Día 1 – Lectura



MARCANDO UN PROPÓSITO

Por largo tiempo parecía que la vida estaba a punto de comenzar; la vida de verdad. Pero siempre había algún obstáculo en el camino, algo que resolver primero… ¡Después la vida comenzaría! Hasta que me di cuenta de que estos obstáculos eran mi vida.
Alfred Souza

Los términos ”propósito” y ”sentido de vida” a veces se usan de forma intercambiable y en algunas ocasiones se diferencian.
Podemos decir que *van de la mano*; *un propósito* nos conecta con talentos y necesidades y el *sentido* los engloba en una música de fondo que da coherencia a la obra. Ambas trabajan unidas dando a nuestra vida mayor orden y significado.
Tener un propósito en la vida es fundamental para el ser humano ya que da profundidad a nuestra existencia; responde a nuestras verdaderas motivaciones que son los motores del cambio; como dice el psicólogo y escritor Martin Seligman, el propósito tiene que ver con *“sentirnos conectados a algo más grande que nosotros mismos”.*
El propósito nos habla de coherencia y enfoque de “la energía” hacia lo que podemos denominar *nuestro proyecto de vida*, al cual dedicamos nuestros esfuerzos y enorme dedicación.
Poner la mirada en esto nos lleva a trabajar nuestros dones, talentos, capacidades, valores y en darnos cuenta de todas las oportunidades que existen.
En realidad, se trata de ir observando y descubriendo que, en el fondo de la

cuestión, la vida nos invita constantemente a *despertar*, refinar y potenciar nuestras capacidades.
Tener un propósito es verdaderamente un **honrar a la vida,** encontrando nuestra "razón de ser". Y nos entregamos a ella, muchas veces por vocación, otras por haber encontrado una "misión" que dirige el esfuerzo, la dedicación y la autodisciplina.
De pronto, aparece entonces "la fuerza necesaria" que nos encauza y evita el dejarse influenciar por las constantes demandas cotidianas que nos anestesian y confunden.
Recuerda hace 21 días lo que decíamos acerca de este entrenamiento: "**crear un propósito interno de cambio y autocuidado desde nuestra propia responsabilidad para vivir la Vida en su plenitud**".
En realidad, la invitación es Ser quien quieres Ser.

La vida puede ser vista como un camino de crecimiento y como en todo "viaje", necesita de preparación, trabajo, dedicación, cometer *muchísimos errores* que serán convertidos en experiencia y, desde luego, cierta osadía para atreverte a **ser quien quieres Ser.**
Conviene preguntarnos en estos momentos del recorrido:

¿Qué es lo importante para mí; ¿Qué es lo que quiero y casi necesito crear?; ¿Qué es lo que me haría levantar dando un entusiasta brinco un domingo a las 5h de la mañana?

En realidad, contar con un propósito es beneficioso y provechoso ya que promueve la visión y la dirección en la vida. Algunas personas lo logran, otras en menor proporción, avanzan en una búsqueda incesante para encontrar aquello que finalmente hará que se sientan en su lugar, desarrollen sus competencias y progresen motivadas y confiadas en sus capacidades.

Las personas que sienten que su vida tiene un propósito o significado tienen menos depresión y ansiedad y experimentan mayores niveles de felicidad y satisfacción en la vida.
Steger

Para avanzar en la consecución de un propósito, necesitamos el coraje de comprender que el propósito surge de nuestra propia profundidad y que responde a la necesidad de llevar a cabo algo con significado, algo fértil para tu desarrollo como persona y que responda a los valores que fundamentan tu visión de las cosas.

Pregúntate:
¿Qué es lo más importante para ti, aquí y ahora? ¿Cómo puedo utilizar mejor mí tiempo y mis potenciales cada día?

