

DISEÑA TU PROPIO FUTURO

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA *DESCUBRIR*
Y CREAR LA VIDA QUE DESEAS.





ÍNDICE

ACERCA DE MI

INTRODUCCIÓN

APRENDIENDO A CREAR LA VISIÓN

DESCUBRIENDO POSIBLES OBSTÁCULOS

DESAFIANDO CREENCIAS

CONOCIENDO MIS FORTALEZAS

COMPROMETERSE: ACCIONANDO EN CONSECUENCIA

REFLEXIÓN FINAL

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.

Acerca de mi

Soy Paulina, nacida en Rosario, Argentina. Me considero una persona apasionada y buscadora de la autenticidad y el autoconocimiento. Mi viaje de autodescubrimiento comenzó hace más de 15 años y me ha llevado a un fascinante camino de crecimiento y transformación personal.



Estoy formada como facilitadora en Psicoyoga para la Recuperación Postraumática, Yoga y técnicas de integración, maestría en Reiki, Coach Ontológica, Mindset y Ley de atracción y soy docente de danza con orientación en Expresión corporal. Tengo amplia formación y que, junto a mi profundo compromiso con el crecimiento personal se fusionan con el propósito de guiar a las personas en la adquisición de herramientas para el autoconocimiento, crecimiento personal y empoderamiento.

Este enfoque va más allá de lo académico; se trata de acompañar procesos personales, fomentando la expansión de la consciencia compartiendo una espiritualidad práctica a partir de mi propia transformación personal.

Diseño programas grupales orientados a la autorreflexión, auto observación y crecimiento personal. Además, facilito talleres que exploran la conexión entre el cuerpo, mente y emociones; ciclos de yoga nidra que abordan diversas temáticas, sesiones online 1 a 1 y escribo. Me apasiona colaborar con otros a encontrar su verdad interna.

Busco inspirar a las personas a abrazar su potencial y a descubrir su 'verdadera esencia'. Estoy trabajando en crear un espacio seguro y transformador para aquellos que buscan un mayor autoconocimiento y un camino hacia la autenticidad.

Te invito a viajar hacia adentro y que vivas tu propia experiencia.

Introducción

Una frase que escucho muy habitualmente es: "LA VIDA ME TRAJÓ HASTA ACÁ" y yo, cuando se me permite, agrego: hasta hoy.

Decir esa frase no solo nos quita responsabilidad sino también la capacidad de darnos cuenta que tenemos la posibilidad de tomar acción sobre la vida que estamos viviendo.

Muchas veces no sabemos lo que queremos y eso genera confusión a la hora de tomar decisiones.

Para poder tomar decisiones claras, poder ver y aprovechar las oportunidades que tenemos en la vida cotidiana, tenemos que tener el QUE queremos claro, para que luego, la vida "nos presente" los COMO en el camino a la construcción de ese futuro deseado.

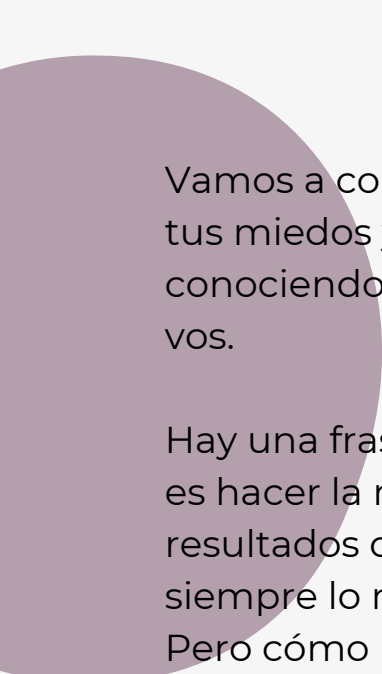
¿A qué me refiero? Yo lo que me propongo en una visión es lo QUE quiero vivir, sin juzgar, sin límites, sin peros ni excusas. El camino me irá mostrando los COMO para poder construir esa visión que tengo. Las oportunidades irán apareciendo.

Y cómo te vas a dar cuenta? Ahí está la parte más interesante: En este ebook vas a descubrir que la visión tiene imagen (pensamiento), lenguaje y emoción. Con esa información, que será tu nueva brújula, será con la que vas a trabajar diariamente.

