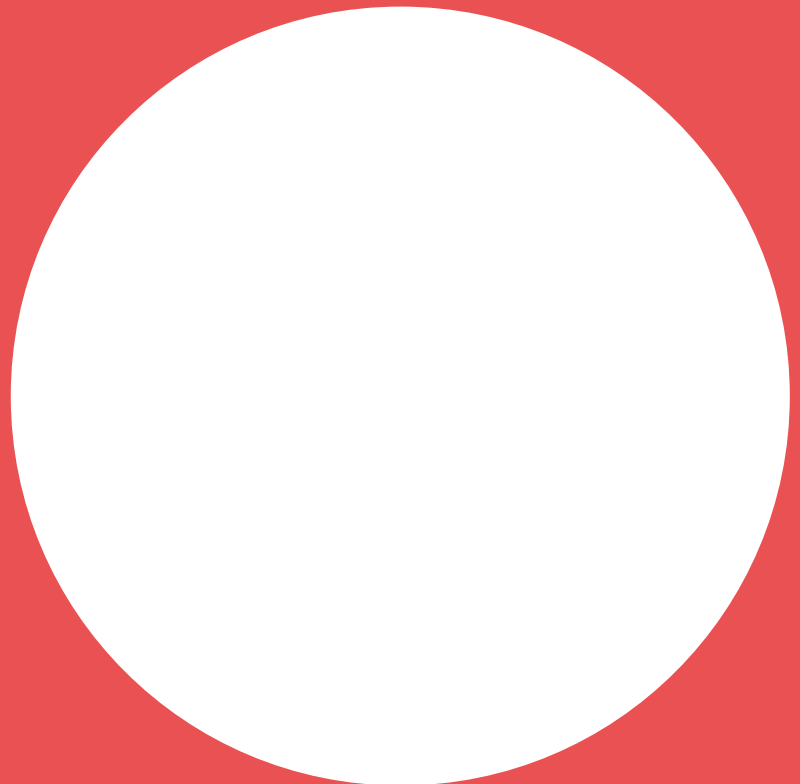


_vivir en propósito

¿ESTÁS VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERES VIVIR?



— vivir en propósito

¿ESTÁS VIVIENDO LA VIDA QUE QUIERES VIVIR?

- 3 ¿De qué va este e-book?
- 5 ¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?
- 5 Empiezas el día con ganas de hacer lo que vas a hacer
- 6 Terminas el día satisfecho por lo que has hecho
- 7 Eres FELIZ
- 8 Vives en paz contigo y con el mundo
- 9 No te quejas
- 10 No estás cansado
- 11 Tu recompensa principal es la satisfacción de hacer lo que haces
- 12 Ser-pensar-decir-hacer alineados
- 13 Estás agradecido a la vida
- 14 Un chequeo rápido

¿De qué va este e-book?

En el 2011 comencé un viaje. Un viaje de profundo autodescubrimiento. Un viaje que me llevó de una vida no deseada, rutinaria y cuasiautodestructiva, a una existencia plena y coherente.

En mi caso personal he tenido que pasar por muchísimas calamidades físicas (entre otras cosas) para por fin darme cuenta de que había entrado en una espiral de sufrimiento psíquico y físico en su mayoría de casos autoinfligido. No es que me levantase por las mañanas y me diese latigazos, no; tampoco me dedicaba a insultarme delante del espejo para minar mi autoestima, ni mucho menos. Simplemente había tomado demasiadas decisiones de forma inconsciente que poco a poco me fueron alejando de cómo yo quería estar en este mundo. Me habían alejado de mi propio "yo", de mi propia esencia como ser humano. Y además, ni me había dado cuenta.

Un día descubrí que yo solito me había puesto en el lugar en el que me encontraba. Al principio fue duro: no todos los días uno se da cuenta de que no había ningún complot para hacerme la vida imposible, y eso duele; vaya si duele. Me había pasado media vida echándole la culpa de mi insatisfacción personal al sistema educativo, a los políticos, a la sociedad, a los ricos e incluso a mis padres. Siempre otros eran los culpables. La buena noticia es que, del mismo modo que ese día fui consciente de que yo era responsable de dónde me encontraba, también supe que estaba en mi mano moverme hacia otro lugar y establecer nuevas prioridades para así pivotar a un lugar más sensato y feliz.

