



Crea tu Sueño todos los días

“La vida no es sólo cerveza y bolos, pero la cerveza y los bolos, o algo mejor del mismo tipo, deben constituir buena parte de la educación de cada inglés”.

Es increíble lo aburrida y monótona que puede llegar a ser nuestra vida si no tenemos algo que nos ilusione. Esperamos demasiado tiempo para tomarnos esas vacaciones una vez al año, o para celebrar algún acontecimiento especial. Eso no es suficiente. O quizá si lo sea, pero realizarse plenamente no es sólo tener lo suficiente, sino vivir en la abundancia. Necesitas abundancia de buenas cosas que te ilusionen; como mínimo, una cada día. No dejes de lado las pequeñas cosas, que suelen ser las más gratificantes.

Para que comiences a pensar, he aquí algunas cosas que podrían hacerte ilusión: media hora a solas, un paseo por el bosque con la persona que amas, una vuelta en bicicleta por el parque, regalarle un hermoso ramo de flores a tu esposa o tu marido, alquilar un vídeo de una película antigua y verla comiendo palomitas con tus amigos, tomar un baño de espuma masajéandote con una esponja natural, abrir una botella de champán y celebrar la puesta de sol, pasarte unas horas en el garaje reparando el coche, comprar flores para tu despacho para alegrarte el día, escribir tu diario, llevar bombones al trabajo y saborearlos con tus compañeros, invitar a comer a tu secretaria, jugar un rato a tu deporte favorito.

Más sugerencias: llamar a uno de tus amigos de quien hace tiempo que no tienes noticias; invitar a tu jefe a comer o tomar una copa después del trabajo; dar una vuelta en tu moto; comprar una revista que nunca hayas leído antes; comer tu plato

favorito; pasártelo bien almorzando con uno de tus compañeros de trabajo; ver una obra de teatro, una ópera o una orquesta de jazz; hacerte una manicura durante la hora del almuerzo; contratar a una asistente para encontrarte la casa limpia cuando abres la puerta después de un largo día de trabajo, ir a un nuevo restaurante.

Cada día necesitas algo que te haga ilusión. Anótalo en tu calendario si es necesario, pero asegúrate de que cada día tienes algo especial que te espera. Esto hace que los días más monótonos sean divertidos, y evita el abatimiento y el desinterés por la vida, que siempre te ofrece infinidad de cosas maravillosas.

A veces, en lugar de muchas cosas pequeñas, la ilusión por algo grande puede crear una situación muy distinta. Víctor, un hombre de cincuenta y seis años, propietario de una empresa, tenía sus días tan ocupados y con tanto trabajo, que no disponía de tiempo para cualquier tipo de diversión. Pasaba por una depresión y visitaba a un psiquiatra. Le sugerí que se dedicase a algo que le hiciera ilusión, que diese valor a su vida. No era un hombre muy optimista, pero entonces sucedió algo casi milagroso.

Encontró una casa en la montaña y le encantó. Le dio ánimos. Pensó que podría escribir un libro en esa casa, que estaba situada en uno de los parajes más bellos del lugar. Compró la casa y toda su actitud dio un giro radical. Ahora tenía algo que le ilusionaba, un objetivo que hacía que su vida mereciese la pena. Hoy en día, si bien tiene todavía muchas dificultades, Víctor siente que, aun en el peor de los casos, podría soportar lo que fuera porque tiene esta casa en la montaña para vivir allí si lo desea.

¿Cuál es tu mañana ideal? ¿Cuál es tu noche ideal? ¿Cómo sería tu vida si comenzaras cada día con una mañana ideal y lo terminarás con una noche ideal? Concédete todos los elementos que puedas de tu día ideal y te sentirás más feliz que antes y tu día estará mejor organizado. Tómame unos minutos ahora para describir por escrito tu día ideal, de modo que no te limites en ningún sentido. (Mi mañana

ideal tiene una asistenta que llama a mi puerta y me trae cruasanes frescos, fruta y una tetera llena de té. Esto todavía no ha sucedido... de momento)

Copyright 2020 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.

www.cocreare.com.ar
www.escueladecoachingprofesional.com