

# A PLENITUD EN TUS 40's



Miguel Angel Chávez

# A plenitud en tus 40's

Hace poco acomodaba unos viejos archivos polvorientos, unas cajas abandonadas con apuntes, cuadernos y cartas de mi juventud. Abriendo una vieja carpeta encontré un listado de las metas y objetivos que me planteaba en mi temprana juventud. Recordé un libro que me invitó a hacer una visualización de mi futuro, y que me propuso soñar, imaginar y escribir las metas que quisiera para un futuro.

¡Increíble! Me sorprendió bantante lo que leí. Muchas metas se habían vuelto realidad antes o después de lo que imaginé, totalmente cumplidas o parcialmente la mayoría. Me di cuenta que este ejercicio en mi vida fue en su momento una guía para mi cerebro, mi subconsciente, para que dirigiera mi camino hasta cierto punto... hasta hoy.

Algunas metas nunca se cumplieron y hoy ni siquiera son importantes para mí. Me di cuenta que la mente se adapta a las situaciones, corrige los caminos, y replantea los objetivos de forma automática.

¿Sucedió contigo que te imaginabas trabajando de cierta forma para que ahora lo estés haciendo de forma distinta? ¿Añorabas algún puesto de trabajo que hoy en día no te atrae para nada? ¿Hoy en día tu trabajo es algo diferente a lo que entonces hubieras pensado? ¿Has encontrado nuevas aficiones? ¿Disfrutas tus amistades de forma diferente que en tu juventud?

Si te sucedió como a mí, es muy probable que sí. Hoy soy otra persona. Hoy estoy en mis 40's y he vivido con orgullo y en superación constante. Cuando menos, eso he intentado.

Tengo buena salud... pero no la misma que a mis 20. Tengo buena vista... pero las letras de cerca me contradicen. Tengo mucha ilusión... pero más realistas a mis presupuestos y situaciones. ¡Tengo muchos más gastos! Definitivamente en mi oficio soy mucho mejor y más experimentado que cuando empecé en mi trabajo. ¡Soy experto en mi materia!

Y me pregunto, qué viene ahora. ¿Dónde estoy parado?

## A plenitud en tus 40's

Hoy me propongo a nuevamente retomar por mi propia cuenta este ejercicio. Hoy me propongo a revisar algunos puntos de mi ajetreada vida, porque en realidad, quiero vivir mejor; o quizás debo decir: quiero seguir VIVIENDO.

Estos años se fueron volando, he cometido errores, pero muchos aciertos también. Los he disfrutado. Y ahora, los años que vienen los quiero vivir plenamente y recordar este momento en que me plantearon establecer un alto, una revisión a mi vida. Hoy quiero crear mis *Metas De Vida versión 2.0* para mirar hacia el frente con un rumbo claro.

"Si no sabes hacia donde se dirige tu barco, ningún viento te será favorable." — Lucio Anneo Seneca

Te invito ahora a hacer un alto para realizar este ejercicio interior y personal, hecho para tí. Preparé estos pensamientos que te ayudarán en tus 40's, y en adelante. Espero te sirva.

## Descubre el propósito de tu vida

Determinar cuál es nuestro propósito en la vida puede ser una de las preguntas más difíciles que nosotros, como humanos, debemos tratar de responder. Pasaremos por un proceso paso a paso, explorando sus sentimientos y opciones, y al final, debes tener una herramienta bastante sólida que puedas emplear de inmediato, para ayudarte a encontrar una dirección a tu barco.

### Hay tres pasos para el proceso de descubrir el propósito de tu vida:

1. Comprender el principio de elección
2. Definir el "motivo de vida"
3. Alinear tu vida con este motivo de vida

# A plenitud en tus 40's

## Comprender el principio de elección

Norman Vincent Peale se refiere al poder de elección así. "El mayor poder que tenemos es el poder de elección. Es un hecho real, que si has estado a tientas de la infelicidad, puedes elegir ser alegre, en su lugar. Y, con esfuerzo, levantarte a la alegría. Si tiendes a tener miedo, puedes superar esa miseria eligiendo tener coraje. Toda la tendencia y la calidad de vida de cualquier persona está determinada por las decisiones que se toman".

"Elegir" es la actividad más importante de tu mente, porque al hacer una elección, estás proclamando tus deseos a tu mente subconsciente. Una vez que la mente subconsciente conozca tus deseos, va a hacer cualquier cosa para manifestarlos en tu vida. Las decisiones que haces en tu vida se convierten en tu objetivo. Y, si eres sincero al perseguirlos, no hay razón por la que no debas lograrlos.

