

3 simples **PASOS** PARA DESCUBRIR SI **DEBES**

CAMBIAR TU VIDA

Víctor Lloret

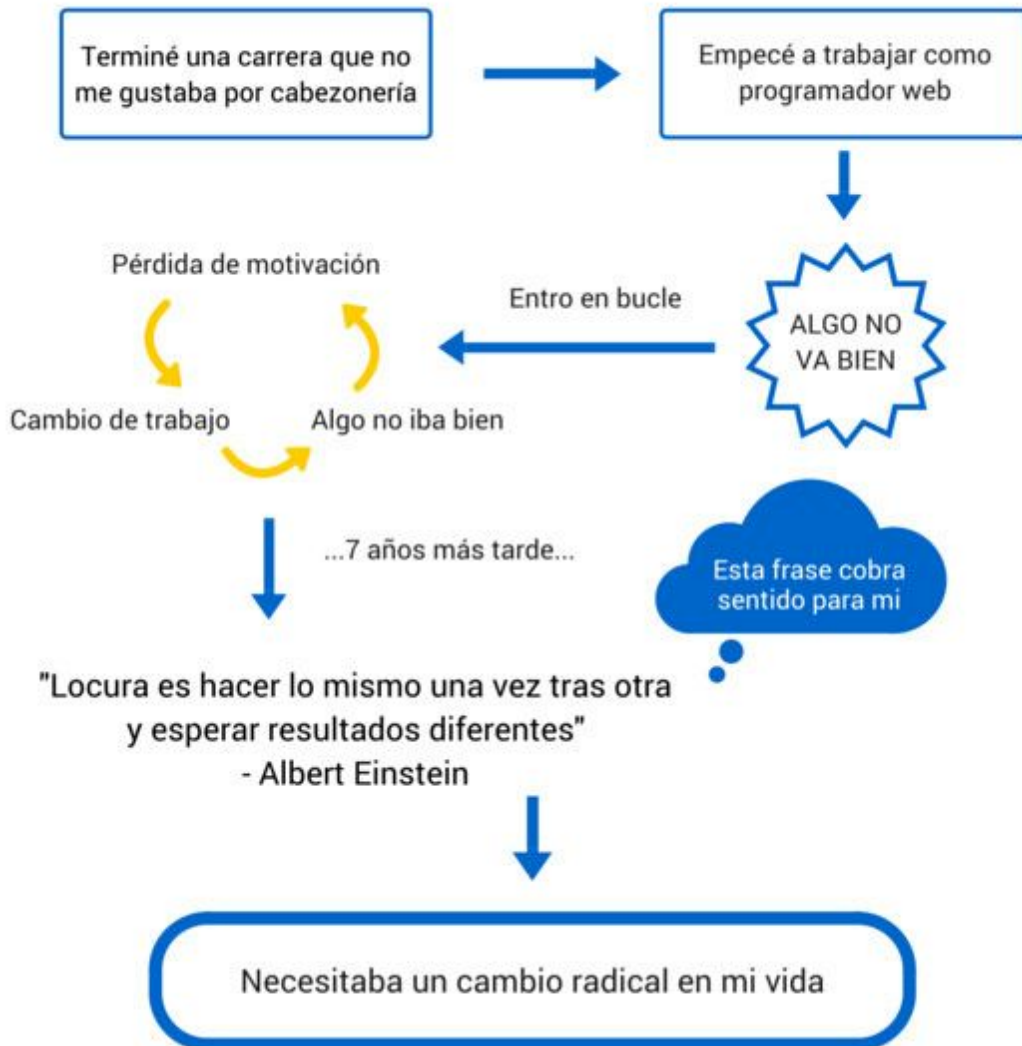


www.surfeatuvida.com

"Locura es hacer lo mismo una vez tras otra y esperar resultados diferentes"

Albert Einstein

Cómo descubrí que había llegado la hora de cambiar mi vida



Entendí que a mi **no me gustaba mi trabajo** y que si quería vivir mi vida de otra manera tenía que empezar por plantearme cómo quería vivir.