Tras un viaje lleno de vivencias (viaje en el que sigo descubriéndome a mí mismo), he recopilado una serie de reflexiones y preguntas que he ido utilizando como checklist para saber si efectivamente estaba viviendo la vida que quería vivir, si, en definitiva, estaba viviendo en propósito. Es una lista que a día de hoy sigo utilizando ya que considero que el camino de la coherencia y plenitud es algo dinámico que hay que ir ajustando y comprobando a cada paso.

Este libro ha sido creado para que reflexiones sobre tu propia vida y seas consciente de tus niveles de satisfacción, coherencia e independencia vitales. Iré explicando brevemente cómo entiende la vida una persona que ya está viviendo la vida que quiere vivir; así, podrás comparar dichas reflexiones con tu propia existencia y llegar a tus propias conclusiones.

La idea general que quiero transmitirte es que sólo tendrás una vida plena si encuentras tu propósito. Para mí, el propósito es una manera de estar en el mundo. No se trata simplemente de "hacer lo que te gusta". El propósito engloba eso que haces que te gusta, y mucho, mucho más.

El propósito es lo que hace que cada día cuente, es tu legado como ser humano único e irrepetible en tu paso por esta existencia física, es cómo te va a gustar que te recuerden una vez que ya no estés. Es eso que tienes que iniciar y mantener en el tiempo para estar convencido de que si este preciso instante en el que estás leyendo estas líneas fuese el último de tu vida, te sentirías satisfecho, te sentirías en paz.

Vivir en propósito significa que te sientes realizado y que te encuentras en completa armonía con el mundo sabiendo que ya estás realizando la misión que has venido a hacer durante tu vida consciente.

Y esto es exactamente lo que persigo también con mi blog **El mundo te necesita**, mi empeño será el inspirarte, darte ideas y estrategias para que, si lo necesitas y estás dispuesto a aceptar el reto, te muevas a una existencia más libre, abundante y coherente.

Si te da pereza leerte las poquitas páginas de este libro, no pasa nada, estás bien. Te invito a que vayas al último capítulo donde te propongo una pequeña encuesta para valorar tu grado de coherencia vital. Hey, tampoco te tomes nada de lo que lees aquí demasiado en serio. Nadie tiene la verdad absoluta. Yo tampoco. Solo soy un simple humano empeñado en aportar valor al resto de la humanidad para conseguir una sociedad donde todas las personas vivan en coherencia sin tener que sacrificarse por el camino.

Si lo que te cuento aquí piensas que no te sirve, es genial. Simplemente sigue tu búsqueda hacia ese sitio donde quieras estar. Te lo digo de todo corazón. Sobre todo no te acomodes, por favor, permanece alerta y con hambre de felicidad.

Me encantará verte por **El mundo te necesita**; espero que sientas este blog de autoconocimiento como si fuese tuyo propio, ese será mi empeño mientras decidas formar parte de esta tribu de personas conscientes

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

_Empiezas el día con ganas de hacer lo que vas a hacer

El despertador pasa de ser tu enemigo a ser tu aliado. Te has dado cuenta de que despertarte por las mañanas y volver a este mundo en un estado consciente es un regalo; un regalo único e irrepetible (no hay manera posible de que vuelvas a vivir en este mundo físico, en este cuerpo y en este momento histórico).

Además, no te levantas de la cama para “cumplir obligaciones” o para “ir a trabajar”, te levantas para seguir satisfaciendo tu propósito en la vida y eso te carga las pilas con el mero hecho de pensarlo. La vida te regala, al menos, un día más para seguir cumpliendo con tu misión vital que no es más que “eso” único que tú sabes hacer que aporta valor al mundo y que está en completa coherencia con tus valores más esenciales.