La indecisión, por otro lado, no solo crea frustración y ansiedad, sino que también puede confundir a la mente subconsciente sobre lo que quieres. Pero es importante que las decisiones que tomes sean hechas por ti, de acuerdo con tus verdaderos deseos, propósitos y aptitudes. Muchos de nosotros dejamos que otros tomen decisiones por nosotros, o que tomen nuestras decisiones de acuerdo con lo que pensamos que es "correcto", incluso si eso significa que vamos en contra de nuestros deseos. Lo que es correcto para otra persona puede no serlo para ti, y la forma de saberlo es escuchar lo que dice tu corazón.

Entonces, para empezar, haz una lista de cosas que te interesen; cosas que siempre has disfrutado, que te hacen sentir mejor, que te inspiran a salir adelante, sin importar los obstáculos que enfrentes. ¿Te gusta hacer algo creativo o algo artístico? ¿Te gusta la naturaleza? ¿Te gusta el mar? ¿Te gusta ayudar a los demás? ¿Obtienes placer de hacer una diferencia en la vida de otras personas?

Sea lo que sea lo que te interese, escríbelo y responde a estas preguntas:

## A plenitud en tus 40's

- ¿Qué cosa te gusta hacer?
- ¿Qué es lo que amas en hacer esto y por qué?
- ¿Cómo podrías hacer esto por dinero y ganarte la vida con ello?

### Creación de una Misión de Vida

El siguiente paso es examinar la lista que acabas de hacer y averiguar si hay algún tema recurrente. Tal vez, es la bondad la que sigue surgiendo, o un efecto para buscar o dar amor, o ayudar a sus padres a sobrellevar la vejez. Sea lo que sea, trata de identificar el tema central de las cosas que te gusta hacer, y trata de ponerlo en una declaración corta y precisa. Esta será su "Misión de Vida". Incluso puede ser una cita de una persona famosa, o una filosofía que te ha influenciado. Por supuesto, a medida que crezcas, esta declaración podría evolucionar, pero la esencia seguirá siendo la misma. Ahora, escribe tu Misión de Vida.

### Alineando su VIDA con la Misión

El paso final en este viaje es trazar tu camino hacia este propósito final y comenzar a implementar cambios que ayuden a alinear tu vida diaria con tu Misión de Vida. Al hacer estos pequeños cambios en su estilo de vida, comenzarás a ser capaz de comenzar a vivir este principio todos los días. Puede tomar unos días, pero al tomar conciencia e intención de esta Misión de Vida, comenzarás a sentir la diferencia en tu entusiasmo por la vida en su conjunto. Si te das cuenta de que te encanta estar en medio de la naturaleza, planifica tus vacaciones. Tal vez una salida con sus hijos podría ser suficiente para recuperarte con su energía. Si descubres que te gusta ayudar a los necesitados, buscar oportunidades para ayudar a los más necesitados.

iAsí que ahí lo tienes! pronto estarás en camino de encontrar y vivir su propósito. Y, a medida que avanzas en este proceso, recuerda: "Fuiste puesto en esta tierra para lograr tu ser más grande, para vivir tu propósito y hacerlo con valentía". - Steve Maraboli

# **Aumenta tu confianza interior**

A lo largo de mis 40 años, me he dado cuenta que si algo influye en nuestras metas y objetivos es la confianza interior. Es la clave de todo.

Hay todo tipo de estrategias, formas de pensar, patrones de comportamiento y consejos prácticos para mejorar tu vida y sentirte mejor contigo mismo, pero todos son redundantes si la base no está allí. Ese fundamento es el verdadero tú, el tú que sabes que en el fondo eres. El truco es que se necesita confianza para encontrar eso y sacar a relucir quién eres. Analiza y refuerza tu confianza interior.

## **1. Conoce tus valores**

Los valores personales son una de las cosas más importantes que puedes saber sobre ti mismo y son vitales para obtener una confianza interior genuina. Tus valores están muy muy dentro de ti, justo en el núcleo mismo de lo que eres; y son los bloques de construcción, los cimientos y las piedras angulares para ti. Un valor es algo en ti mismo, en los demás o en el mundo que es más importante para ti, y podría incluir cosas como creencias, desarrollo, familia, diversión, naturaleza, logros o libertad.

