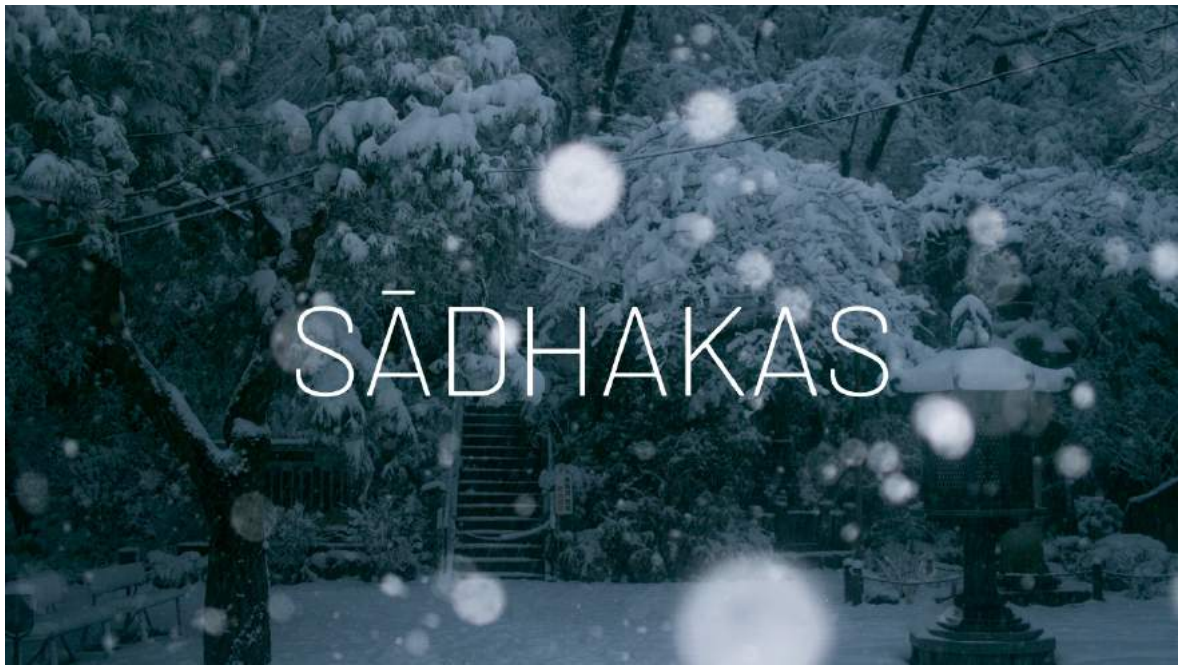




Realizando cambios significativos en nuestra vida

Hace unos meses introduje un hábito en mi vida que ha tenido muchos beneficios. El reto del mes de Proyecto Sadhaka se basa en este nuevo hábito.

Me interesa el camino, y los medios de llegar a él y moverse en él.

Escribo esto porque estaba reflexionando acerca de lo importante que es pensar en los cambios que queremos introducir en nuestra vida y que a veces no logramos, y hacer muchas y diferentes cosas para por fin llegar a ejecutarlos. Buscar maneras de estar en el camino.

Lo que nos impide crecer

Cuando queremos introducir un cambio o un nuevo hábito que modifique algo de nuestra vida a menudo nos encontramos con estas dos cuestiones:

- a) No tenemos tiempo para hacer aquello que nos permitirá cambiar eso que tanto queremos.
- b) No sabemos cómo hacerlo.

Aunque el punto b) parece el peor, pues no saber qué hacer puede parecer un mal escenario, no creo que sea así. Ahora te digo por qué.

El punto a) es paradójico, pues queremos cambiar algo, queremos los beneficios que nos traerá ese cambio, pero no tenemos tiempo para acometerlo. Como digo, paradójico.

La matriz de nuestro día

En este punto a) entran en juego las prioridades.

No es que no tengamos tiempo, todos tenemos el mismo tiempo, solo que cambian las prioridades. Así que sería mejor decir: esto no es prioritario en mi vida. No quiero dedicarle tiempo a esto. **En vez de engañarnos y pensar que efectivamente nuestros días duran menos de 24 horas.**

Louise hay dice algo interesante:

"A veces preferimos morir que cambiar de hábito"

Todos conocemos a algún amigo que hace un montón de cosas a lo largo del día, la semana o el mes. No sabemos cómo lo hace, ¿de donde saca el tiempo? Ojo, tiene el mismo que nosotros, repito, 24 horas. Solo que tiene sus prioridades bien definidas.

