Guía para despegar

Natalia Vizurraga

A veces son muchas cosas las que queremos transformar en nuestras vidas, y otras veces no sabemos si queremos cambiar algo específico, pero no nos sentimos 100% motivadas con nuestro día a día.

Creé esta guía con todo el amor del mundo, aquí irás descubriendo, paso a paso, lo que necesitas en tu vida para despegar y cómo trazarte el plan para comenzar a lograrlo.

¡MANOS A LA OBRA!

> No importa donde estés hoy, si quieres mayor plenitud, más amor, sentirte motivada y apasionada por vivir tu vida, ésta guía es para ti.

Sobre el proceso

PUEDES HACERLO POR PARTES O TOMARTE 2 A 3 HS Y COMPLETARLA ENTERA.
Te recomiendo que crees un ambiente tranquilo sin interrupciones, e idealmente que te inspire y conecte. Puedes poner música que te guste, prender una vela, preparar tu bebida favorita y en un lugar que te resulte acogedor, etc.

PASO 1 : ¿DÓNDE ESTAS HOY?

¡APRENDO A FLORECER!

Florecer implica al menos ESTAS 5 COSAS, y está científicamente probado que a través de ellas podemos ser profundamente felices y plenos. No se trata sólo de estar feliz todo el tiempo, va mucho más allá. Florecer es:

- ✓ Ser la maestra de tus emociones para que te impacten de manera positiva.
- ✓ Tener relaciones positivas.
- ✓ Alcanzar tus objetivos.
- ✓ Sentirte motivada y entusiasmada.
- ✓ Tener un propósito que te dé sentido.

TU CASA INTERIOR

Hagamos un ejercicio, ve tu vida como una casa donde cada espacio es un área.. Por ejemplo, las áreas de tu casa pueden ser roles que ocupas, o temas relacionados contigo.

> En cada área imagina que estás entrando a ese sector de tu vida, que miras alrededor y te preguntas cómo te sientes al respecto.

Salud

Este sector es básico porque sostiene al resto, se trata no sólo de tu salud física sino también de tu salud mental y emocional. Te puede ayudar preguntarte lo siguiente:

DEL 0 AL 100%, ¿QUÉ TAN SATISFECHA TE SIENTES CON...?

★ Tu salud física:

Recuerda que necesitas de tu cuerpo para la vida que quieres llevar, ¿Le estás dando a tu cuerpo lo que necesita?
Evalúa tu forma de alimentarte (calidad, cantidad, tipo, horarios), tu ejercicio, tu calidad de descanso o sueño,enfermedades o temas recurrentes (lesiones, dolores, contracturas,etc).

★ Tu salud emocional:

Evalúa las últimas semanas, ¿qué tanto tiempo estuviste feliz, en paz, sintiéndote agradecida, entusiasmada, optimista, orgullosa de ti, con confianza, plena?
¿Cuánto tiempo estuviste enojada, triste, hasta deprimida, o ansiosa, molesta, resentida, des-empoderada?

★ Tu salud espiritual:

Esto va más allá de una práctica religiosa, tiene que ver con tu sentido de vida y tu rol en el mundo. ¿Qué tan conectada estás con un propósito importante que da sentido a tu vida?

Disfrute

Esta es un área que muchas veces descartamos o la dejamos para el úlmo, y a decir verdad sí seguimos con el ejemplo de la casa, esta àrea es como si fuera el revestimiento de los pisos y paredes.

Cuando una casa se construye hay un momento en el que decimos que la "obra gris" está lista, pero imagina que te dijera que vivas así, en una casa gris, en cemento y sin acabados, seguramente me dirías que es horrible, que le falta esa sensación de hogar, de bonito, de acogedor, de "casa".

Bueno, eso es lo que pasa si no disfrutamos nuestra vida, El disfrute puede tener que ver con actividades específicas de ocio y recreación. Ir al cine, salir con unas amigas, salir de viaje en pareja con hijos, meditar etc, son actividades que hacen que te sientas productiva, feliz y en paz.

Recuerda::

Que para que tu entorno este en positivo tienes que empezar por ti, por amarte y darte prioridad.
No te dejes como la última rueda del coche, mientras más tiempo tengas contigo misma, mejor te sentirás y asi podrás dar lo mejor de ti a los demás.

Amor

Esta sección no es solamente sobre amor romántico o de pareja, son todas las relaciones que tienes en tu vida y cómo permites (o no) que fluya el amor desde ti hacia los demás o desde los demás hacia ti.

> Haz una lista de 5 relaciones que tengas en tu vida y evalualas por puntos (pareja, hijos, suegra, amigos, etc) tú decides.

