

IDEAS E INFORMACIÓN
por María Ybys Massana Sanabria

CÓMO LOGRAR UN PROPÓSITO

ORIENTACIÓN PERSONAL: UN CAMINO HACIA LA LIBERTAD

Si conseguir un propósito (sea nuevo o ya lo hayas intentado infructuosamente) te resulta un arduo cometido... quizás este artículo sea para ti. En él se proporcionan herramientas para mejorar tu bienestar.

“CÓMO CONSEGUIR LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO”

He localizado los motivos que habitualmente consideramos que nos impiden lograr nuestros propósitos (sea en el día a día o las típicas metas de Año Nuevo difíciles de obtener) y en vez de escribir sobre ellos, he preferido escribir directamente sobre cómo evitar que caigamos en los mismos hábitos que nos ponen difícil alcanzar nuestros sueños, ya que para evitar una conducta que no queremos realizar, lo mejor es focalizarnos en las que sí hemos de realizar...

Éste no es el típico artículo donde se explican los pasos que realizar para lograr un propósito, sino más bien las cosas que tienes que tener en cuenta y realizar para que te resulte fácil cumplirlo.

Es mejor ir realizando las modificaciones que necesites en tu vida poco a poco, primero empezando con un propósito y después implementar el plan para conseguir el siguiente cuando tengas bien definido el primer propósito... aunque luego vayas realizando varios a la vez (teniendo cada uno tiene su plan y un tiempo para ver si hay que modificarlo).

ASÍ QUE TE EXPLICO DE FORMA SOMERA LO QUE TIENES QUE TENER EN CUENTA PARA LOGRAR UN PROPÓSITO (LOS 10 PASOS QUE TE AYUDARÁN A ELLO):

- 1. Elígelo por ti mismo y acorde contigo:

Con esto me refiero a que el propósito o metas que quieras conseguir, lo hayas elegido tú conscientemente, no que lo hayan escogido otros por ti y tú no estés muy seguro de si es lo que quieres, pues en este caso es más fácil que lo acabes dejando si no sientes que te representa ni te identificas con él. Por poner un ejemplo, todo el mundo te recomienda las redes sociales para “darte a conocer” porque eso puede venir bien para el futuro, pero tú eres más de conocer a las personas cara a cara y piensas que las redes sociales están muy masificadas, pero como *lo dice todo el mundo*, acabas haciéndote un perfil en varias redes que acabas dejando a medias a la hora de completar datos y fotos, por lo que no cumplen el objetivo que los demás querrían para ti y finalmente lo acabas dejando tras un tiempo porque no te sientes tú mismo haciendo eso.

Para que realices tu meta con más facilidad, tienes que identificarte con ella, tiene que sacar lo mejor de ti en el proceso, es decir, ser afín a tus gustos y a tus valores para que la realices con más facilidad.

- 2. Que sea un fin en sí mismo:

Si es un fin en sí mismo, te entretendrá realizarlo y lo finalizarás habiéndote divertido por el camino. Si sólo persigues un fin con el plan que te organizas pero no te gustan los pasos a realizar (te aburren, o te enfadan, o te entristecen), es posible que lo abandones y que sientas que perdiste el tiempo. Y en el mejor de los casos, buscarás otras formas de conseguir el objetivo que querías.

Hay muchos caminos para obtener un mismo fin, si escoges los que te divierten, quitarás mucho estrés en tu vida (por lo que el tiempo y recursos empleados en ello los verás como parte de un aprendizaje incluso si no consigieras el objetivo que pretendías). Por ejemplo, para ascender en el trabajo precisas otro idioma, y hay muchos candidatos para el puesto, así que prefieres aprender un idioma minoritario que siempre te gustó en lugar de los más conocidos que nunca te han atraído, e independientemente de que consigas o no el ascenso, consideras que has aprendido algo nuevo y te has sentido bien contigo, con el tiempo empleado y el esfuerzo.

- 3. Ten sueños que te impulsen a realizarlo:

Es decir, que cuando sigas un plan para obtener un propósito, procura que dicho propósito se englobe en un sueño más grande que siempre busques como parte de ti, un sueño más elevado que siempre tienes en mente, y así tendrás más ganas de realizarlo y siempre avanzarás, con pasos, planes y metas que formen parte de ese sueño que a largo plazo siempre mantienes en tu vida...