Debemos hacer un esfuerzo por tratar de entender en que empleamos nuestra vida **y ver si realmente merece la pena que no podamos acometer aquello que hará que nuestra vida progrese.**

Podemos al menos meditar un rato sobre algo tan sencillo como, por ejemplo, la matriz de urgente e importante que popularizo Stephen Covey para el mundo empresarial. A veces, este sencillo esquema nos da mucha claridad de lo que hacemos cada día.

El resumen del esquema es hay cosas urgentes, no urgentes, importantes y no importantes. Las hacemos todos los días.

Si logramos organizarnos el tiempo haciendo y dedicándonos a lo importante en nuestra vida, esta cambiará y traerá consigo eso que realmente queremos. Y todos podemos. Es cuestión de prioridades. Solo que estamos tanto tiempo dedicados a lo no importante, que tapamos lo que de verdad nos hace evolucionar.

Siguiendo el camino

Este mes he visto claro algo que he compartido en alguna entrada: **el camino está ahí, lo sabemos. Es cosa nuestra si lo seguimos o no. Tan sencillo como eso.**

El punto b) es el fácil.

Aunque pueda parecer que estamos perdidos y no sabemos por donde tirar, realmente es lo que me impulsa a escribir esta entrada.

Y Louise Hay dice algo importante a este respecto:

"todo en el universo refleja lo que tú irradias"

Entonces, ¿de que se trata? ¿que podemos hacer?

Se trata de buscar caminos. Alternativas. Rutas diferentes. Probar una cosa. y luego otra. Equivocarse pronto, para seguir con lo siguiente. Y hay un momento, que algo vibra contigo, te unes a aquello y las mejoras suceden.

Probar, se trata de probar. Y llegaremos a aquello que nos ayude a llegar a la cima.

Caminos para el cambio

En Proyecto Sadhaka hacemos eso: introducimos un nuevo hábito cada mes. Vemos vídeos, leemos cosas diferentes cada mes. Hacemos silencio, paseos conscientes, meditación, clases de Yoga diferentes cada mes. Nos vemos con los demás una vez al mes. Intercambiamos opiniones. Vemos que resultados tiene lo que hacemos en nosotros y en los otros.

Y al menos cada mes provocamos una posibilidad a la mejora.

Se trata de hacer cosas. De dedicarle tiempo a eso que llamamos 'nosotros'. Al camino. A eso que sabemos que está ahí. Eso que siempre queremos cambiar, hacer o transformar. Y realmente modificar lo que deseemos.

Decía Wayne Dyer a un amigo que decía que estaba pensando en dejar de fumar:

"sigue pensándolo"

Sigue pensándolo, sigue dándole vueltas. Imprégnete de ello. No pares de pensar en ello durante todo el día. Y luego cambia. Busca cómo puedes provocar el cambio. Altera tu día. Haz cosas. Prueba una, luego otra. Hasta que alcances aquello que vibra contigo de tal manera, que deja de ser algo que hace fricción con nosotros mismos. Sino que es algo que, de manera natural, nos lleva al siguiente nivel.

Y entonces te conviertes en otra persona. O al menos tus días tienen otro sabor. Mas dulce y agradable. Eso que siempre querías. Y además, trae consigo muchos otros beneficios.

Yo no sé lo que quieres cambiar. No sé qué modificación quieres en tu vida. **Pero si sé una cosa: todo cambio es posible.**

Planificando el foco diario

El reto de este mes en el Proyecto es tan sencillo que abruma. Hay estudios que defienden estas ideas. Pero eso da igual. **La experiencia empírica es siempre más potente que cualquier ensayo de estudio.**

Es tan sencillo que le podemos quitar valor. Solo pruébalo unas semanas. No lo intelectualices. Pruébalo. Y luego hablamos, jeje.

Se trata simplemente de: tu, un cuaderno y un lápiz, boli o, como yo, portaminas.

Al levantarte cada mañana, lo primero o de las primeras cosas que hagas sea sentarte con tu cuaderno y anotar de manera muy sencilla:

- **Un agradecimiento**
- **3 claves que quieras hacer importantes ese día en: 1) trabajo, 2) estudio y 3) personal.**
- **Un deseo para ese día**

Simplemente el hecho de pararte, reflexionar, y diseñar con unas sencillas frases, puede darte una claridad extrema a la hora de llevar a cabo las cosas IMPORTANTES del cuadrante del que hablábamos antes.

No se si esto va a ser lo que te ayude a dar el cambio. A introducir algo significativo para la gestión de tus días. **Pero empezarás a ver claro que es lo fundamental, lo rico, lo notable y destacado en tu vida.**

Busca cómo provocar cambios significativos en tu vida.

Te mando un fuerte abrazo. Querido Sadhaka. 🤗