Al menos ya me había planteado que necesitaba cambiar de vida y eso ya es un paso muy importante. Al final descubrí que ese paso fue el primero de otros muchos que no tardarían en llegar.

Decidí tomar acción y buscar soluciones. Hice un plan viable y así es cómo empezó el camino que me ha llevado a **emprender mi propio blog** y empezar a vivir de él.

Mi hora de cambiar de vida había llegado.

¿Ha llegado tu hora de cambiar?

¿No sabes si ha llegado la hora de que te plantees un cambio? Es normal, cuesta mucho darse cuenta de esas cosas.

Vivimos muy deprisa y no nos damos **tiempo** para la reflexión personal, ¿nos hace feliz nuestro trabajo? ¿Vale la pena dedicarle **tantas horas al día**?

Si si, tantas horas. Gran parte de nuestra vida se nos va trabajando. ¿No te habías dado cuenta? Te lo voy a enseñar más gráficamente:



En la segunda barra puedes ver como tienes hipotecadas **18 horas** al día y solo tienes 6 para disfrutar. **6 horas** en las que tienes que cumplir obligaciones, practicar tus aficiones, hacer relaciones sociales y tener vida amorosa.

Y esto contando que ya has trabajado 8 horas y estás agotado física y mentalmente.

Para que un trabajo valga la pena tienes que estar a gusto con él. No hace falta que el trabajo sea una fiesta, vale con que no te haga sentir mal ni te amargue la existencia

Si tienes que dedicarle tantas horas al día a tu trabajo, qué menos que pasarlo lo mejor posible, ¿no crees?

Es el momento de escuchar

El objetivo de este ebook es que escuches lo que te dice tu cuerpo y tu mente para **detectar si ha llegado el momento de plantearte un cambio** o por contra estás bien como estás.

¿Cómo vamos a hacer esto? Muy sencillo, lo haremos en 3 simples pasos:

Paso 1 - Detección de alarmas

Paso 2 - 3 preguntas importantes

Paso 3 - Valoración

La idea de estos pasos, es hacer un trabajo de introspección para ver:

- En la primera si tu cuerpo te está diciendo que algo falla.
- En la segunda si te conoces todo lo bien que crees o estás autosaboteando tu futuro.
- Poner todo en orden y decidir si hay que cambiar o no.

Paso 1 - Detección de alarmas

Cada día tu cuerpo genera alarmas para que te des cuenta de ciertas cosas:

- Al hacer deporte te dice cuando estás agotado para que pares a descansar.
- Si estás deshidratado te dice que tienes sed para que bebas agua.
- Y hay muchas señales más.

Con tus sensaciones pasa igual. Tu cuerpo te habla y te da señales de si algo no va bien. Lo que te propongo es detectar esas alarmas relacionadas con tu vida laboral y a las que no solemos hacer el caso que merecen.

Te voy a proponer una lista de alarmas comunes a la gente que no está a gusto con su trabajo o con su vida laboral para que detectes si sufres alguna o varias de ellas.

No vale que las hayas sentido alguna vez o las sufras los días después de volver de vacaciones o de manera esporádica

Para marcarlas debes sentir las de manera regular a lo largo de gran parte del año.

Revisa esta lista, reflexiona y marca las opciones que sueles sentir habitualmente.

- ☐ Cambios de humor los domingos por la tarde viendo que tienes que trabajar el lunes.
- ☐ Llega el lunes, te deprimas y deseas que sea viernes sin importarte las cosas buenas que pueden pasar durante los 5 días de la semana.
- ☐ Cuando te suena el despertador lo primero que piensas es en la hora de salir del trabajo.
- ☐ Los viernes desconectas del trabajo y tu rendimiento y concentración bajan al 25%.
- ☐ La última semana de vacaciones la disfrutas mucho menos pensando en que en breve tienes que volver a trabajar y tardarás 1 año entero en tener otras vacaciones.
- ☐ Por mucho que te suban el sueldo nunca te has sentido valorado porque piensas que tu empresa gana mucho más dinero por ti del que tu recibes.
- ☐ Te comparas constantemente con otras personas diciendo aquello de: “qué bien vive Fulanito...” pensando que tu vida sería mejor si trabajaras en lo mismo que ellas.
- ☐ Tu trabajo no te aporta nada, a veces piensas que si cobraras lo mismo serías igual de feliz trabajando en un supermercado

Paso 2 - 3 preguntas importantes

Una vez has completado el checklist de alarmas, toca reflexionar un poco. Tómate el tiempo que necesites para responder a estas **3 importantes preguntas** que voy a plantearte.