¿Por qué algunas personas y situaciones te dejan sintiéndote enojado, frustrado, desmotivado o desinflado? Es porque uno o más de tus valores están siendo negados, suprimidos o reprimidos, y lo experimentamos como una experiencia negativa porque es negar una parte fundamental de quién eres. ¿Conoces esos momentos en los que te has sentido realmente vivo, increíble o zumbando? Esos son los momentos en que uno o más de sus valores están siendo honrados, y puedes obtener más de eso viviendo de acuerdo con ellos.

Tus valores son todos tuyos, y pase lo que pase, nadie puede quitártelos. Puedes tener absoluta confianza en ellos porque están ahí todo el tiempo esperando que los identifiques y los uses. Cuando conozcas tus valores, puedes comenzar a tomar decisiones y alinear tu vida en torno a ellos. Es tan simple y se siente increíble porque todo lo que realmente significa es que estás permitiendo que quien eres viva en el mundo real.

## 2. Ejercita el músculo de la autoconfianza

La confianza es un músculo, y como cualquier músculo necesitas ejercitártalo para que no se encoja y se desperdicie. El problema es que a diferencia de tus bíceps o espalda, el músculo de confianza es más difícil de encontrar. ¿Cómo desarrollas tus bíceps o espalda? Haciendo ejercicios que están diseñados para trabajar ese músculo durante un período de tiempo hasta que vea los resultados que estaba buscando.

Es lo mismo con la confianza. Digamos que una persona no toma muchos riesgos, el tipo de persona que pasa cada día haciendo lo que hay que hacer y haciéndolo bien, pero no arriesgándose realmente. Evita hacer algunas cosas porque es demasiado aterrador o porque piensa para si mismo 'No soy lo suficientemente bueno', 'eso no es lo que soy' o 'Realmente no lo quiero de todos modos'. Ese tipo de persona vive dentro de lo que sabe y lo que la mantiene segura y cómoda: una Zona de Confort. Cuantos menos riesgos asume, menos seguro se vuelve.

Para trabajar el músculo de confianza, debes estar preparado para asumir riesgos, grandes o pequeños. Debes estar dispuesto a estirarte en una dirección desconocida, a probar algo nuevo o probar algo de una manera ligeramente diferente. Necesitas abrirte a las posibilidades que te rodean y esforzarte por aumentar lo que sabes, lo que haces y quién eres. Cuanto más abierto estés al riesgo, la oportunidad y la posibilidad, más confianza necesitarás, y por lo tanto más confianza desarrollarás. Ese es tu músculo de confianza, la pregunta es, ¿qué vas a hacer para ejercitártalo?"

## Controla tu estrés diario

A menudo, el estrés se manifestará cuando llevemos las preocupaciones de ayer a nuestras preocupaciones actuales. Una acumulación casi siempre terminará en un alto nivel de estrés. Por lo tanto, debemos ser capaces de "desechar" todas nuestras preocupaciones del día o días anteriores y concentrarnos completamente en nuestro hoy.

Así que toma algunos consejos para eliminar el estrés

## Consejo antiestrés #1

Resuelve ahora mismo liberar cada pensamiento de ayer y sé solo consciente del ahora.... este pensamiento solo ... este respiro ... este momento. Respira tres veces, muy profundo, y suelta lentamente cada una.

Al mismo tiempo, siente como todas y cada una de las preocupaciones, todos y cada uno de los problemas, y todos y cada uno de los momentos no resueltos, comienzan a disolverse. Puedes lidiar con ellos en un momento posterior. Por ahora, solo debes estar en este mismo momento.

Ahora ve a tu lugar interior tranquilo. Ve profundamente a un lugar donde sientas que estás en paz y luego simplemente relájate y respira profundamente y disfruta de la sensación de estar, de ser, y siente la paz dentro de ti mismo.

Usa este momento y lugar especial para estar tranquilo. Libera tu mente y tu cuerpo de toda preocupación, de todo arrepentimiento, de toda decepción, de toda ira y dolor.

## Consejo antiestrés #2

A continuación, piensa en un acto en concreto que grabes en tu mente y te de paz. Como jugar con tu hijo, dar un paseo en un paisaje, pateando un balón o lanzando alto una pelota de golf. Trae esa imagen a tu mente, y estará tranquila, calmada, logrando interiorizar y desplazando al pensamiento negativo que te preocupaba.

