



LA COHERÈNCIA AMB EL TEU PROJECTE.

SENTIT, SIGNIFICAT,
EMOCIONS



**¿PODRÍAS DECIRME, POR FAVOR,
QUÉ CAMINO DEBO SEGUIR
PARA SALIR DE AQUÍ?**

**-ESTO DEPENDE EN GRAN PARTE
DEL SITIO AL QUE QUIERAS LLEGAR**

**-NO ME IMPORTA MUCHO
EL SITIO...**

**-ENTONCES TAMPOCO IMPORTA
MUCHO EL CAMINO QUE TOMES**

-Alicia en el país de las maravillas



PRESENTACIÓN



- Me llamo y me gusta ...
- ¿Dónde queremos llegar?
- Y eso, ¿para qué?





RELAJACIÓ

1. Andar recto y erguido por la habitación.
2. Correr en parada (sin moverse del sitio).
3. Imaginarse que sus brazos son las ramas de un árbol agitándolos por encima de su cabeza.
4. Arrugar la cara para parecer un monstruo terrorífico.
5. Estirarse en dirección al cielo y hacerse tan alto como pueda.
6. Encogerse fuertemente y hacerse tan pequeño como pueda.
7. Muñeco de trapo



NUESTRA MISIÓN

1. Describe un momento de tu vida en el que todo iba sobre ruedas, era perfecto, maravilloso:
 - ☺ ¿Como te sentías en aquel momento? ¿Como era? ¿Qué hacías?
 - ☺ ¿Podrías describir 3 o 4 momentos claves? ¿Cuál te gustaría recordar/comentar un poco más?
2. Dividir en 2 columnas:
 - ☺ Columna izquierda: verbos que describen qué hacías en la situación seleccionada
 - ☺ Columna derecha: sustantivos que describen la situación
3. Escoger de cada columna 3 palabras que más impacten (2 grupos de 3 palabras)
4. Reducir cada grupo a una sola palabra, hasta obtener 2 palabras
5. Construir una frase con estas 2 palabras que define la misión esencial de la persona.



NUESTRA MISIÓN



1. ¿La misión la sientes naturalmente, sin gran esfuerzo?
2. ¿Te imaginas vivir la vida sin esta misión?
3. ¿Como se relaciona con los 3 o 4 momentos identificados al principio?
4. ¿Qué sentido le da a tu vida?

Vida significativa: nuestras fortalezas y virtudes al servicio de algo que trascienda a nuestra persona. Se trata de encontrar un sentido a nuestra vida que dote de significación a nuestros esfuerzos.

Disponer de una motivación profunda que da sentido a nuestra vida, nos permite hacer proyectos vitales y sentirnos realizados al ponerlos en acción.

Las acciones derivadas proporcionan una sensación más o menos permanente de bienestar





VIKTOR FRANKL



- El hombre en busca de sentido
- Campos de concentración nazis durante la 2ª guerra mundial:
 - Existencialismo provisional: la existencia se vuelve provisional y en cierto sentido, se cercena el futuro y convierte en inseguras las metas a corto plazo, provocando desfallecimiento interior.
 - Las personas que no aceptan las dificultades como una prueba de entereza humana, juzgan la situación como un error vacío de cualquier consistencia existencial. La vida pierde sentido.
 - Viktor Frankl se visualiza a sí mismo en el futuro dando conferencias del sufrimiento vivido desde un ángulo científico. Se distancia, toma perspectiva, objetiva, contempla el sufrimiento como algo pasado.

Nietzsche “el que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo”.



VIKTOR FRANKL



- La persona se determina a sí misma. Decide cómo será su existencia, en qué se convertirá en el segundo siguiente.
- Poseemos la libertad para cambiar a cada instante, en términos de responsabilidad.
- Vacío existencial: pérdida de instintos básicos, de las tradiciones y en ocasiones hasta de lo que le gusta hacer.

En su lugar, la persona desea hacer lo que otras personas hacen (**conformismo**), o hace lo que otras personas quieren que haga (**totalitarismo**).