- ★ 5 puntos — Increíble / poderosa / cambia mi vida
- ★ 4 puntos — Buena / no hay problemas
- ★ 3 puntos — Correcta, puedo tomarla o dejarla.
- ★ 2 puntos — No es satisfactoria / contradictoria / no hay confianza
- ★ 1 punto — Realmente es un problema / me frena / me limita

Trabajo

Puede ser que estés trabajando o no, aun así este sector de tu casa interior existe porque se refiere a TU MISIÓN EN LA VIDA, a aquello que vienes a regalarle al mundo con tu presencia aquí, y que va a cambiar la historia para todos los que entraron en contacto contigo.

El trabajo es algo que puede honrar tu vida y ¿por qué no? También la de los que te dieron la vida y apoyaron en tus años previos a la adultez, y ni que hablar del ejemplo que les das a los que vengan luego de ti.
No se trata de tener el trabajo ideal, sino de diseñar tu trabajo para que estés en tu máximo de disfrute, motivación y aprendizaje..
Recuerda esa historia en la que preguntan a 3 hombres que están construyendo una pared, piedra por piedra, qué están haciendo.
El primero dice: Estoy poniendo piedras.
El segundo: Estoy haciendo la pared de un edificio.
Y el tercero, con una sonrisa y ojos que le brillan, dice:
Estoy construyendo una catedral.
Es la misma acción, y cada uno se siente distinto, porque le da una importancia distinta y la forma en la que lo hace y cómo se siente antes y después también cambiará.

Con esto me refiero a que puedas estar en un trabajo clasico de 9 a 6 pm, donde no te sientas del todo feliz, pero tómalo como algo que necesitas actualmente en tu vida para poder llegar a donde te propones.

> Entonces, para el sector trabajo analiza estos aspectos:

Propòsito:

¿Crees que puedes contribuir al mundo de manera significativa con tu trabajo, ya sea por el trabajo en sí o por lo que te permite realizar a partir de él? (ej. tu trabajo te puede gustar, pero lo que te da propósito realmente es darle a tu familia el estilo de vida que quieren)

Motivaciòn

¿Qué tanto lo disfrutas y que tanto te mantiene motivada?
¿Te inspira a ir cada día, con ganas y entusiasmo?

Autonomía

¿Te sientes poderosa y autora de tus resultados en el trabajo? ¿Tienes un rango de libertad satisfactorio para obrar y decidir?

Aprendizaje

¿Te encuentras con desafíos que te impulsan a querer y poder aprender en tu trabajo?
Sentido de pertenencia: ¿te sientes unida al grupo de gente con quienes trabajas?

Resultados:

DEBERÍAS TENER AHORA UN CLARO PANORAMA DE CÓMO ESTÁS RESPECTO A TU SALUD, TRABAJO, AMOR Y DISFRUTE COMO PARA PODER COMPLETAR LO SIGUIENTE

Del 0% al 100% llena los resultados

Pinta las barras y llénalas hasta donde te dé el porcentaje

PASO 2 : ¿A DÓNDE QUIERES LLEGAR?

Llegó el momento de diseñar lo que quieres para cada área, como si fuera un plan de remodelación de tu casa interior. Es el momento de soñar en grande y llevarte más allá de la situación actual, porque de seguro hay MUCHO que TÚ puedas hacer para mejorar toda tu vida.

Aquí está la primera cuestión: sólo si asumes 100% de la responsabilidad (habilidad para hacerte cargo) podrás TRANSFORMAR tu vida, si no, seguirás jugando el rol de víctima.
Ahora piensa en el 2019, toma los % anteriores y haz tu estado IDEAL o DESEADO, ¿cómo quedaría tu estado ajustand cada área de tu casa interior?

Salud

> ¿Qué quieres cambiar o mejorar?

Disfrute

Haz una lista con 20 actividades que te gustan hacer y tal vez alguna que sea más grande o importante en el año (ej. Un viaje con una amiga).

Es importante que chequees si lo que pones en la list será suficiente para alcanzar tu nivel de satisfacción deseado. Si es más bajo pon más actividades o hazlas más frecuentes.
Si es muy alto, ¡déjalo! El disfrute nunca es mucho.

Amor

Evalúa las 5 relaciones que puntuaste antes:

1) ¿Para qué me serviría llevar cada una de estas relaciones a una nota superior a la actual?
2) Quiero que en..... (cuanto tiempo)
Mi relación con.....
Llegue a una nota de.....
3) Si llevara la relación a la nota deseada ¿qué podría lograr?
4) ¿Estoy dispuesta a declararme 100% responsable de llevar esta relación a la nota deseada?
Si la respuesta 4 fue SÍ, continúa el proceso..

Ejemplo:

RELACIÓN	PUNTAJE	¿QUIÉRO TRANSFORMARLA?
Victor (esposo)	5	
Vale (hija)	4	SÍ
Sofi (hija)	5	
Sonia (mamá)	4	
Carla (suegra)	3	SÍ

Responde las siguientes preguntas y responde el cuadro

Tu lista:

> Qué está funcionando hoy y podría ser tu punto de apoyo?

