

Guía para encontrar tu propósito

Luis Rozas Mardones,
psicólogo



Cuando ya te has despojado de lo viejo, de lo que pesa o era necesario, puede llegar una perturbación a tu mente, anidada en la falta de propósito, ¿Hacia dónde voy?, ¿Cuál es el sentido de esto?, ¿Qué hago ahora?, todo ello afecta y afectará tu bienestar, como también tu salud mental, no lo dejes pasar.

Dicho así, “tu propósito”, viene a ser un mapa o la brújula que necesitabas, para no perderte, si no es parte de tu equipaje, posiblemente hoy tengas poca energía, desinterés por el futuro, te sientas ineficaz, torpe o poca cosa; que te cueste ver o valorar tus logros, llevándote a una pérdida brutal de interés por las actividades que te son habitualmente placenteras, ¿Es importante descubrir tu propósito? ¡Por supuesto que sí! y hasta que leíste lo que antecedió, seguro que ni habías reparado en ello, te invito a leerme a continuación:

Primero, traza una larga línea horizontal, en una hoja en blanco, en un extremo, coloca tu fecha de nacimiento y en el otro la fecha actual; esta es tu línea de vida y en ella podrás identificar los hitos más importantes, tu ingreso a clases, tu primera relación seria, cuando entraste a la educación superior, la llegada o partida de un ser querido, tu primer sueldo, etc.

Lo anterior te dará una visión panorámica de toda tu existencia y reconocer en ella lo que lograste o te hizo feliz y aquello que te dolió o en lo que fallaste, porque todo eso, sin ser agradable, puede darte una gran lección para

hacer o tomar las cosas de mejor manera, lo que duele puede ser un gran maestro.

Luego, si tienes sueños (seguro que los tienes), organízalos... Deja fluir una “lluvia de ideas”, escribe todas aquellas cosas que deseas, sean grandes o pequeñas, hasta que llegues a un punto en que no se te ocurra nada más, enuméralas desde la que es más posible concretar o simple de hacer, hasta la más compleja y agrega a un costado una fecha razonable, corto, mediano o largo plazo... Felicitaciones, ya tienes un plan y al ponerle fecha ya tienes muchas metas por lograr... Mira como apareció tu propósito así que manos a la obra.

En este punto, probablemente, aparezcan muchos miedos o temores para avanzar en uno u otro sentido, no te preocupes, esa es tu propia mente, manifestándose a través de los pensamientos intrusivos... Lo hace para mantenerte en “un lugar seguro e inmóvil” (ya que lo nuevo puede resultarle amenazante), si no te sientes motivado, cambia ese tenue impulso por disciplina, sigue tu plan (que ahora es una meta), verás que los miedos son artificiales y se caerán al cuestionarlos objetivamente. Haz escuchado la frase “el que no se arriesga, no cruza el río”... es tu turno de hacerlo.

No olvides que un paso es un paso y aunque sea pequeño, te está acercando cada vez más a eso que anhelas, todo sacrificio vale la pena, todo esfuerzo es importante y el dulce sabor del éxito lo podrás saborear si avanzas y concretas, valora cada etapa de tu proceso, porque hasta el sueño más inmenso, se logró con pasos pequeños... ¡Tú sí puedes!

Despierta tu interés por experimentar, por explorar, por descubrir. Hay capacidades tuyas que nunca verán la luz si no te atreves. Un nuevo mundo espera por ti allá afuera, no te prives, camina a tu ritmo, pero camina, sólo así transformarás tu realidad. Nada cambia si no cambias, ten fe pero actúa, ya que lo mejor está por llegar. ¡Que tengas un maravilloso día!