Coge papel y lápiz y escribe tus respuestas después de meditarlas.

¿Preparado?

1. ¿Te has parado a pensar cómo te gustaría que fuera tu vida ideal? ¿Cómo sería?

Cómo te gustaría vivir, sé realista pero sin ponerte límites.

Responde a preguntas como:

Dónde vivirías, con quién, qué aficiones tendrías, cuánto tiempo libre tendrías, a qué dedicarías el tiempo libre, serías tu propio jefe o trabajarías para otro, dónde irías de vacaciones, te comprarías un piso, **si no tuvieras que trabajar a qué dedicarías el tiempo, ...**

2. ¿Lo que estás haciendo AHORA, te lleva hacia tu vida FUTURA (tu vida ideal)?

Ahora que ya sabes cómo es tu vida ideal y cómo te gustaría vivir, piensa si tu vida actual, tu trabajo, tu entorno, tus aficiones, tus conocimientos, tu hogar, te acercan o te alejan de la vida que te gustaría llevar.

Por ejemplo: si en tu vida ideal te ves viviendo en Londres pero actualmente no sabes Inglés y no lo estás estudiando, eso te aleja de tu vida futura.

Otro ejemplo: si tu vida ideal consiste en viajar durante 6 meses al año y tu trabajo no te da más de 3 semanas de vacaciones, tu trabajo te está alejando de esa vida ideal.

3. Si mañana mismo prohibieran tu profesión y no tuvieras que darle explicaciones a nadie de porqué has dejado de trabajar en ella, ¿cómo te sentirías?

En este caso hipotético eliminamos la capacidad de influencia de los demás sobre ti.

Piensa en cómo te sentirías: indignado o aliviado? Triste o alegre? Te daría igual?

Paso 3 - Valoración de respuestas

Una vez tienes las respuestas, ha llegado la hora de entrar a valorarlas. Espero no haberte dado mucho curro pero si haber hecho que te plantees cosas que antes no habías pensado.

Checklist de alarmas

En total había 8 alarmas:

- Si has marcado 2 o menos es que estás a gusto y bien con tu vida laboral así que enhorabuena, trabaja en mejorar lo poco que te molesta y a seguir así.
- Si has marcado entre 2 y 4 es que no estás del todo a gusto y deberías empezar a plantearte el por que. Igual hay cosas con tu trabajo que puedas mejorar o igual es el momento de pensar en si te ves así muchos años más.
- Si has marcado 5 o más alarmas es que estás pidiendo a gritos una reflexión sobre si tu vida laboral es la que te gustaría que fuera. Igual ha llegado la hora de plantearte cambios.

Preguntas Importantes

Vamos a diferenciar dos casos, los que han marcado 2 o menos alarmas y los que han marcado más.

- **2 o menos:** Tu trabajo te gusta así que probablemente en tu vida ideal te veas haciendo lo mismo o algo parecido. Aprovecha esa vida ideal que has diseñado para mejorar aún más en tu trabajo y encontrar exactamente esas funciones o mejoras que harán que te sientas aún más feliz.

Excepción: Si en la tercera pregunta te has alegrado de tener que dejar tu trabajo pero en cambio, no has detectado casi ninguna alarma de las del checklist eres un caso digno de estudio. Valora si realmente te gusta el trabajo que haces o si hay algo que te gustaría más hacer.

- **Más de 2:** Sufres regularmente varias de estas sensaciones por lo que debes plantearte un cambio. No quiere decir que tengas que cambiar tu vida de golpe, simplemente tienes que plantearte si tienes que seguir así o no.

Vida ideal:

1. Si tu vida ideal no se parece en nada a tu vida actual, necesitas analizar el porqué y empezar a tomar acciones y decisiones que te lleven hacia ella.
2. Si tu vida en cambio es bastante similar a la que te gustaría tener, simplemente ajusta aquello que falte y ya estarás cambiando para vivir la vida de tus sueños.