La propuesta final es que con discernimiento extraigas de estas preguntas su contexto filosófico y lo arraigues en tu cotidianidad.
Recuerda que nadie, sin excepción, se escapa del devenir del tiempo con sus acontecimientos caprichosos, que danzan entre la urgencia y la importancia.
Distinguir entre lo urgente y lo importante es esencial para poner el foco en lo que realmente importa y nos vincula al propósito, desarrollándose una gestión óptima de nuestras capacidades.
Por eso, si quieres dejar de dispersarte detente, escucha a tu interior y reflexiona sobre las acciones necesarias para lograrlo y acude al mapa de la atención plena que tienes ahora, aquí mismo, en este instante.
Esto es mindfulness.

Enhorabuena, has llegado al final de este camino que no es más que una puerta abierta a muchas posibilidades.
Has observado, con valentía y decisión, aspectos de tu vida que quizás necesiten una actualización. Otras puede que necesiten ser cambiadas o puede que ya han cumplido su función y tengan que salir de tu vida.

Ha llegado el momento de mirar hacia atrás, desde hoy a estos 21 días de presencia plena, de darte cuenta de qué ha ocurrido, qué ha cambiado, qué no ha cambiado y qué tienes la intención de transformar.

El poder de Mindfulness reside en **aceptar nuestra parte de responsabilidad en las cosas**, porque es ahí donde reside el potencial de fuerza que late dispuesta a manifestarse.

Afirmaciones relacionadas con tus 21 días de Mindfulness.

- **ATENCION PLENA:** Me recuerdo que puedo elegir dónde dirigir mi atención focalizada como camino a la *respuesta consciente*y no a la reacción automática.
- **ENTRENAMIENTO:** Me recuerdo que puedo volver una y otra vez al momento presente y que la meditación formal diaria es la gimnasia fundamental para ello.
- **RESPONSABILIDAD:** Me recuerdo que yo soy la única persona que puede cuidar mi cuerpo, mis pensamientos y mis emociones, para aceptarme y valorarme, y en definitiva, para quererme más y mejor.
- **DISCERNIMIENTO:** Me recuerdo que puedo dar un paso atrás ante una situación, contemplar otras posibilidades y elegir una respuesta más adecuada y sana para mí y para los demás.
- **ACEPTACIÓN:** Me recuerdo que no puedo controlarlo todo pero que sí puedo elegir el propósito de estar en atención desde una actitud sabia y compasiva ante lo que ocurre.

- **CONFIANZA:** Me recuerdo que soy capaz de sostener lo que la vida me trae, con calma y atención más allá de lo complicada o no que sea de la situación.
- **PACIENCIA:** Me recuerdo que la vida tiene un ritmo y un tiempo para desplegarse y que, cuando lo ignoro y fuerzo este ritmo, añado desequilibrio y me expongo al dolor.
- **COMPASIÓN:** Me recuerdo que tengo la capacidad de ponerme en el lugar del otro, de comprenderle y acompañarle en su camino en la misma medida que lo hago conmigo.
- **ESENCIA:** Me recuerdo que mis pensamientos, mis emociones o mi cuerpo, forman parte de lo que soy a nivel persona, pero que más allá de ellos, soy pura esencia y consciencia despierta.
- **GRATITUD:** Me recuerdo que puedo valorar el hecho de darme cuenta, aquí y ahora, de que existo y honrar a la Inteligencia de Vida por todo y por nada.
- **PROPÓSITO:** Me recuerdo que puedo elegir vivirme en la presencia consciente y disfrutar de la vida con todo lo que traiga.