Practica este acto de tranquilidad y calma cada día y verás que lograrás mucho más. A la primera señal de estar estresado, regresa a este lugar consciente y tranquilo y comienza de nuevo hasta que hayas alcanzado tu lugar interior de calma.

## Consejo antiestrés #3

Lo mejor que puedes hacer por tí mismo es comer, beber y descansar, ipara tu salud!

El estrés se atrae fácilmente al no comer y beber adecuadamente. Cuando no obtienes la cantidad de horas de sueño que necesitas cada noche, solo te estás preparando para un estrés adicional.

Limite la cantidad de sal, azúcar, cafeína y alcohol en tu dieta. Bebe mucha agua natural todos los días y haz al menos ejercicio moderado todos los días. Esto dará nueva vida a tu piel, cabello y nutrirá todos sus órganos vitales.

¡No olvides respirar! Toma respiraciones profundas del vientre para enviar oxígeno puro a todo su cuerpo. Ríete y luego ríete un poco más. ¡Es alimento para el alma! Dedica tiempo a hacer las cosas que más disfrutas. Participa en relaciones saludables y satisfactorias y trabaja en aquellos problemas que dañan tu cercanía con alguien especial.

Cuando estamos contentos y viviendo una vida equilibrada todos los días, las tensiones se desvanecen. Estamos mejor equipados para hacer frente a lo inesperado.

¡Toma el control hoy! Concientiza e identifica ese factor de estrés que tienes en tu vida actualmente. Aislalo, solo es una causa de estres en tu vida. Trabaje en él hasta que recuperes el control. ¡Que vuelva una nueva esperanza!

# Porqué establecer *Metas de Vida 2.0*

¿Y esto para qué te va a servir?

1. Establecer tus metas va a dar dirección a tu vida. Tu mente trabajará consciente e inconscientemente en dar rumbo a tus actos, y ver oportunidades en el mundo para dirigirse ahí.
2. Establecer tus metas te asegurará que seas tú el que elige la dirección de tu vida, no los demás, no el destino, no los medios de comunicación, etc. Tu eres dueño de tu destino y nada más.
3. Establecer tus metas te motivará. Esa sensación de que estás avanzando, disfrutando, de que estas viviendo tu propia vida y lo que soñaste tiene una sensación indescriptible para tu mente mientras alcanzas tus objetivos.
4. Establecer tus metas te ahorrara energía y tiempo. Y es que escoges qué esfuerzos valen la pena porque están encaminados al logro de tus metas y evitarás aquellos esfuerzos y recursos en los que no lo están.
5. Establecer tus metas te reducirá el estrés. Y es que cuando tienes definidos los pasos a seguir, sabes que te estás moviendo en esa dirección y que tus esfuerzos no son en vano. Si algo te entretiene y toma tus recursos, tiempo y energía, no te preocupa, pues es para el logro de una meta y no una pérdida de tiempo.
6. Establecer tus metas te ayuda a tomar decisiones. Todo el tiempo tomamos decisiones, así que el tener metas definidas nos ayudará a escoger de entre dos buenas opciones, la mejor para lograr nuestra meta, a dónde queremos llegar, y saber cuál es el mejor camino y más corto hacia allá.
7. Conocer tus metas y alcanzarlas poco a poco te dará una sensación de logro. Una meta mayor se compone de metas menores que se alcanzan poco a poco. Y cada pequeño paso te dará esa satisfacción especial con un puño de alegría.

Puede ser que algunas metas estén demasiado altas y creamos no conseguirlas. No importa, luchar por ellas es razón suficiente para tener un propósito de vida y una dirección.

## A plenitud en tus 40's

Los seres humanos estamos programados para necesitar un propósito y una dirección. Las metas dan un sentido de dirección y propósito a la vida.

A menudo es fácil dejar que otros establezcan una dirección para nosotros. Tomamos un trabajo porque la familia o los amigos nos señalan en esa dirección y luego seguimos los dictados de nuestros jefes. Nos movemos en otras direcciones porque la cultura popular o los medios de comunicación nos dicen que lo hagamos. La verdad es que si no establecemos nuestras propias metas, entonces nos resultará demasiado fácil seguir un camino establecido por otros. Esto puede llevar al estrés y la infelicidad. Seremos felices y encontraremos realización siguiendo nuestro propio camino y persiguiendo nuestras propias metas.

Si bien las metas ciertamente dan dirección a nuestras vidas, también proporcionan la motivación para llevarnos a través de tiempos y decisiones difíciles.