Te alejas o te acercas:

Puedes haber detectado que tus aficiones, tu entorno, tu formación, tu trabajo te ayudan a conseguir esa vida que tanto deseas. Si es así poténcialos porque estás en el camino correcto.

Si por contra ves que todo eso te aleja ponte manos a la obra para solucionarlo. Si en tu vida ideal te dedicas a cosas que ahora mismo no dominas, empieza a formarte y practicar con ellas, eso te acercará a tu objetivo.

Si tienes ciertas aficiones que no te están ayudando a crecer en tu vida idea, cámbialas por otras que te sean más útiles y te guste hacer.

La idea es que tu evalúes cual es la mejor manera de vivir como tu quieres.

Indignado, aliviado o te da igual:

- Si tu respuesta ha sido que te sentirías **triste e indignado** quiere decir que te gusta realmente lo que haces así que tu problema no está en tu trabajo. Deberás hacer una reflexión algo más profunda si quieres averiguar qué es lo que hace que no te sientas bien.
- Si tu respuesta ha sido que **te daría igual** quiere decir que tu trabajo ni te va ni te viene y si hicieras otra cosa probablemente serías igual de feliz/infeliz.

Te animo a que te plantees qué te gustaría hacer de verdad y **qué te indignaría y te pondría triste** si tuvieras que dejar. Igual tu trabajo no te desagrada pero no es tu trabajo soñado. ¿Por qué no encontrarlo y mejorar aún más tu calidad de vida?

- Si tu respuesta ha sido que te sentirías aliviado y alegre quiere decir que **tu trabajo no te gusta**, no te motiva o no te aporta nada. ¿No crees que va llegando la hora de que te plantees en qué te gustaría trabajar? ¿Qué tipo de trabajo te haría feliz y te acercaría a tu vida ideal?

Conclusión

Espero que después de este pequeño ejercicio de introspección hayas podido sacar en claro **si debes plantearte o no un cambio**.

Plantearse un cambio es **el primer paso para cambiar**, y muchas veces es **el más difícil** de dar.

El objetivo de este ebook era este pero no quiero dejarte así. Ahora te debes plantear un cambio pero **¿y después?**

No tomes ninguna decisión radical sin tener un plan. Analiza la mejor manera de abordar este cambio. ¿Por qué te digo esto?

Es fácil que con la motivada que lleves encima decidas dejar tu trabajo a lo loco y ponerte a buscar tu vida ideal. Piensa con calma, analiza y **haz un plan** para llegar a esa vida sin tirarlo todo por la borda.

Para que te hagas una idea te voy a contar **mi caso después de hacer este ejercicio**:

Mi trabajo me alejaba de la manera en que yo quería vivir, que era teniendo más libertad para poder viajar y surfear cuando quisiera. ¿Qué hice yo? Pacté un despido con mi jefe para poder ir cobrando el paro y no tener urgencias económicas mientras hacía despegar mi proyecto.

Eso es plantearse un cambio de vida, hacer un plan para llegar a los objetivos y finalmente llevarlo a la práctica.



No tienes porqué hacerlo así pero es un ejemplo de cómo deberías plantear tu cambio de vida si es que decides que necesitas uno.

Ahora te toca a ti decidir si ha llegado la hora de que te plantees un cambio. Si no sabes qué tipo de cambio necesitas estate atento a las publicaciones semanales del blog en las que toco éste y otros temas para ayudarte a cambiar tu vida.

¿Cómo te puedo ayudar?

Si has decidido que ha llegado el momento de plantearte un cambio, ¡enhorabuena!

Salir de la zona de confort no es fácil pero ya verás como tiene su recompensa y además no estás solo en ello.

Yo puedo ayudarte.

Si ya tienes una idea y sabes en qué te gustaría emprender, igual puedo ayudarte con ello.

Contáctame si quieres [desarrollar tu proyecto online y necesitas ayuda con él](#).

Un fuerte abrazo y recuerda siempre surfear tu vida,

Victor.