Por ejemplo, si tu sueño a largo plazo es “vivir bien” (económicamente hablando), si seguimos el ejemplo anterior y no consigues ese ascenso pero encuentras otra ocupación que incrementa tus ingresos, te sentirás bien (a nivel físico y mental) sin depender únicamente de dicho ascenso.

- 4. Imagínate lo bien que estarás al lograrlo:

Visualiza cómo te sentirás, cómo vivirás, lo que harás, cuando consigas tu propósito (no más tiempo del que empleas en realizarlo, claro), mira si te identificas con esa imagen, si ves una buena parte de ti mismo que quieres conseguir.

Por una parte, así podrás identificar si es como quieres vivir, si te agrada lo que sentirás y harás, y por otra parte, verás si tienes que modificar algo en tu propósito.

Por ejemplo, si quieres quitarte un vicio y al visualizarte sin él te gusta la imagen que tienes de ti mismo, será más fácil el proceso hacia esa imagen de ti mismo que quieres conseguir. Podría ser así para el caso del tabaco, imaginarte con más capacidad pulmonar practicando ciertos deportes que te gustan.

- 5. Imagina quiénes se alegrarán de tu logro:

Tu círculo emocional, es decir, tus seres queridos con los que tienes más contacto, quizás piensas que se alegrarán con unas imágenes sobre ti mismo más que con otras. Empieza visualizando a quienes te resulte más fácil que se alegrarán de tu triunfo una vez localizada tu imagen preferida de ti según el punto anterior. Y así hasta integrar a todos en imágenes que logres visualizar.

Por ejemplo, puedes imaginarte realizando ciertos deportes y a tus seres queridos animándote mientras los practicas, ver sus sonrisas y oír sus palabras, o cómo alguien importante para ti te felicita porque “por fin sólo respiras aire puro” cuando se encuentra contigo por la calle, etc.

- 6. Adapta para ti el plan de otros:

Conocer bien a ti mismo es el paso principal para adaptar la rutina que otros realizan para conseguir el mismo propósito que tú quieres alcanzar; así evitarás ir probando distintos pasos sin saber si un plan lo podrás realizar o si exigirá de ti herramientas de las que no dispones.

Por ejemplo, lo típico para obtener un título del dominio de un idioma solía ser ir a clase durante varios meses para ir consiguiendo un nivel determinado en un examen. Si tus horarios no son compatibles con los de las clases de la academia más cercana, no tienes tiempo y te gustan las nuevas tecnologías, podrías ir combinando el aprendizaje del idioma con algunas aplicaciones y webs a tu ritmo, y presentarte a un examen de nivel que se oferta en algunos centros si quieres dicho certificado.

- 7. Quita obstáculos para realizarlo:

Lo primero a realizar como parte de un plan bien podría ser allanar en la medida de lo posible los obstáculos cercanos y previsibles que se puedan dar cuando lo quieras realizar, liberando las limitaciones de horario, economía, espacio, tu vida social... Con este paso has de buscar que realizar el plan resulte fácil para ti, pudiendo realizar la actividad que quieres sin dejarla indefinidamente por no tener un detalle que podrías modificar en tu vida para proseguir los pasos previstos.

Siempre se ha planeado la llegada de un hijo preparando su habitación, diversos enseres, los horarios en el trabajo, ahorrando... Igual sucede con otras actividades que a veces se dejan de hacer porque no tenemos allanado el “camino”, a nivel físico como son ciertos recursos, o incluso a nivel mental, viendo limitaciones que son modificables (como teletrabajar para ahorrar tiempo de desplazamiento y emplear ese tiempo en ir cumpliendo tu propósito).

- 8. Sepáralo de actividades distractoras:

Hay planes, propósitos, o la vida misma (con sus móviles y notificaciones), que puede implicar la existencia de distracciones al realizar tu meta. Tienes que ver de qué forma minimizar su impacto, por ejemplo separar las distracciones de la actividad si es posible, utilizarlas como premio en otro momento utilizándolas a favor de tu objetivo, etc.

Por ejemplo, quizás te apuntes a unas clases de algo que quieras aprender y quedas con otros alumnos para tomar algo antes de la clase porque varios llegáis antes... y finalmente algunos no acudís a la clase porque os quedáis charlando. Podrías quedar después de clase en ese caso, o quedar a propósito un día del fin de semana, o invitar a otros compañeros que sí acudan a clase para que “tiren” de vosotros a la hora de ir a ella.

