX)

4) ¿Qué peso le asignarías a **5 años vista** a cada uno de los dominios? Vuelve a repartir 100 puntos entre tus seis dominios (Figura IX)



FIGURA IX

## » ACTIVIDAD N° 3: MI VISIÓN A +1 Y +5 AÑOS

Ahora ha llegado el momento de que aterrices tu **AUTOIDEAL**.

¿Qué es para ti una vida 10? ¿Qué has de hacer a 1 año vista para alinearte con tu autoideal? ¿Qué has de hacer a 5 años vista para alinearte con tu autoideal? Antes de empezar con este último ejercicio te recomiendo que revises la información de cierre del Tema III y del Apéndice II de este Tema: allí encontrarás una serie de instrucciones que te resultarán útiles para actuar esta última actividad.

¡Asegúrate de **APUNTAR MUY ALTO!**



# Apéndice I

## Dominios de vida y conceptos asociados

### YO SOY

1) Plano afectivo: actividades inherentes a cultivar y fortalecer el **AMOR**, la **AMISTAD** y la **FAMILIA**.

2) Plano de salud física: actividades inherentes a cultivar y fortalecer la **BUENA SALUD**

- Alimentarse bien
- Hacer ejercicio
- Dormir bien
- Tener contacto con la naturaleza
- Cuidado personal orientado al bienestar

3) Plano intelectual: actividades inherentes a cultivar y fortalecer el **CRECIMIENTO INTELECTUAL**

- Leer
- Aprender idiomas
- Formación: talleres, diplomados, certificaciones, maestrías...
- Viajar y conocer otras personas y culturas
- Disponer de MENTORES que hayan vivido lo que tú deseas vivir
- Disponer de COACHES que te apoyen a diseñar y guiar tus objetivos

4) Plano espiritual: actividades inherentes a cultivar y fortalecer el plano **ESPIRITUAL**

- Orar como **ESTILO DE VIDA** (en el caso de que seas creyente)
- Meditar como **ESTILO DE VIDA**
- Hacer buen uso de la palabra
- Manejo y control de las emociones
- Reforzar valores personales: «vivirlos»
- Actividades **ALTRUISTAS**: ¿Haciendo **QUÉ?** ¿Dando **QUÉ?**

## YO HAGO

### 5) Plano profesional:

- Actividades relacionadas con el **TRABAJO** (empleado – autoempleado – emprendedor – inversor)
- Aprender **REGALANDO** si aspiras a pasar del empleo al autoempleo o bien al emprendimiento
- Crecimiento profesional: formación continua para asegurar tu competitividad a largo plazo

## YO TENGO

### 6) Plano económico:

- ¿Cuánto gano?
- ¿Cuánto ahorro?
- ¿Cómo **ADMINISTRO** lo que tengo?
- **INVERSIONES:** ¿cómo aseguro que el dinero trabaje para mí?
- Patrimonio y bienes materiales