Es curioso que la vida

cuanto mas vacía, mas pesa

www.desmotivaciones.es



Proyecto Empresarial	Vida Placentera (sensaciones y emociones positivas)	Vida Comprometida (fortalezas personales y virtudes)	Vida significativa (proyectos vitales y autorrealización)
	<p>Saborear comida deliciosa, escuchar música, ir de compras, salir con alguien que nos gusta</p>	<p>Tocar un instrumento musical, pintar un cuadro, enseñar algo, realizar una tarea de bricolaje, practicar un deporte, hacer excursiones</p>	<p>Ejercer una profesión, escribir un libro, colaborar como voluntario, pasar tiempo libre con la familia, practicar aficiones</p>
	<p>Pasear en bicicleta</p>	<p>Practicar el ciclismo desarrollando perseverancia, como fuente de vitalidad y energía Fortalezas implicadas: perseverancia, vitalidad, autocontrol</p>	<p>Practicar el ciclismo como modo de disfrute o profesionalmente. Valorar esta actividad como algo que da sentido a tu vida y hacer de ella un hábito regular</p>



REFLEXIONES

Distinguir entre el self real y self ideal, lo que eres de lo que deberías ser (el plan del ego)

La vida es aquello que te pasa mientras estás ocupado en hacer otros planes (J. Lennon).

Búscate un trabajo que te guste, y no trabajarás ni un solo día de tu vida

La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.

La felicidad no está sólo en el futuro, sino también en el aquí y ahora

- Tratar de apreciar qué condiciones se dan ahora mismo que os pueden hacer sentir os felices ya (estar vivos, tener salud, la familia, un hogar, placer al respirar). Valorarlo de forma más consciente que como solemos hacerlo en nuestra rutina diaria.



ATENCIÓN PLENA



La atención plena consiste simplemente en una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir plenamente en el momento presente.

“Saber lo que hacemos mientras lo hacemos constituye la esencia de la práctica de la atención plena”.
Kabat-Zinn.

Tomar conciencia de que la vida está hecha de momentos presentes. La existencia es un continuo fluir en el presente.

“Corremos de aquí para allá, sin ser uno con lo que estamos haciendo. Nuestro cuerpo está aquí pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en la cólera, la frustración, las esperanzas o los sueños. No estamos realmente vivos, somos como fantasmas. Si nuestro hijo se acercase a nosotros ofreciéndonos una sonrisa, no seríamos capaces de verle, y él tampoco nos vería. ¡Qué pena!”

Nhat Hanh (1992). *Sintiendo la paz*.



Lo que más me
sorprende del hombre
occidental es que
pierden la salud para
ganar dinero, después
pierden el dinero para
recuperar la salud.
Y por pensar
ansiosamente en el
futuro no disfrutan el
presente, por lo que no
viven ni el presente ni el
futuro. Y viven como si
no tuviesen que morir
nunca, y mueren como
si nunca hubieran
vivido.
Dalai Lama





ATENCIÓN PLENA

- **El saboreo:** saborear o disfrutar de buenas experiencias que nos ofrece la vida, siendo más conscientes. Si son hechos negativos podemos adoptar una actitud observante y receptiva, con ecuanimidad, para aceptarlos y valorarlos, intentando aprender de ellos y extraer oportunidades de aprendizaje y de cambio positivo en nuestras vidas.
- **Fluir (flow):** estado en el que las personas se hallan plenamente involucradas en la actividad que están realizando, siendo una actividad sumamente gratificante incluso aunque pueda exigir un esfuerzo considerable.

Uno parece olvidarse de sí mismo aunque, paradójicamente, el sentimiento de la propia personalidad surge con más fuerza después de la experiencia de flujo.

- **Meditación**

<http://www.youtube.com/watch?v=7evHksiT1OQ&feature=share>



PROFESIONES Y SENTIDO EN LA VIDA



- Tener las metas claras
- Sentirse inmerso en las actividades en las que nos involucramos
- Prestar atención plena a lo que sucede en el momento presente
- Aprender a disfrutar de la experiencia inmediata



Sólo existe una clase de éxito: lograr vivir a tu manera.



<http://www.youtube.com/watch?v=y82dA-vJzDA>