Despertar por la mañana es fantástico. Personalmente siento que al dormir experimentamos una especie de micromuerte (placentera y reconfortante), por lo tanto, despertar se convierte en una especie de renacimiento. La vida te ofrece un día más para estar conscientes y aportar tu talento para construir mundo. ¿No es genial?

Si te levantas cada mañana con el piloto automático sin ningún interés salvo el de “estar obligado” a levantarte o si al volver al mundo consciente lo que más deseas es regresar al estado de inconsciencia del sueño, es posible que no estés viviendo la vida que quieres vivir.

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

_Terminas el día satisfecho por lo que has hecho

Del mismo modo que te levantas con energía y ganas de comerte el mundo, te acuestas con la satisfacción de que el día ha merecido la pena.

Si cada día fuese el último día de tu vida, te morirías en paz. Cada noche antes de apagar la luz sientes que has aportado tu parte única y valiosa; has dejado tu huella. Cuando esto sucede significa que ya sabes el significado de la frase "haz que cada día cuente" y además experimentas esa sensación todos los días de tu vida.

Si al llegar la noche te encuentras derrotado, si el único sentido que le encuentras a todo lo que has hecho durante el día es una sucesión de "obligaciones" o si te llevas a la cama muchos problemas, déjame decirte algo: tal vez no estés viviendo la vida que quieres vivir.

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

_Eres FELIZ

Felicidad: así de sencillo, es lo que sientes cuando vives la vida que quieres vivir. La felicidad ha dejado de ser una utopía para ti.

Del mismo modo, sabes que la vida es una montaña rusa donde a veces estás arriba y a veces abajo; y no pasa nada, estás bien porque sabes que la vida tal y como la conocemos tiene altibajos y negar este hecho sería como negar tu propia existencia.

Vives en propósito y es la máxima expresión a la que puedes aspirar como ser humano; eso se traduce en una sensación de plenitud y felicidad máximos. Tendrás baches, eso seguro, no obstante cada vez tendrás menos y serán cada vez más llevaderos.

También conoces la diferencia entre sufrimiento y tristeza; ser feliz es totalmente compatible con tener sentimientos de tristeza derivados de situaciones de pérdida o cambios drásticos en tu vida; la diferencia es que ya puedes permitirte estar triste sin sufrir sabiendo que todas las emociones (incluida la tristeza), cumplen una función vital en el momento en que las sentimos, permitiéndote ser feliz incluso cuando sentimientos a priori incompatibles con la felicidad llaman a nuestra puerta.

Has aprendido a valorar cada instante, incluso los momentos duros; has descubierto que detrás de cada momento difícil siempre hay un regalo escondido, un aprendizaje que te ayudará a que el siguiente momento difícil sea mucho más llevadero (o que incluso ni exista).

Ahora, dime ¿eres feliz? Tómate un instante para contestar; por favor, es importante, no sigas leyendo hasta que contestes.

Bien, si has dudado en la respuesta (aunque solo sea por un instante), si opinas que el que escribe estas líneas vive en los mundos de Yupi, si te has repetido que "la felicidad total es un imposible" o si directamente has contestado "no soy feliz", entonces, tal vez no estés viviendo la vida que quieres vivir.

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

_Vives en paz contigo y con el mundo

Estás en paz. Además, sabes que cada persona está en su propio viaje particular y que todo lo que está viviendo es algo que necesita vivir para crecer y, por lo tanto, también estás en paz con los demás.

Tú también has vivido muchos años sin rumbo por lo tanto entiendes, acoges y respetas a aquellos que están en su propio camino, aprendiendo, cayendo, levantándose, volviendo a caer, volviendo a levantarse.

Vivir la vida que quieres vivir te proporciona la paz interior necesaria para fluir en coherencia en la dirección marcada por tu visión personal, así como la humildad y generosidad necesarias como para no juzgar a los demás por sus actos, entendiendo que cada uno hace lo que cree que es más conveniente en cada momento dadas las circunstancias.