>¿Qué quisieras cambiar?

> ¿Qué beneficio tendría para el OTRO ese cambio?

> ¿Qué estás dispuesta a hacer TÚ para lograrlo?

RELACIÓN	PUNTAJE	¿QUIÉRO TRANSFORMARLA?

Trabajo

¿Qué vas a cambiar?

Se trata de cambiar la forma en la que trabajas, el grupo, el tipo de tarea o buscar un nuevo trabajo que te identifique más y que llene de sentido tu vida.

Tal vez quieras estabilizarte en tu trabajo actual, retomándolo con otra mentalidad, poniéndole condimentos que lo hagan más sabroso. (por ej, puedes hacerlo escuchando música o llevando tu computadora a un café para cambiar el ambiente, o ponerte recreos de 15 min cada 2 hs donde no hagas NADA que no sea de tu lista de disfrute o simplemente descanso).

Puede también que no te guste el trabajo que tienes o seguro no tengas un trabajo estable en este momento y quieras emprender algún negocio pero recuerda para que un negocio sea prospero primero tienes que empezar por ti, el primer paso para despegar en un emprendimiento es es preguntarte como te sientes hoy?.
Por eso esta parte de "trabajo" la dejo como la última área se que son muchas las mujeres que llegan hasta aquí para buscar arrancar un negocio y déjame decirte que este es un camino largo por recorrer pero para empezar debes poner en orden tu casa interior.

PASO 3: DEFINE UN PLAN PARA CADA ÁREA

Un plan implica acciones concretas con objetivos y tiempos específicos.
Por ejemplo: caminar 30 min todos los lunes, miércoles y viernes a partir del 15 de Setiembre
Para cada área pon la acción que harás y cómo la llevarás a cabo. Te doy ejemplos:

Área	Acción	Detalles	Ayudas
SALUD	**1. Dejar de comer comidas con azúcar agregada.**	Reemplazar alimentos procesados por naturales (galletitas por frutos secos)	✓ No comprar alimentos con azúcar. ✓ Tener siempre algo dulce y natural listo, ✓ Llevar stevia en la cartera. ✓ Planear tener reemplazos en ocasiones sociales o cuando estaré mucho tiempo sin comer y fuera de casa.
	2. Caminar 5 veces por semana, 30 min cada vez.	Poner en mi agenda 45 min de caminata antes del trabajo. ¡Empezar mañana!	✓ Levantarme 30 min antes para ir caminando al trabajo y si llueve, hacerlo al regreso ✓ Si no caminé ese día, reemplazarlo por bailar con YouTube Just Dance 4 canciones.

DISFRUTE	**1. Poner en mi agenda de la semana laboral al menos 3 actividades de disfrute, 30 min cada una.**	Incluir actividades que me encantan, como charlar con una amiga, ver una linda película, pasear por la naturaleza. *Empezar esta próxima semana*	✔ Agendar estas actividades cada domingo para motivarme a una semana distinta y especial.
	2. Cada 3 meses hacer una salida de fin de semana a algún lugar fuera de mi ciudad para conocer.	Hablar con amigas/pareja a ver si alguien quiere acompañarme y si no, elegir algún destino que me guste y sea posible ir en el próximo mes y preparar el viaje.	✔ Recordarme esta promesa con una foto del lugar en mi fondo de pantalla o ¡con post-its en el espejo del baño!.
AMOR	**Conversar con mi pareja para que mejoremos nuestra comunicación.**	Invitar a mi pareja a una cena a nuestro restaurante favorito y crear un buen contexto.	✔ Estar lista a que si me culpa o siento amenazada, sólo preguntar con curiosidad sin defenderme ni atacar. ✔ Buscar ENTENDER y no convencer, recordar que el propósito es mejorar nuestra relación JUNTOS.
TRABAJO	**Identificar qué puede ayudar a cambiar mi forma de percibir el trabajo SIN cambiarlo.**	Pedirle a mi jefe hacer más de lo que disfruto. *¿Hay alguna oportunidad de expresar más mis dones?*	✔ Preparar la conversación con mi jefe pensando en qué puede hacer él/ella para darme lo que quiero y cómo ambos podemos ganar con mi pedido.

¡Ahora tú, haz tu lista!

Hablamos de esta guía como una manera de descubrir qué necesitas en tu vida para florecer y despegar. Entiendo que tal vez te quedes a mitad de camino, y eso está bien, para eso estoy yo y las personas que quieren lo mejor para ti, para ayudarte. Ya sabes dónde encontrarme. Todo proceso de aprendizaje es a veces frustrante porque no sabes CÓMO. La idea de ir paso a paso es justamente descubrir ese "cómo" que a veces parece inmenso pero no lo es.

.

No dudes en contar conmigo para el proceso. Aquí estoy

CON AMOR Y GRATITUD

Natalia