Además, vas a aprender a visionar sin juzgar, a descubrir QUE quieres, para cuando lo tengas claro, poder mirar la vida cotidiana con los lentes de foco en tu objetivo.

Cuando se presenten situaciones, personas u oportunidades, podrás hacerte las preguntas clave: Esto, si lo elijo, me acerca un paso al objetivo que quiero? Si, adelante. En caso de que la respuesta sea no, poder decir: No, gracias. Y así, con todo lo que se aparezca y en esas decisiones estará TU propia construcción.

Siempre tene en cuenta que aquello que quieras sea lo suficientemente importante para vos y que de conseguirlo te sientas realmente orgulloso, expandido y cree un futuro distinto al presente.



Vamos a conectarte con tus fortalezas y vas a descubrir cuales son tus miedos y creencias que pueden limitarte; ya que conociendolas, puedes guiñarles un ojo e invitarlas a caminar con vos.

Hay una frase célebre que se le adjudica a Albert Einstein “Locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener resultados diferentes. Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”

Pero cómo hacer cosas distintas siendo las mismas personas? Te aseguro que vos creas el camino y el camino te transforma a vos. No me creas, te invito a vivir tu propia experiencia.

Feliz viaje.



Aprendiendo a crear visión

Técnicamente entendemos a la visión como un compromiso con un logro, una meta, un conjunto de resultados que de producirse presentarán un futuro diferente.

Una Visión requiere que además de imaginar y ver mundos posibles en tu mente, te ubiques dentro.

Sin visión el futuro está, de alguna manera, preestablecido a ser “más de lo mismo”

a) Como decíamos al comienzo, muchas veces no sabemos lo que queremos, por lo que el primer paso es descubrir QUE queremos. Para eso, te vas a sentar cómodamente, puedes cerrar los ojos y conectar un momento con la respiración.

Te vas a preguntar: ¿QUÉ QUIERO QUE ME PASE?

Y dejate libremente tejer imágenes en tu mente, donde vas a ver como te gustaría estar siendo, hablando, relacionándote.

¿Qué características tiene esa persona que imaginas que estás siendo?

Imagínate cómo son sus actividades, cómo se comunica, que le gusta hacer. Pone olores, colores, palabras, temperatura, lo que quieras y se te ocurra (recorda no juzgar ni limitarte)

Presta atención a lo que estás sintiendo. Las emociones en el cuerpo. Jugá, divertite y sonreí.

Permanece ahí todo lo que quieras y consideres (y puedes hacerlo todas las veces que quieras y puedas).

Cuando lo sientas, respira profundo de nuevo y abrí los ojos.

b) Al comienzo decíamos que la visión está compuesta por imagen, emoción y lenguaje. Acá vamos: vas a escribir para darle fuerza a esa visión.

Podes escribir en detalles todo lo imaginado, recorda sin límites.

Lo más importante: ¿Cómo te sentis con esa vida que imaginas vivir? Escribí las emociones, los olores, colores si aparecieron.

TODO!

Si sentis que no tenes la cantidad de detalles que te gustaría, puedes repetir el ejercicio para ir poniendo los detalles que quieras. Es una creación y como tal, un proceso que tiene muchos momentos. Esta es tu gran obra de arte. Es tu mapa personal. Es tu brújula y norte.

Descubriendo posibles obstáculos

Que es una creencia?: Tal como lo indica la palabra es lo que CREO acerca de algo.

Se trata de un pensamiento que se instaló en nuestra mente como una verdad. Algunas son útiles, nos impulsan a obtener los resultados que queremos y otras no tanto. En el caso de estas últimas es importante empezar por identificarlas para poder transformarlas en nuevas creencias que nos acompañen a crear y creer en la vida que queremos diseñar.

Muchas de estas creencias que permanecen en nuestra mente, son juicios, y un juicio es una opinión, una valoración totalmente subjetiva acerca de algo o de alguien. Nunca son una verdad, operan de manera “transparente”, sin que nos demos cuenta. Por eso es importante primero descubrirlas, para luego desafiarlos y transformar así los posibles obstáculos que nos limitan en oportunidades.