- 9. Sigue haciéndolo poquito a poco:

Siempre hay algún pasito que puedes ir dando incluso cuando no tienes tiempo o recursos suficientes, lo importante es mantener vivo el propósito hacia el que te quieres dirigir y verás diversas oportunidades que te dirigen a él. Incluso simplemente dando pequeños en tu vida diaria. Si no puedes hacer tu plan 1 hora al día, pues 10 minutos. Y teniéndolo siempre en mente, cuando se den distintas circunstancias en tu vida, irás eligiendo sin esfuerzo las que disminuyan el camino hacia tu propósito.

Por ejemplo, quizás no tengas dinero para perfeccionar un idioma de forma oral viajando a varios países, y sí puedas acudir a una cafetería donde se reúna algún grupo nativo que lo hable y lo quiera compartir con los demás, o si no tienes tiempo porque tienes una cafetería en la que siempre trabajas, podrías invitar a tomar algo todas las semanas a alguna asociación que hable dicho idioma con objeto de charlar con ellos en ese tiempo.

- 10. Pide ayuda si no puedes lograrlo solo:

Hay veces que te costará realizar tu plan por muy bien que lo hayas pensado y tú te sientas motivado. Quizás tengas que pedir ideas a quienes más te conocen para modificar las partes que te resulten difíciles, como ideas de organización del espacio en una habitación para incorporar a alguien más en la vivienda. Quizás lo que precises sea un entrenamiento de habilidades para alcanzar tu objetivo y no te sientes capaz de hacerlo tú solo, y prefieres abandonar; incluso si eres tímido y quieres ser actor de teatro, un entrenamiento con un psicólogo podría irte bien. Hay veces en que la cuestión a abordar podría ser simplemente delegar algo de trabajo en otros, lo cual no tiene por qué ser síntoma de debilidad sino de organización ante una cantidad ingente de tareas donde ni tienes tiempo de ocio.

Por ejemplo, quieres promocionar tu negocio y te gusta mostrar tu producto directamente al público en ferias y similares, y para gestionar tu visibilidad en las redes, intentas hacerlo tú solo: las fotos de los productos, la publicidad, te haces un perfil en varias redes sociales, pones hashtags... y después de un tiempo acabas estresado porque te conlleva mucho tiempo y te lo quita de tu negocio en tareas en las que eres insustituible. Podrías explorar ciertas alternativas como contratar a un community manager.

Y si quieres un recordatorio simple, resumo estos 10 consejos a continuación.

"¿Cómo conseguir un propósito?"

Si quieres conseguir un propósito, aplica estos 10 consejos:

- 1. Elígelo por ti mismo (y no por lo que te digan otros), y que sea realmente afín a tus valores y tus gustos para que te identifiques con él, saque lo mejor de ti y lo realices con más facilidad.*
- 2. Elígelo como un fin en sí mismo (no como un medio hacia un fin) y te divertirás.*
- 3. Sigue manteniendo otros sueños más elevados y posteriores a tu propósito para que quieras acabarlo pronto e ir después a por el siguiente.*
- 4. Imagina mentalmente quiénes se alegrarán de tu círculo emocional cuando logres tu propósito.*
- 5. Imagínate a ti mismo cuando hayas logrado tu propósito, lo bien que estarás.*
- 6. Conócete bien para adaptar a ti mismo la rutina que quieres seguir y que utilizan otros para conseguir ese mismo propósito.*
- 7. Que el primer propósito sea allanar el camino para realizar tu propósito evitando obstáculos previsibles físicos y mentales, organizando tu entorno a tu favor: espacios, tu economía, tu vida social, tus horarios...*
- 8. Si te distraes al intentar lograr un propósito porque incluye actividades atractivas que distraen tu atención, intenta separar dichas actividades y realizarlas después de lograr día a día un pasito más hacia tu objetivo.*
- 9. Realiza los pasos que puedas hacia tu propósito de acuerdo a tus recursos (tiempo, fortaleza...), por pequeños que sean, manteniendo tu camino hacia ellos y encontrarás circunstancias que lo favorezcan.*
- 10. Pide ayuda si no puedes conseguirlo por ti mismo, buscando consejo en tu círculo más cercano, localizando a psicólogos, contratando a alguien para delegar los servicios más aburridos...*