Por supuesto tienes tu visión particular de lo que está bien y lo que está mal y defiendes tu postura e, incluso, juzgas los comportamientos de aquellos que consideras que no hace ningún bien al mundo. La magia reside en que ya has aprendido a diferenciar entre la persona y el comportamiento. Juzgas el comportamiento pero no a la persona ya que sabes que las personas son lo que hacen y mucho, mucho más.

Ya no pretendes tener la razón siempre sino que simplemente aspiras a ser entendido; del mismo modo ya no te preocupa que otros piensen diferente, sólo tratas de comprender el por qué de su opinión respetándola y acogiéndola, sabiendo que tú tienes tu propia manera de entenderlo y que el hecho de que penséis diferente es profundamente natural e, inclusive, deseable para la evolución natural de la humanidad (recuerda que hace 600 años la Tierra era plana).

Si tienes arrebatos de ira, si te enfadas con otras personas porque no piensan, hacen o dicen aquello que tú esperas que piensen, hagan o digan; si has llegado a la conclusión de que hay personas "buenas" y personas "malas", tal vez no estés viviendo la vida que quieres vivir.

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

_No te quejas

Te has despedido de la queja para siempre. Has tomado las riendas de tu vida y te has responsabilizado de todo lo que te pasa; vivir tu vida soñada te ha liberado de esa sensación de victimismo que hacía que te quejases por todo, actuando como si hubiese un complot mundial para hacerte la vida imposible.

Pero nunca más.

No te quejas de tu trabajo porque ya has elegido hacer lo que quieres hacer para ganarte la vida. No te quejas de la política porque sabes que eres un ser humano libre y con capacidad de salir adelante independientemente del color político dominante en ese momento. No te quejas de tus allegados ni de los desconocidos ya que sabes que cada persona está en su propio viaje.

Ya no te quejas y tampoco disfrutas de la queja ajena. Sabes que la queja por sí sola no sirve para nada por lo que nunca alientas a nadie a quejarse ni tampoco alimentas dichas quejas.

Ya no te divierte hablar mal de nadie. Ya no te divierte oír hablar mal de nadie.

También has dejado de culpabilizar a los demás acerca de cómo te sientes ya que eres una persona independiente y responsable también a nivel emocional y sabes que si sientes algo, es porque decides sentir ese "algo", no porque alguien te provoque este u otro sentimiento. Te sientes responsable a todos los niveles de lo que te pasa en la vida; ya no esperas que nadie ni nada se ocupe de ti a ningún nivel en ningún momento; tú mismo te sacas las castañas del fuego en todo momento; te haces cargo de tu vida en los aspectos físicos, financieros, afectivos y emocionales.

Te consideras una persona libre e independiente y al mismo tiempo conectada al resto del mundo; ya no necesitas a nadie para ser feliz y al mismo tiempo te sientes más unido que nunca a la gente que quieres. Esto es así porque al no necesitar a nadie sólo mantienes aquellas relaciones que quieres de corazón seguir alimentando, proporcionándote un sentimiento de unidad, paz y conexión con todo lo que haces (y con quien lo haces) únicos.

Te propongo un juego: cuenta las veces que te has quejado por algo en las últimas 48 horas. Va, venga, en serio, cuéntalas. ¿Ya?

Si te has quejado por algo o alguien, o si estás esperando a que algo ahí fuera cambie para que tú estés bien, tal vez no estés viviendo la vida que quieres vivir.

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

_No estás cansado

Viviendo la vida que quieres vivir te encuentras siempre con energía para comerte el mundo; como por arte de magia, el cansancio desaparece.

Todos hemos sentido cansancio alguna vez. No hay nada malo en ello. El cansancio en un cuerpo y mente sanos es un mensaje del tipo: "estoy agotando mis reservas de alimento y agua así que deja de consumir energía, aliméntate y bebe". Es un mensaje tremendamente útil desde el punto de vista de la supervivencia.

