

PROYECTA TU VIDA



THE GATE
TO SUCCESS
CO^e

TRAIN YOUR CHANGE

¡TRATA TU VIDA COMO UN PROYECTO PROFESIONAL!

Absolutamente todos los aspectos de nuestra vida son *proyectables* y es realmente beneficioso tener un proyecto de vida personal.

De manera automática, hacemos planes sobre nuestra vida y nos ponemos objetivos personales: familia, ocio..., pero como no los establecemos como un proyecto propiamente dicho, son muchas las veces que nos topamos con sensaciones de fracaso, frustración y culpa.

¿Quieres evitar esas emociones y vivir una vida plena? ¡Sigue leyendo!

Recomendaciones de uso: Imprime esta guía y
exprímela, escríbela, rellénala, complétala,
rállala...

Que te acompañe y se convierta en tu manual de
instrucciones.

¿QUÉ ES ESTO?

Una vida satisfactoria, feliz y llena de beneficios es posible si la planificamos.

Con esta guía conseguirás entender cómo podemos utilizar diferentes herramientas para desarrollar y ejecutar un proyecto de vida exitoso, re-ajustarás tus metas personales y abordarás tu vida de la misma forma que afrontas la planificación de un viaje, una tarea laboral o un objetivo deportivo.

¿Quieres conseguirlo?

Nos haría mucha ilusión que utilices esta guía,
que la compartas con quien pueda necesitarla y
que nos hagas saber qué te ha parecido, por RRSS
o directamente en nuestro email:
info@thegatetosuccess.com

FALSOS MITOS

Hay multitud de mensajes que escuchamos cuando verbalizamos algún proyecto, más aún si ese proyecto es de carácter personal:

“Para una vida feliz tienes que ser positivo”

“¡Sé optimista! Mira el lado positivo de las cosas”

“Quédate con lo bueno”

“Visualiza el éxito”

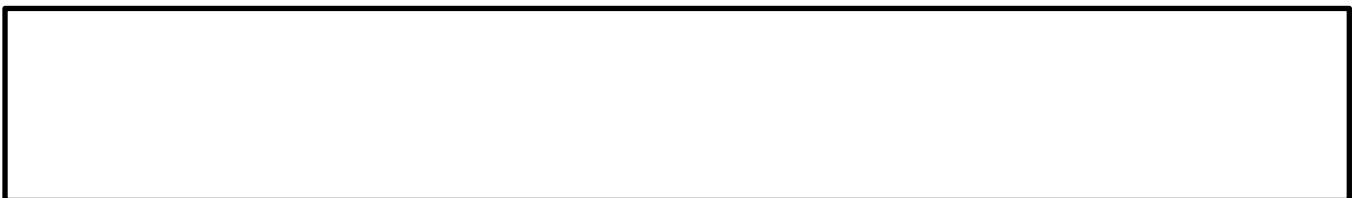
“Imagina lo que quieres conseguir”

“¡Medita! Deja la mente en blanco”

Pero... ¿qué efecto real tienen esos mensajes sobre nosotros y nuestros proyectos? ¿Realmente entendemos lo que quieren decir? ¿Nos ayuda hacer todo eso? ¿Sabemos utilizarlo?

VISUALIZACIÓN

¿Qué es la visualización?

A large empty rectangular box with a black border, intended for a visualization exercise.

¿Para qué puede servir?



Según la R.A.E., visualizar es *formar en la mente una imagen visual de un concepto abstracto o imaginar con rasgos visibles algo que no se tiene a la vista.*

Cuando hablamos de visualizar relacionado con alcanzar nuestros objetivos nos acercamos más a la primera de las definiciones anteriores, es decir, debemos formar en la mente la imagen que queremos conseguir porque, según investigaciones científicas, el cerebro no entiende la diferencia entre un evento real y una visualización realmente vivida por él.

Todo genial, ¿no? Pues no, porque esta herramienta, que puede ser muy útil y poderosa, puede tener efectos no deseados o, simplemente, no tener ningún efecto.

Si únicamente visualizamos el objetivo sin visualizar el proceso para alcanzarlo, el cerebro no imaginará la ejecución de lo que tienes que hacer para conseguir lo que quieras y, por lo tanto, la visualización no nos acercará a lo que queremos aunque lo estemos imaginando vívidamente.

Por mucho que me imagine conduciendo un coche deportivo e imagine el color, el olor e incluso la sensación de velocidad, si no tengo el dinero necesario o ni siquiera sé conducir, la visualización quedará reducida a una mera fantasía.

¿Qué podemos hacer para sacarle todo el partido posible a la visualización?