TOMANDO CONCIENCIA DEL ESTADO ACTUAL

Lo primero que te pregunto es: ¿Estás viviendo ESA vida que querés vivir?

En caso de que la respuesta sea SI, continua por ese camino!

En caso de que la respuesta sea NO: ¿Por qué crees que si quieres eso que imaginas, aún no lo estás viviendo?

En esa respuesta, probablemente se encuentren los primeros “obstáculos”.

a. Te propongo que vuelvas a leer detenidamente tu escrito de la visión.

b. ¿Qué crees, qué piensas y qué sentis al leer lo que escribiste?

c. Escribí un listado, frases, cosas, lo que se te ocurra. Sacalo al papel (recorda la premisa, no juzgarte y no limitarte)

Desde la mirada del coaching no hablamos de creencias “buenas o malas”. Sino de pensamientos efectivos o inefectivos, que me abren o me cierran posibilidades.

Ahora te pregunto: esas respuestas, son creencias, pensamientos y sentimientos que te potencian, colaboran y acompañan en lo que quieres crear para vos, o por el contrario te limitan?


¿Te abren o te cierran posibilidades?

Podes seguir escribiendo lo que necesites.

Desafiando creencias

La importancia de preguntarnos PARA QUÉ.: Cuando nos preguntamos '¿por qué?', tendemos a buscar explicaciones en el pasado, y muchas veces ponemos la responsabilidad en personas o hechos externos. En cambio, al preguntar '¿para qué?', enfocamos nuestra atención en el futuro y en la intención que tenemos, lo que nos lleva a empoderarnos, tomar responsabilidad y acción. Esta simple distinción puede marcar una gran diferencia en nuestra vida. Al preguntarnos '¿para qué?', nos empoderamos para crear el cambio que deseamos y alcanzar nuestras metas.

Para seguir indagando y descubriendo creencias que te limitan o cierran posibilidades, en relación a lo ya escrito, podes continuar con las siguientes preguntas:

- ¿Qué hace que no estés viviendo eso que imaginas?
 - ¿Para que te decís eso que te estás diciendo? (lo que sea que haya aparecido)
 - ¿Qué es lo peor que podría pasar?
 - ¿Para qué no lo intento?
 - ¿De dónde viene esta creencia? (recorda que estamos descubriendo limitantes)
 - ¿Qué evidencia tengo para apoyarla?
- 

Te propongo que por cada “creencia que te limita” escribas una frase que te potencie. La intención es que escribas algo que verdaderamente creas y que te resuene. En caso de que no suceda, todavía hay más trabajo por hacer. Recuerda que vos sos la primera (y única) persona que tiene que CREERLO para CREARLO y hacerlo posible.

Vuelve a las preguntas anteriores las veces que consideres necesario, hasta que descubras esos limitantes.

Un ejemplo sería:

Creo que NO puedo trabajar en la música porque NO voy a ganar lo suficiente. (limitante)

Creo que SI puedo trabajar en la música porque SI voy a ganar lo suficiente. (potenciadora)

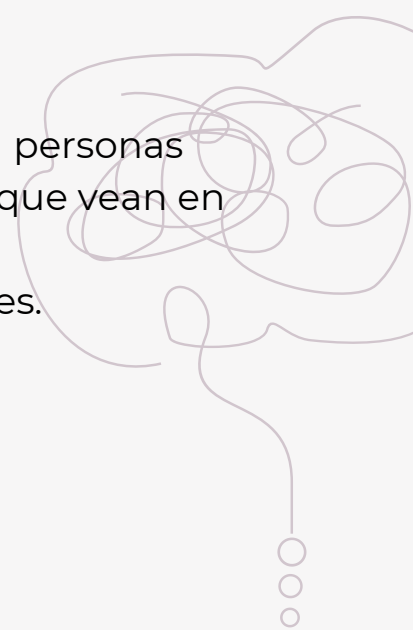
Conociendo mis fortalezas

Como descubrimos nuestros posibles obstáculos, vamos ahora a conectarnos con las capacidades que SI tenemos y que muchas veces, tampoco conocemos.

a) Acá te propongo que hagas un listado de por lo menos 3 cualidades / habilidades que admires en alguna (o algunas) persona que conozcas.

b) Pedirle a por lo menos 3 (no menos de ese número) personas que te hagan un listado de 3 cualidades / habilidades que vean en vos.

