

Guía para la reflexión orante al escribir el PROPÓSITO DE VIDA

¿Para qué estoy aquí?

Esta pregunta resuena en el corazón de cada uno de nosotros.

Para cumplir la voluntad de Dios en nuestras vidas... podemos decir,
para ir a lo esencial.

Ahora bien: ¿Cómo descubro y vivo en lo cotidiano eso?
¿Cuál es mi camino concreto y real a la felicidad, en esta etapa?

Eso es lo que llamamos Propósito de vida.

Bienestar presente y visión de futuro

Más allá de que en otro momento trabajaremos sobre el concepto de “felicidad”, para que no sea algo ilusorio y perfeccionista, podemos decir que un mayor nivel de bienestar psicológico, emocional y espiritual es posible en tu vida. Hoy.

De acuerdo al planteo que llamo de la *doble vía*, es necesario que trabajes, por una parte, al servicio de tu bienestar presente. Para eso hay toda una serie de habilidades por aprender, por entrenar a tu mente para que viva en la abundancia que la rodea. Ese es una de las tareas esenciales de una buena terapia psicológica.

La otra *vía*, que va en paralelo, es la del Propósito. Donde el futuro que creo que Dios soñó para mí entra en diálogo con mi presente.

Como decía Viktor Frankl, “quien tiene un *por qué* para vivir, puede soportar cualquier *cómo*”.

Misión y Visión

El propósito es la síntesis entre misión y visión.

La misión tiene que ver con el *para qué*, con la vocación en sí misma.

La visión tiene que ver más con el *cómo*. Con el don.

Por ejemplo, san Francisco Javier tenía la misión de ser evangelizador ad gentes. Pero la visión que Dios había puesto en su corazón estaba en Oriente. No África, digamos.



La visión es muy importante porque nos conecta más emocionalmente con la misión. Nos motiva, nos moviliza.

El mapa no es el camino

“Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes”, dice la frase.

Es verdad: por más que hagamos un profundo discernimiento vocacional, muchas veces, termina sucediendo algo distinto a lo que habíamos pensado o deseado.

El tener enunciada una misión y una visión es una herramienta para ponernos en movimiento, para tomar la iniciativa del próximo paso... no es una profecía absoluta.

En el camino se van presentando nuevos desafíos y oportunidades. Pero nunca las veríamos si no nos ponemos en marcha. Y, si no tienes un lugar al que decides ir... nunca empezarás el viaje.

Este trabajo quiere darte un empujón para ponerte en marcha. Con una dirección definida. Luego, comienza la aventura, y nunca se sabe exactamente qué pasará. Eso es parte de lo emocionante de vivir.



Anímate a descubrir y formular tu Propósito

Por eso, te propongo aquí que escribas tu Propósito de vida.

Creemos que Dios nos ha soñado, que nuestra existencia se sostiene por Su voluntad. Y que hay un plan concreto para nuestra vida. Descubrir, elegir y llevar a cabo ese plan es nuestra felicidad presente y eterna.

Este ejercicio no es sólo ponerse a pensar y soñar. Te invito a que sea un momento de profunda oración. Varios momentos en realidad... no hace falta hacerlo todo de una vez.

Cada hoja de un árbol, cada piedra en el lecho de un arroyo, tiene una función. ¿Cómo no vas a tener tú la tuya?

¡A escribir!

Bueno, ahora sí, busca un espacio de *desierto*, de soledad y de silencio, y disfruta de empezar a escribir (¡y reescribir!)

Estas preguntas y sugerencias de actividad te pueden ir orientando en ese trabajo. No lo tomes como un cuestionario, sino como un disparador para tu reflexión orante.

Misión

¿Para qué quiero vivir mi vida? ¿A qué estado de vida me siento llamado? ¿Para *quiénes* quiero vivir? ¿Qué actividades disfruto profundamente? ¿Qué dolores y problemas de los demás me conmueven más? ¿Qué necesidades de los otros puedo resolver especialmente, de una manera distinta a lo que lo hace la mayoría? ¿Qué servicio quiero prestar a los demás? ¿Para qué soy bueno, qué cosas me salen bien, para qué siento que tengo un don? ¿Cómo quiero que sea mi relación con Dios? ¿Y con mi comunidad, con la Iglesia?