- 1. Visualizar lo que tú quieres conseguir ser, hacer o tener.**
- 2. Elegir exactamente lo que debemos hacer para conseguirlo.**
- 3. Imaginar los lugares donde se desarrollarán las actividad a ejecutar.**
- 4. Observar lo que “ves”, escuchar “lo que dices”, sentir cada sensación...**
- 5. Todas las escenas, sin excepción, deben ser optimistas y deben acabar con un enfoque positivo, es decir, el objetivo es visualizar las tareas perfectamente ejecutadas.**
- 6. Ver la imagen tan perfecta como sea posible y con unos niveles altos de actuación.**

¿Se parece a la definición que habías puesto al principio? Ahora, re-escribe tu definición de visualización teniendo en cuenta esta nueva información.

MINDFULNESS

¿Qué es el mindfulness?

¿Para qué puede servir?



Según algunas definiciones en la red, *hablar de mindfulness es hablar de la atención plena, conciencia plena o conciencia pura; es una facultad espiritual o psicológica que se considera de gran importancia en el camino hacia la iluminación.*

Cuando hablamos de *mindfulness* relacionado con alcanzar nuestros objetivos nos referimos a esa primera definición: a la atención plena, al estar en el aquí y en el ahora, porque esto nos va a permitir tener mejor visión estratégica, análisis y toma de decisiones, orientación a resultados, adaptación al cambio, capacidad de innovación, mayor flexibilidad y adaptabilidad y mejor capacidad de comunicación.

¡Qué maravilla! Pero... ¿sabemos en qué consiste eso de la atención plena? ¿Sabemos cómo y por qué nos ayuda a conseguir todo lo anterior? Bien, pues estar *mindful* significa, básicamente, ser consciente de lo que está pasando en cada momento, en relación a nuestro proyecto y dentro de nuestra cabeza (pensamientos, emociones...). De nada nos sirve darle vueltas a lo que ya ha pasado porque no podemos hacer nada para cambiarlo y de nada nos sirve preocuparnos en exceso por lo que está por venir dado que nos ocuparemos de ello cuando aparezca.

¿Qué podemos hacer para sacarle todo el partido posible al *mindfulness*?

1. **“Estar en lo que estás”: al trabajar, al cocinar, al aseoarte, al limpiar...**
2. **Olvidarse del “multi-tasking”.**
3. **Saber que las emociones son necesarias.**
4. **Meditar.**
 - a. **Dedicar 1 minuto al día (no más) todos los días.**
 - b. **Entender que la naturaleza de la mente es pensar (prohibido intentar dejar la mente en blanco).**
 - c. **Tener el objetivo de rebajar el ritmo de los pensamientos (no de eliminarlos).**

¿Se parece a la definición que habías puesto al principio? Ahora, re-escribe tu definición de *mindfulness* teniendo en cuenta esta nueva información.

OPTIMISMO

¿Qué es el optimismo?

¿Para qué puede servir?

Según la R.A.E., ser optimista es *ser propenso a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable*.

Sin embargo, cuando hablamos de optimismo relacionado con alcanzar nuestros objetivos nos referimos a que la persona optimista se considera y se etiqueta como responsable de lo que le pasa y siempre se pregunta qué puede hacer para rectificar. Es decir, el optimismo nos ayuda a sabernos más como causas de lo que nos sucede y, por ello, nos ayuda a poner solución.

¡Genial! Parece que siendo optimistas lo tenemos todo hecho... ¿seguro? No, porque es importante que no confundamos ser optimistas con negar la realidad, convertir en positivo lo negativo o con ser ingenuos. Ser optimista se parece más a ser perseverante y a conseguir materializar tus proyectos.

¿Qué podemos hacer para sacarle todo el partido posible al optimismo?

- 1. Aceptar los problemas que se presentan.**
- 2. Asumir que existen.**
- 3. Estar seguros de que tenemos poder para crear nuestra realidad y transformarla.**
- 4. Establecer estrategias de actuación y solución de conflictos para afrontar las dificultades.**
- 5. Ejecutar esas acciones y extraer todos los aprendizajes posibles.**

¿Se parece a la definición que habías puesto al principio? Ahora, re-escribe tu definición de optimismo teniendo en cuenta esta nueva información.

PRIMER PROYECTO DE VIDA

¿Recuerdas tu primer proyecto de vida? ¿Cuál fue?

¿Lo realizaste? ¿Lo llevaste a cabo con éxito?