Las metas también sirven como destino para lo que realmente queremos de la vida. Para algunas personas, las metas se miden en dinero o bienes materiales, mientras que para otras las metas se miden en tiempo o libertad. Si no tenemos metas delineadas que se adapten a nuestra perspectiva única de la vida, es fácil desviarse de la vida y de los demás.

Finalmente, las metas le dan una sensación medible de logro. Cada objetivo que logres, de hecho, cada paso que das hacia ese objetivo, puede darte un impulso de energía e impulso para seguir adelante. Cada éxito te impulsa hacia el siguiente nivel de éxito.

Es muy importante saber que la felicidad no viene en alcanzar una meta sino en el proceso que vives para alcanzarla. Por supuesto que alcanzar la meta ya trae en sí una felicidad, pero es pasajera, dura poco tiempo, y pronto la mente quiere alcanzar algo nuevo. Está bien, es normal. Disfruta la meta que alcanzaste y su inmensa felicidad. Pero no esperes a alcanzarla para ser feliz, pues si te diste cuenta, la felicidad viene en todo el proceso, en cada paso del camino, en cada idea; la felicidad está en la mejor persona que eres ahora y cómo te ves a ti mismo, mientras trabajas en ella. Es el secreto de la felicidad.

## **Creando tus metas Versión 2.0**

Pues ahora sí empecemos. Si alguna vez lo hiciste de joven o nunca lo has hecho, no te preocupes.

Hoy estás a la mitad del camino y es hora de definir o redefinir tus Metas de Vida.

Ahora sí. Toma una hoja y una pluma para trabajar. Tranquilo, no tiene que ser un trabajo que te lleve varios días. Tampoco será algo que alguien revisará, así que relajate y empieza ahora. No tiene caso que te esperes a mañana, pues quizá nunca lo hagas.

Vas a hacer una lluvia de ideas. No importa lo que venga a tu mente, si es una meta que consideres, anotala. Quizá luego la cambies o borres, pero si está ahí es porque debes anotarla.

Vas a anotar de corrido 100 oraciones, 100 metas, pequeñas o grandes no importa, no es tiempo de juzgarlas sino de sacarlas. Oraciones largas o cortas está bien. Es un trabajo para ti, por ti.

Comienza a establecer respuestas a estas preguntas que corresponden a diferentes partes de tu ser. Leelas y ve llenando a la par metas relacionadas contigo.

¿Quién quisieras lograr ser?

¿A quién quisieras amar?

¿Qué te gustaría tener?

¿Cómo quieres ver a tu familia, padres, hijos, pareja?

¿Dónde quieres vivir?

¿Cómo quieres vivir?

¿A dónde quieres viajar?

## A plenitud en tus 40's

¿Con quién quisieras viajar?

¿Qué te gustaría aprender?

¿En qué te gustaría trabajar?

¿Qué logro laboral quisieras tener?

¿Con qué personas te gusta convivir?

¿Para qué pasatiempos eres bueno?

¿Qué te gustaría desarrollar?

¿Qué habilidad quieres mejorar?

¿Qué defecto quisieras corregir?

¿Qué vicio quisieras quitar?

¿Qué quisieras superar?

¿Con quién te tienes que arreglar?

¿Cómo mejorarías tu salud?

¿Cómo protegerías tu patrimonio logrado?

¿Cómo quieres trascender en esta vida?

¿Cómo quieres ser recordado?

## A plenitud en tus 40's

¿Ya lo tienes? ¿Lograste las 100 oraciones? Si lograste 60 o más, ¡felicidades! Tu mente empieza ahora a trabajar. Si no, regresa, arriesga, no tengas miedo, y escribe. Mañana lo agradecerá tu mente y tu vida.

¿Qué sigue? Leelo de nuevo y en unas semanas lo lees de nuevo. Mi versión de metas 1.0 hace muchos años la guardé, la archivé, la olvidé. Aún así mi mente trabajó en alcanzarlas, pues ya las tenía bien asimiladas y sabía quién quería ser. Yo no me di cuenta cómo estuve en acción por mí mientras yo hacia mi vida. Así que quizás sea bueno que hagas lo mismo, y guardes tu papel en un lugar personal, donde un día te lo encontrarás por casualidad. En el fondo de un cajón, en una carpeta que ocasionalmente consultes, en una maleta o portafolio arrumbado. Te sorprenderás cuando la encuentres ... verás todo lo que trabajó tu mente por ti

...y se lo agradecerás.