Ahora bien, en ocasiones yo he sentido un profundo sentimiento de cansancio estando saciado de comida y agua y, además, sin haber hecho ningún tipo de esfuerzo físico en semanas. He diferenciado dos tipos de cansancio: el cansancio "sano" y el cansancio "insano". El cansancio "bueno" y el cansancio "malo". El cansancio deseable y el cansancio indeseable.

El primero es ese cansancio que puedes tener cuando terminas de jugar un partido de tu deporte favorito, cuando vuelves del gimnasio, después de nadar o tras una larga caminata por esa ruta que tanto te gusta. Estás cansado, sí, pero, ¡te sientes vivo!, sientes que has estado empujando un poquito a tu cuerpo para que luego te de esos dulces regalos como las descargas de testosterona, adrenalina, cortisol o endorfinas, provocando sensaciones de bienestar al principio e incluso una mayor capacidad de atención después.

El segundo es un tipo de cansancio muy distinto. Es ese cansancio que parece estar albergado en el tuétano, en lo más profundo de tu Ser. El cansancio debería invitarte a comer, beber, descansar; sin embargo, este tipo de cansancio te quita el apetito y no se aleja ni aunque duermas toda la noche. ¿Qué pasa entonces? Una vez descartados problemas de salud que lo podrían estar causando (anemias, infecciones, etc) te invito a que pienses en este cansancio como un mensaje del cuerpo. Un mensaje de alerta.

Si vuelves cansando del trabajo, si te levantas cansado o si repites con relativa asiduidad "estoy cansado", tal vez estés viviendo una vida que no quieres vivir.

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

Tu recompensa principal es la satisfacción de hacer lo que haces

Cuando vives la vida que quieres vivir todo tiene sentido. Todo. Desde hacer el desayuno por las mañanas o limpiar el WC hasta ir a cenar a tu restaurante favorito.

Desde luego también encuentras satisfacción en tu vida laboral; lo más importante es que ya has dejado de trabajar por un salario. Simplemente vives y haces todo aquello que quieres hacer por el simple hecho de hacerlo. Hey, desde luego que estás generando riqueza económica, claro; pero no es el objetivo final de tu vida y de tus actos; la riqueza es más bien una consecuencia de hacer aquello que amas.

Tu objetivo principal es sentirte realizado aportando tu valor único al mundo y, como muestra de gratitud, el mundo en su sabiduría te honra con aquello que necesitas (y más) para poder llevar una vida rica y abundante en todos los sentidos.

Si te encuentras con frecuencia haciendo algo sin disfrutar por simplemente estar haciéndolo, si el fin más importante que te empuja a ir a trabajar es una nómina a fin de mes o el dinero de un cliente. Si, en definitiva, no disfrutas haciendo todo o parte de lo que haces a lo largo del día, tal vez es que estés viviendo una vida que no es del todo la tuya, tal vez estés viviendo una vida que no quieres vivir.

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

_Ser-pensar-decir-hacer alineados

Estás viviendo la vida que quieres vivir y eso significa que todo lo que eres (tus valores principales, tus principios, tus prioridades, tu ética) lo reflejas en tus propios pensamientos; además todo lo que piensas está también acorde con lo que dices y también con lo que haces, cerrando pues el círculo de la congruencia total.

Te conoces tan bien a ti mismo que siempre vives en absoluta coherencia, por lo tanto, no haces nada que no quieras hacer en ningún ámbito de tu vida. En ninguno.

Esto es fantástico; significa que ya no tienes que fingir ser una persona que no eres en ningún momento; ya no tienes que hacer “eso” que no quieres hacer por caerle bien a alguien o por evitar sentirte rechazado. Todo lo que dices está perfectamente alineado con lo que eres y con lo que haces, priorizando siempre esta coherencia por encima de todo.

Si haces cosas que no quieres hacer buscando en cada momento la excusa perfecta para justificarte, si en ocasiones dices cosas distintas a las que piensas o si a veces crees en algo y haces justo lo contrario, tal vez estés viviendo una vida que no quieres vivir.

¿Qué sucede cuando vives la vida que quieres vivir?