Nuestros proyectos de vida solemos planificarlos en la adolescencia o la primera infancia, es en esa época cuando nos imaginamos nuestra vida adulta: a qué nos vamos a dedicar, cómo va a ser nuestra familia, a qué vamos a dedicar nuestro tiempo libre...

Ese ejercicio es muy poderoso y es una manera muy buena de establecernos metas. Sin embargo, no suelen hacerse realidad (o al menos no tal y cómo las habíamos planeado) porque no son objetivos bien establecidos.

Para orientar una meta de manera efectiva debemos dominar el manejo de expectativas y la técnica de establecimiento de objetivos.

Muy probablemente, los planes que hicimos en nuestra infancia y nunca ejecutamos, fracasaron porque las expectativas eran poco realistas o porque no nos veíamos capaces de realizarlos; probablemente la fecha de actuación era indefinida, estábamos poco comprometidos o no suponían un reto para nosotros. Además, esos planes frecuentemente están orientados al resultado y no al proceso de ejecución, es decir: “de mayor voy a tener una casa en la playa” me orienta al objetivo, la casa, y no al proceso de alcanzarlo: primero tendré que estudiar para conseguir un empleo que me dé dinero y me permita adquirir esa vivienda.

Tenemos muchas más posibilidades de alcanzar nuestros objetivos si nos orientamos a cómo conseguirlos que si nos enfocamos en el fin.

Aún así, ignoramos el potencial que tiene esta sencilla tarea y asociamos nuestros fracasos a que “eran sueños de infancia”, “lo planeamos cuando éramos jóvenes e inconscientes” o a que “la vida no es tan fácil como pensaba”. Cuando en realidad está en nosotros establecernos metas que podamos alcanzar y alcanzarlas.

RE-AJUSTE DE METAS

¡TENEMOS EL PODER! Sí, a pesar de que nos hayamos fallado a nosotros mismos en alguno de nuestros planes o a pesar de que no conociéramos qué

nos hacía errar o nos frenaba en la consecución de nuestros sueños, estamos a tiempo de utilizar todas las herramientas que podamos para cambiar esa tendencia.

Estamos a tiempo de tomar las riendas de nuestra vida y tratarla como a cualquier otro proyecto, como lo hacemos con los proyectos profesionales o deportivos.

Una meta debe ser:

- 1. Específica.**
- 2. Difícil pero realista.**
- 3. En positivo.**
- 4. Con una fecha de consecución.**
- 5. Definida: ¿cómo la vas a conseguir?**
- 6. Con sub-objetivos.**
- 7. Orientada a la estrategia y no al propio objetivo.**

Sabiendo todo esto, ¿cuál es una de tus metas en tu proyecto de vida?



Recuerda que tu proyecto de vida ha de estar repleto de objetivos relacionados con tu desarrollo personal, tus hobbies, tu satisfacción, tu crecimiento y tu realización.

Es muy posible que muchos de esos objetivos evolucionen tanto que se conviertan en tu forma de vida (y pasen a ser proyectos profesionales) o que los integres como algo imprescindible para tu bienestar y tu salud (y pasen a ser proyectos deportivos/físicos); ¡no pasa nada! Vamos a buscar primero nuestra pasión personal, vamos a conectar con aquél “pequeño yo” que no dejaba de visualizar su vida futura, vamos a volver a soñar con nuestra vida ideal, ESO SÍ, teniendo en cuenta todas las sugerencias de esta guía. Tras esto, ya veremos cómo se desarrollan y qué podremos hacer para ejecutarlos al más alto rendimiento y garantizar su éxito.

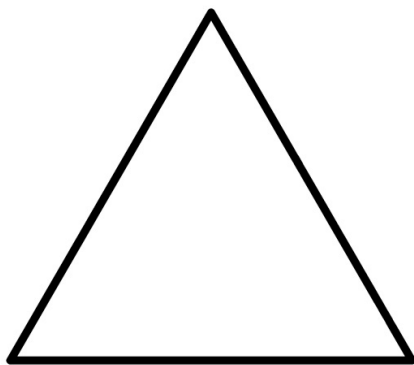
GRACIAS

Muchísimas gracias por acceder a este recurso, descargártelo, hacerlo tuyo y sacarle todo el partido posible.

Recuerda que un buen desempeño profesional y deportivo es imposible sin un buen desempeño personal, ¡tu vida es un proyecto más!

Permanece atento porque vendrán muchas más guías, e-books, cursos y formaciones.

Recuerda que puedes pasarte por nuestra web y nuestras redes sociales ¡siempre que quieras!



**THE GATE
TO SUCCESS
CO[®]**

www.thegatetosuccess.com

