

Artículo para Diario despertador.

¿Has pensado ya como va a ser tu futuro? ¿Lo has imaginado? Tienes claro qué y quién van a estar contigo? ¿Quiénes no? ¿Qué cosas te acompañan?

Te propongo entonces que dediques unos minutos, 5 ó 10 aproximadamente a diseñar tu futuro. Ese lugar en el que vas a pasar el resto de tu vida, ¿te parece importante? pues bien, coge unas pinturas de colores y un papel en blanco y comienza a dibujar el lugar donde quieres pasar los próximos 5 años, qué tiene, quién está, quién no está, que olores hay, qué imágenes ves, qué sentimientos tienes, ¿qué elementos tienes a tu alrededor? ¿hay sol, luz, calor, mar, montaña?. Trata de dibujar algo que realmente quieras tener y ser, no pierdas el tiempo dibujando algo irreal como vivir en las Bahamas, porque esto no ocurrirá salvo que te toque la lotería y por mucho dinero que juegues, tu probabilidad, es bastante menor que si dedicas tu fuerza y energía a conseguirlo por tus propios méritos.

¿Lo tienes ya? Pues a partir de este momento en tu inconsciente siempre estará presente y este se pondrá a trabajar en ello. Ya tienes un objetivo claro y, cada decisión importante, cada movimiento que hagas a partir de este momento, girará en torno a tu objetivo, tienes que moverte hacia él, no lo abandones nunca, tampoco te obsesiones con el, solo permite que fluya. Trabaja para el, enfócate en el, pero no esperes a que llegue por si solo, sino te mueves tú el no vendrá a ti. Destina energía, esfuerzo, focalízate en ello, cualquier decisión importante que tomes en tu vida trata de sentir si está alineada con ese objetivo que has dibujado. Averigua si tus valores y habilidades están dentro también, qué haces tu bien y qué valores se representan en esa imagen, amor, honestidad, respeto, justicia, libertad.....tus valores.

Verás, todo lo que has conseguido hasta ahora es fruto de una imagen, de un pensamiento que ya hiciste en el pasado, sino te gusta lo que tienes ahora empieza a pensar e imaginar lo que realmente quieres. Tus pensamientos son tan potentes que aquello que pienses que va a ocurrir, ocurrirá, así que invierte el tiempo en pensar qué va a ocurrir, por tanto, no pierdas ni un minuto más en lamentarte y compadecerte, muévete hacia tu objetivo. Piensa en positivo y deja las excusas y justificaciones, no te sirven de nada, tu eres dueño de tu vida y tu futuro, sino empiezas a trabajar en construirlo, el destino lo hará por ti y entonces no habrás vivido tu vida sino la que el destino te ha marcado. ¡Sal ya de tu comfortable estado de bien/malestar!

Debes saber que tu mente viaja del pasado al futuro tratando de estar ocupada, contando, recordando, imaginando y en definitiva no viviendo el único momento que existe, este instante. Dado que pasamos la mayor parte del tiempo pensando en nuestro pasado y apenas en nuestro futuro te propongo que empieces a mirar hacia el futuro y abandones el pasado, vive cada momento como único y viaja al futuro para construirlo. Disfruta de estas palabras, este instante, este momento, lo que oyes, lo que ves lo que sientes.....y comienza a liberarte de tu pasado, no existe, solo está en tu mente. ¡Buena suerte!

Juan Carlos Rodríguez
juancarlos@avanzacoach.com
www.avanzacoach.com