

PUESTA AL DÍA DEL RELOJ DE LA VIDA, EN ESTA ETAPA

GUÍA

El presente

Para dar sentido a la vida el pasado ya no tiene remedio ni solución, y el futuro es solo expectativas que aún no han llegado. Podemos remar hacia un horizonte, pero eso no puede, de forma alguna, impedir llenar de sentido y disfrutar de lo que realmente tenemos. Para situarme me pregunto:

- *¿Qué sentimiento me queda de cómo he vivido?*
- *¿Cómo me veo en este presente?*
- *¿Qué tengo pendiente?*
- *¿Qué da sentido a mi vida hoy? ¿Cuál es hoy mi razón de vivir?*
- *¿Cómo me siento en la actualidad?*

El futuro

Se trata de definir de forma realista que desearíamos, dentro de nuestros límites, en el futuro para mi vida, como resultado de un anhelo bien meditado y discernido. Para clarificarme me preguntaré:

- *¿Cuál es la huella que quiero dejar?*
- *La razón de vivir que quiero tener en esta etapa de mi vida.*
- *¿Qué sentido le quiero dar a mi vida en la última etapa que me queda por vivir?*
- *¿Qué me gustaría escuchar?*
- *¿Qué me gustaría sentir?*

Las dificultades

Exploraremos cual es la zona de confort, como son las barreras mentales, o el entorno que me impiden disociarme de la situación actual. Para reconocerlas me preguntaré:

- *¿Qué es lo que me impide avanzar?*
- *¿Qué cosas me atan?*
- *¿Qué miedos y razones me retienen aquí?*

Los recursos

Se trata tomar conciencia de los recursos y capacidades personales que nos ayudaran a lograr nuestro objetivo. A lo mejor descubro medios que me pueden ayudar, o descubro que sólo no voy a poder hacer este viaje y voy a necesitar gente que me ayude.

- *¿Qué necesito para llegar allí?*
- *¿Qué nuevas capacidades?*
- *¿Qué recursos puedo aprovechar?*
- *¿Qué personas claves me pueden ayudar?*

Motivarnos

Este camino no será un camino de rosas seguramente, necesitaremos motivarnos, para mantener el rumbo y la ilusión. Se trata de preparar el propio equipaje motivacional para cuando lleguen los momentos difíciles del trayecto, anticipándonos a los posibles contratiempos, así como percibir los indicadores de éxitos y reforzarnos y seguir en el buen camino. Trataremos de expresarlo planteándonos las siguientes preguntas:

- *¿Cómo mantener la ilusión y el rumbo?*
- *¿Con qué dificultades me puedo encontrar? Y ¿Cómo las afrontaré?*
- *¿Cómo sabré que lo estoy logrando? ¿Cuáles serán los indicadores que me ayudarán a saber que lo estoy logrando?*