Luego, vas a realizar un listado de todas esas cualidades.



c) Sobre toda la información del punto a y del punto b, vas a descubrir que se repite. Es decir, qué cualidades / habilidades admiras en alguien más y que alguien mas también las ve en vos. Lista de cualidades.

d) Por último, responder estas preguntas:

- ¿Qué aspectos considero que tengo que seguir trabajando?
- ¿Qué aprendí de este ejercicio?
- ¿cómo me estoy sintiendo ahora?

Comprometerse: Accionando en consecuencia

Habiendo descubierto QUE queremos, habiendo conocido nuestros posibles obstáculos sobre los cuales seguir trabajando y nuestras fortalezas / habilidades un poco más de cerca; vamos a realizar un listado concreto de RECURSOS Y ACCIONES necesarios para la concreción de ESO que queremos.

- Que tan importante es para mí, que pase eso, que quiero que pase?
- Que puedo hacer hoy, para que eso suceda?
- ¿Hay alguien que haya logrado lo que quiero lograr? (Busca personas en las que puedas encontrar inspiración)
- ¿Qué acciones hace esa persona, que yo no estoy haciendo?
- ¿Qué acciones NO hace esa persona, que yo si estoy haciendo ? Y, de dejar de hacerlas, me sumaría?

EJEMPLO DE ALGO CONCRETO:

Quiero armar una página web.

Voy a comenzar accionando paso a paso

- Diseño de la página:

1. *ACCIONES*: aprender a diseñar o contratar a un diseñador.

2. *RECURSOS*: Plata para pagar el curso o pagar al diseñador o una persona que sepa de diseño y me ayude o lo haga por intercambio de algo (son opciones, para lo que estaré atenta en mi cotidianidad)

De todos estos recursos voy a identificar dos columnas: Que tengo? ¿Qué me falta conseguir o aprender?

- Contenido:

1. *ACCIONES*: Escribir, armar videos, audios, definir servicios a ofrecer etc.

2. *RECURSOS*: elementos para la grabación de videos. Aprender a editar o encontrar a alguien que sepa hacerlo, etc.

De todos estos recursos voy a identificar dos columnas: Que tengo? ¿Qué me falta conseguir o aprender?

- Ver paginas que me inspiren para saber que formato, colores, etc quiero.

¿Por dónde puedo empezar?

- contar lo que quiero hacer a mi mundo, mis conocidos, para que de esa manera vayan apareciendo los recursos necesarios para que esto sea un hecho.
- Escribir contenido. Lunes y miércoles de 10 a 12 hs, le dedico exclusivamente a la escritura de contenido.
- Grabar audios: Esto lo hago los martes a última hora. de 21 a 22.30 hs
- En mis momentos de ocio miro páginas a ver que se me ocurre y me inspira...
- Etc con cada punto.

¿Cuándo empiezo? Hoy es martes, son las 18.30 hs, esta noche comienzo con lo primero y esta tarde al regresar del trabajo cuando abra mis redes, voy a ir a mirar paginas que me gusten a ver que se me ocurre.

Por cada cosa que quieras hacer, te pones una meta u objetivo. Luego vas desplegando acciones necesarias y luego los recursos necesarios para esas acciones. De esos recursos, vas a descubrir que ya tenes y que tendrías que aprender, conseguir, o lo que sea. Fecha de inicio y fecha o tiempo de dedicación (siempre que sea algo que puedas sostener en el tiempo y que sea realizable). Esto puede replicarse en TODO Y CUALQUIER aspecto de tu vida. Para la toma de decisiones, están las preguntas CLAVE.