Visión

¿Cuáles son los roles que ocupo y quiero ocupar en mi vida? ¿Cómo quiero llevar adelante cada uno de los roles que ocupo en vida? ¿En qué estados emocionales quiero vivir? ¿Cuáles son para mí los valores más importantes? ¿Qué frases y creencias quiero tener en mi cabeza habitualmente? ¿En qué paisaje me gustaría vivir? ¿De qué manera y en qué lugar me gustaría trabajar? ¿Cuánto dinero quiero ganar? ¿Cómo quiero verme físicamente? ¿Qué expresión quiero que tenga habitualmente mi rostro? ¿Qué actividades quiero hacer en mis mañanas, días, tardes y noches?

Trata de imaginar la Visión como una foto, como un vídeo. Trata de saborear esa imagen deseada de tu vida. Cuanto más placer sientas mirando esa foto, más presente la tendrá tu mente luego. Si te animas, escribe el relato de ese día deseado de tu vida.



Intenta luego unir misión y visión en un relato de Propósito. Una especie de Constitución Personal.

Intenta disfrutar y saborear este momento. Como un escultor que modela la arcilla, modela esa visión deseada de tu vida. Siente, mientras escribes, la mirada amorosa del Padre que te ha soñado para que tú puedas soñar.

Acciones comprometidas

Canalizarás, en cada oportunidad que tengas, la energía de tus emociones hacia las “acciones comprometidas”. Las acciones comprometidas son las que realizan nuestro Propósito.

Ahora, te propongo que converses un poco con ese que quieres ser, con ese que relataste recién. Mira a los ojos a esa persona que ves en el espejo, esa persona que estás llamado a ser...

¿Qué te dice que hagas hoy?

Trata de escribir, punto por punto, las acciones concretas que *hoy* puedes realizar, que tienen que ver con esa vida que quieres llevar.

Por ejemplo, si en mi visión hago todos los días ejercicio, y corro 10 kilómetros todas las mañanas... pero hoy tengo 30 kilos de más, la acción comprometida de hoy puede ser salir a caminar 3 kilómetros. Y repetirlo todos los días de esta semana.

Luego, toma de todo ese largo listado.. las tres o cuatro acciones que hoy y mañana intentarás realizar. Ponlas en agenda, con horario y recordatorios. Henry Ford decía que un objetivo sin fecha... es sólo una ilusión.

Disfruta del proceso



Es muy muy importante recordar que esa visión deseada no es un ideal perfecto que me exige llegar a ser él, sino un amigo amable que me quiere ver mejor. La caídas, los fracasos y postergaciones son parte necesaria de todo proceso.

La idea es disfrutar del camino, de cada pequeño paso que doy, de cada pequeña conducta que hoy puedo lograr.

Una paciente, escritora que hace bastante vive de escribir, me contó una vez cómo ella disfrutaba, en sus comienzos, de su horita de almuerzo, en las que se sentaba a escribir en un bar. Estaba trabajando en otra cosa, años antes de que su primer libro fuera publicado, pero ya disfrutaba de escribir.

Esa es la idea, saborear *hoy* lo que puedo de esa persona que quiero ser, sin engancharme con la queja que hace mi mente de lo que todavía no soy.

Oración final

Señor, te pido que este humilde ejercicio sea útil para aquellos que buscan tu Voluntad.

Que en lo profundo de su corazón, quien se haga estas preguntas pueda escuchar tu voz que responde, como lo hizo Elías en una suave brisa.

Santa Madre, Virgen María, acompaña con tu amor maternal a quien discierne sus próximos pasos. Amén.

Quedando a tu servicio, Psicólogo Juan Manuel König
Co-founder en 1 de 99.

Para sesiones o talleres online comunícate a
www.1de99.org
Instagram: @juanmanuelkonig_psicologo
WhatsApp +54 9 1163742270
FaceTime +54 1163742270