_Estás agradecido a la vida

Eres consciente del honor que supone estar vivo. Paradójicamente aprecias más la vida cuanto más presente tienes la certeza de la muerte; sabes que no debes caer en la trampa de que hay algo que perder mientras estemos vivos ya que todos vamos a acabar en el mismo sitio.

No pasa un día sin que agradezcas a la vida por permitirte caminar hacia la autorrealización como ser humano único e irrepetible en esta existencia física.

Vives cada instante con profunda intensidad. El pasado y el futuro ya no son el centro de tu atención, pasando a ser simples "herramientas" que utilizas para organizar un "ahora" cada vez más y más intenso y coherente.

Te propongo un juego. ¿Qué ha pasado en tu vida en los últimos 5 años? Escribe en un papel aquello que recuerdes que haya merecido la pena. Ahora dime, ¿te sientes satisfecho?

Si no tienes demasiados recuerdos de los últimos años salvo vivencias puntuales (vacaciones, algún evento importante), si cada acción que haces es un simple medio para llegar a otro sitio y así sucesivamente hasta el infinito, si la muerte es un tema tabú o si no eres capaz de verte a ti mismo feliz y abundante en 5 años, tal vez estés viviendo una vida que no quieres vivir.

Un chequeo rápido

Marca con una "X" la casilla de la derecha si ha pasado lo que te propongo en cada línea.

Sobre todo, no te lo tomes demasiado en serio. Tómatelo como un juego en el que, en el peor de los casos, te quedarás igual que estabas antes de jugar.

Te ha costado levantarte esta mañana.	
Te has sentido cansado en algún momento del día.	
Ayer te acostaste con preocupaciones de mayor o menor importancia.	
A lo largo del día has hecho cosas por obligación sin realmente querer hacerlas.	
Crees que la felicidad es una utopía.	
Te has enfadado o has perdido los nervios en los últimos días.	
Te has frustrado porque en algún momento has esperado que los demás se comportasen de la manera que tú creías que era la correcta.	
Hoy o ayer te has quejado por algo.	
No te has parado a pensar lo increíble que es estar vivo. ¿Sabías que 400.000 personas se mueren al año en España y que un sexto de ellas no llegan a cumplir los 66 años?	
No disfrutaste tu ducha diaria (privilegio reservado a países desarrollados).	
En una escala del 1 al 10, tu grado de satisfacción personal en los últimos 5 años de tu vida es de un 7 o menos.	
Últimamente has dicho algo que no querías decir (independientemente de las razones que te llevaron a decirlo).	
Últimamente has hecho algo que no querías hacer (independientemente de las razones que te llevaron a hacerlo).	
Has descuidado tu salud en mayor o menor medida. Es la tónica de los últimos meses/años.	
Sientes que poco a nada de lo que tú hagas afecta al planeta.	
Tienes que estar siempre entretenido haciendo algo; te incomoda estar solo o sin planes. No sabes simplemente "estar".	

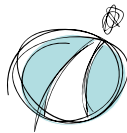
Si has marcado alguna casilla, tal vez estés viviendo una vida que no quieres vivir. ¿Sabes lo mejor de todo? Estás bien. Mañana seguirá amaneciendo.

La pregunta que te hago es: ¿estás dispuesto a aceptar el reto de vivir una vida plena y abundante en coherencia con quien realmente eres?

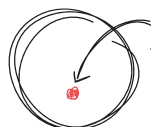
Si crees que esto no son más que banalidades de un tipo al que se le ha ido la olla, tienes mi permiso para darte de baja como suscriptor del blog.

Por el contrario, si crees que tienes margen de maniobra para ser más "tú" en este mundo, estaré encantado de verte por **El mundo te necesita**. Para mí tú eres importante y todo lo que escriba en este blog tendrá el propósito de mostrarte puertas para que puedas ir abriéndolas a tu ritmo. Caminando, aprendiendo.

Ahora, dime, ¿estás viviendo la vida que quieres vivir?



IVÁN OJANGUREN
coach de vida



EL MUNDO TE NECESITA
DESPIERTA-CONÓCETE-VIVE EN PROPÓSITO