SIEMPRE EN CAMINO

Nuestra vida transita a veces por estrechos desfiladeros, otras por llanuras, por parajes
sombríos o luminosos valles, pero en realidad no importa mucho: ningún camino lleva
a ningún lugar, aunque nos lo parezca.
Todos nos llevan a nosotros mismos, y ésa es una aventura en la que a veces son necesarios los recovecos más intrincados. Se dice que los caminos fáciles no llevan lejos, tal vez por eso quien busca siente que el camino es largo.
En él encontrará innumerables escondites, refinadas excusas para no seguir, pero la insatisfacción profunda que le puso en marcha hará que siga adelante.
Caminos apetecibles y tentadores hay muchos, todos ellos válidos, pero sólo uno, el que
sentimos con corazón, es el nuestro. Los mitos nos dicen que los obstáculos aparecerán:
Laberintos y minotauros, trampas y desafíos, pero también nos dicen que una vida sin retos no es humana.
Necesitaremos atención y perseverancia para discernir el camino del ser, de las rutas que entran y salen de nuestro ego, poniéndonos en coherencia y al servicio de la vida.

AUDIO DE INTERNALIZACION:

LA SONRISA INTERNA

Día 1 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Recapitula tu travesía y mira hacia atrás desde lo que hoy eres:

– ¿Qué has descubierto?
– ¿Qué has comprendido?
Escribe aquellas cosas que te han traído comprensión durante estos 21 días, celebra aquellas que hayas logrado y pon atención a las que están pendientes y se quedan en la lista del próximo paso a dar.

2. Elabora un propósito. Como ya adelantamos el primer día, Mindfulness no es una técnica tan solo, sino una forma de vivir. ¿Cuál es a partir de ahora tu propósito de vida?

3. Observa tu interior

– Cierra tus ojos unos momentos y conecta con tu respiración. Pregúntate: ¿Cómo celebro la experiencia de ser consciente en el camino de vida?

Día 1 – Claves

1. ATENCIÓN como camino del Amor.

2. ATENCIÓN para disfrutar de la Vida.

3. ATENCIÓN para ser Feliz.

Día 1 – Propuesta de acción consciente

Regalar nuestra presencia

Mindfulness tiene que ver con "bajar a la cancha"; las teorías y explicaciones sobre la fuerza de la atención plena han quedado registrados por ti durante estos 21 días.
Lo importante es poner la "primera piedra" de tu Yo Profundo que asoma su mirada para darte más PRESENCIA.

Durante el día de hoy, la propuesta es que ejercites tu capacidad de estar presente para los seres cercanos a tu corazón, sin necesidad de decirles nada y sin esperar nada a cambio, como un regalo sincero que das gratuitamente.

Resulta interesante que en español la palabra “presente” signifique al mismo tiempo “regalo” y el momento en el que vivimos, “el tiempo presente”.

Regalar nuestra presencia se puede transformar entonces en un doble regalo, aunque parezca intangible: nos ayuda a transformar nuestras relaciones, contribuyendo a cultivar el bienestar en nosotros mismos y de quienes nos rodean.

Estar completamente presentes es el mayor ofrecimiento que le puedes dar a aquellos que amas: a tus padres, a tus hijos, a tu pareja, a tus amigos, a tus nietos, a tus compañeras y compañeros de camino…

Puedes observar con atención y cultivar el estar presente con y para los demás. Regalar tu presencia es una práctica que no requiere ninguna condición externa para que la realices.

Durante esta última jornada de 21 días abre la puerta al cultivo de por vida de tu presencia consciente, afectuosa y abierta con quienes te relacionas.
Puedes practicarla con tu familia, con tus compañeros de trabajo o con tus amigos.
No tienes que hacer nada en especial, simplemente permanece presente cuando estés con quien interacciona.
Mantén la atención en tu respiración, escuchando y mirando con amabilidad a quien tienes al lado, sin esperar nada a cambio, abriéndote a la bondad de tu corazón.
Si aparecen ideas o juicios que te saquen del ahora, regresa de nuevo conectando con tu cuerpo y tu respiración. Vuelve a través de ellos a la escucha, la apertura y la aceptación de quien está contigo.
No trates en esos momentos relacionales arreglar ni mejorar nada.
Recuerda que tu presencia plena es una expresión profunda del amor que Eres y entregas a los demás.
Sé un regalador anónimo de presencia…
Ábrete a la sensación de recorrer consciente el camino de vida y celébralo en tu corazón.