Reflexión final

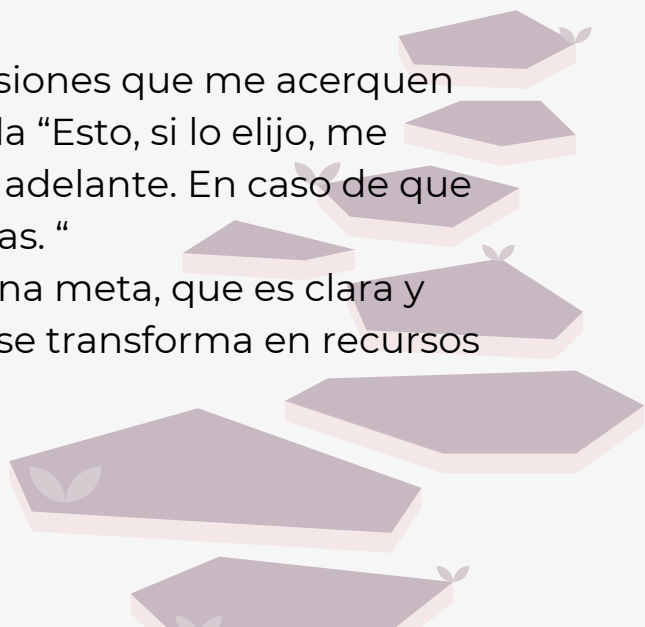
Al comienzo te decía que nosotros descubrimos el QUE queremos y lo que vamos necesitando va apareciendo en el camino. Eso que va apareciendo son los CÓMO de ir logrando los pasos hacia la meta, objetivo o futuro deseado. Un ejemplo de ello es lo que al final digo de estar atentos a lo que vaya apareciendo, sobre todo a partir de contarle a las personas de nuestro mundo, cuál es la intención que tenemos.

Si todos los días vivimos conectados, recordando (con el foco puesto) lo que queremos, vamos a estar más permeables a poder reconocer en la vida cotidiana lo que nos pueda ser de utilidad y nos colabore a la “causa” de eso que queremos y a tomar decisiones vinculadas a nuestros deseos. Recordá el último punto: Comprometerse, accionando en consecuencia.

La visión es la que le confiere sentido a mi accionar en el presente, generando las acciones necesarias que me acerquen un paso más a ese futuro deseado.

Como decíamos al comienzo: Tomar decisiones que me acerquen un poco más a eso QUE quiero que suceda “Esto, si lo elijo, me acerca un paso al objetivo que quiero? Si, adelante. En caso de que la respuesta sea no, poder decir: No, gracias. “

Cuando comenzamos a vivir la vida con una meta, que es clara y focalizamos en eso, todo nuestro mundo se transforma en recursos y posibilidades.



En el camino habrá miles de logros. Es importante aprender a descubrirlos para valorarnos, reconocernos y festejarnos. Sentirnos orgullosos de lo logrado, cada paso dado, es fundamental para alentarnos a continuar y no abandonarnos en el camino.

Habrà muchos momentos en los que no sabremos como, por donde, ni cuando, podemos dejar que suceda. Nos podemos permitir todo, menos rendirnos, Todos los días es una nueva oportunidad para tomar la decisión de volver a comenzar.

La próxima frase que vas a decir es: LAS DECISIONES QUE FUI TOMANDO, ME TRAJERON HASTA ACÁ. YO ME TRAJE HASTA ACÁ. ¿Cambia? ¿Cómo lo sentís?

Para que eso ocurra, desde donde estás hasta donde quieres estar según la visión que vayas a crear, hay un camino, un recorrido que SOLO VOS vas a saber transitar. Con paciencia, compromiso, foco y mucho amor. Busca ayuda si la necesitas.

No me creas nada de lo que te cuento. Te invito a vivir tu propia experiencia.

IG: @soypaulina.ok

MAIL: soypaulina.ok@gmail.com

Fuente bibliográfica

- clase n° 4 visión . 2023. Escuela de coaching fullcoaching internacional
- Libro Ontología del lenguaje. Rafael Echeverría. Versión digital.
- Cuadernillos de formación profesional: Mindset de alto impacto. Leisa Lucchini. 2023
- Coloquio n° 3 para proceso de evaluación final : Visión y Creación de futuro. 13 de julio de 2024. Paulina Fraegri
- Selección de textos propios: Escritos soypaulina.ok