

Aquí viene tu regalo.

Esto es un extracto de:



FIND YOUR MISSION!

A LIFE CHANGING COACHING EXPERIENCE

El proceso

Los 13 poderosos beneficios,

resultante de reconocer y vivir su "Misión en la Tierra".

A continuación examinaremos juntos los 13 beneficios o bellezas que las personas han declarado recibir al conocer y vivir de acuerdo con su misión.

Estos beneficios no pueden considerarse por separado. Son interdependientes y tienen numerosas interconexiones. Es mejor pensar en ellos como en un collar de perlas. Puede que haya una o dos de ellas que te gustaría recibir para ti.

Empecemos por elegir 3-4 cualidades que *más* desees manifestar a través de este proceso de "misión". Al mirar tu lista cada semana, te sorprenderá cómo estas cualidades aparecen casi mágicamente en tu vida.

De hecho, no es mágico en absoluto. Es simplemente un claro ejemplo del poder de la



intención, la atención y la ley universal de la atracción, que afirma que atraemos a nuestras vidas aquello hacia lo que dirigimos nuestra atención e intención.

Entonces, ¿qué ocurre en la vida de una persona que toma conciencia de su misión y empieza a vivir de acuerdo con ella? Veamos el collar de perlas: ¿es uno solo!

1. Foco

Cuando conoces claramente el propósito de tu vida, esta circunstancia se convierte en un mecanismo revelador de la verdad que te permite centrarte más en lo que realmente te importa. Muchas personas han informado de que éste es uno de los beneficios más valiosos que se derivan del proceso de la "misión", especialmente una vez que empezaron a utilizar el propósito de su vida como herramienta para decidir en qué invertir su tiempo, dinero, energía y talentos.

La otra cara de la moneda es que una vida alejada del propósito está desenfocada y fragmentada, como un barco sin timón. Si no conoces el propósito de tu vida, ésta tiende a dejarse llevar por las circunstancias. Cuando te levantas por la mañana "en misión", tu día se prioriza a sí mismo, y se prioriza emocionalmente | energéticamente, no según normas, papeles y obligaciones.

2. Pasión/Fuego

Para muchas personas, el proceso de clarificar su misión se convierte en la clave para despertar su pasión por la vida misma. Su pasión, su entusiasmo, se convierte entonces en el "combustible" que les impulsa a expresar su misión vital, a menudo de forma extraordinaria y mucho más allá de lo que jamás habrían sospechado en la vida que habían llevado hasta ese momento. Una vida "fuera de misión" suele carecer de fuego. La experiencia puede parecerse un poco a ver la película "Pleasantville". Al principio de la película, todos en "Pleasantville" viven una aburrida vida en blanco y negro, pero con el tiempo empezaron a adentrarse en su pasión y aprendieron que la vida es un puede ser una experiencia colorida y hermosa, enriquecida con numerosos momentos



apasionantes. Los que han recuperado el fuego y el entusiasmo tampoco son ya utilizables para procesos económicos y sociales que puedan exigirle para los valores falsos - un factor importante en el burn-out, por cierto.

3. Imparabilidad

Las personas que viven su misión se vuelven imparables, sobre todo si permanecen fieles a su misión y permiten que ésta modele cada vez más su vida. Sin embargo, las personas orientadas a la misión no son fijas en sus puntos de vista ni obstinadas en sus opiniones. Ya han adquirido conciencia de que la mayoría de las veces no es necesario en absoluto moverse por la vida como un toro en carne viva, embistiendo contra todo lo que se interpone en su camino. Una imagen más apropiada es más bien el agua abriéndose paso a través de grietas. O flores y hierbas creciendo a través del suelo de asfalto en medio de la ciudad.

Las personas que no tienen clara la misión de su vida suelen sentirse paradas o estancadas en sus vidas, lo cual no es de extrañar porque aún no han vivido su pasión o lo han hecho en muy poca medida, y por eso son como un coche de alta gama sin gasolina o con el freno de mano echado. La imparabilidad significa que la brújula interior o el faro exterior que viene con el conocimiento de la propia misión es más fuerte en cualquier momento que todas las formas de prejuicios, miedos, dudas sobre uno mismo o mensajes críticos de dentro o de fuera. Puede que sigan ahí, pero ya no tienen el poder de frenar a una persona.

4. Cumplimiento

La plenitud y la felicidad van de la mano. La felicidad sin plenitud no es posible. Sin embargo, la plenitud sin felicidad sí lo es.

¿Cómo es posible?

La plenitud te viene del hecho de que eres exactamente lo que eres en tu potencial más elevado, expresándolo cada día más, y tu vida es cada vez más una expresión obvia de ello. Conoces tu mezcla exacta de dones, talentos, habilidades, idiosincrasias e inclinaciones, conoces tu nicho, tu lugar que sólo puedes ocupar tú, y experimentas cada día más cómo



marcas una diferencia significativa en la vida de otros seres vivos. Puede que tu vida sea más turbulenta, que hagas un trabajo pionero y te hagas impopular de vez en cuando.... en esos momentos puede que no seas feliz... pero te garantizo... que una vez allí, no querrás cambiar de lugar con nadie más. Porque el *sentido que adquiere tu vida es incomparable.*

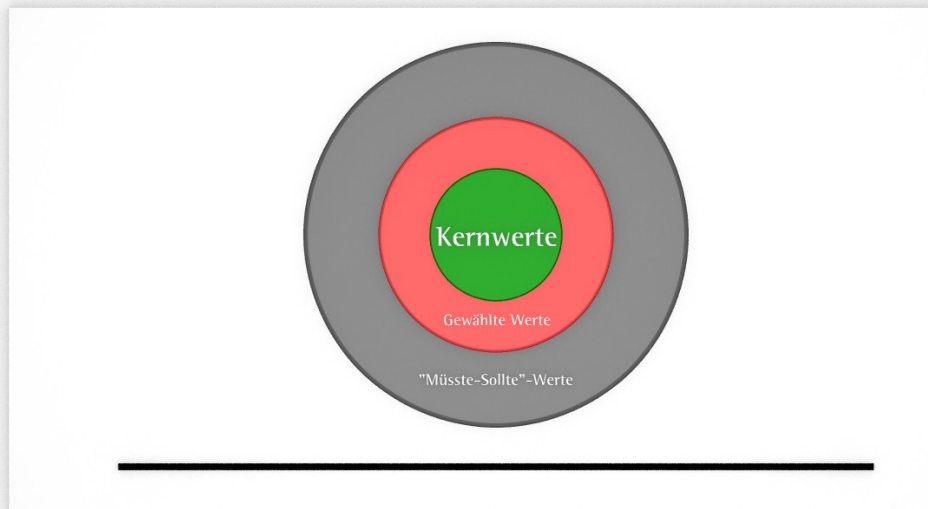
Vivir una vida en la que expresas por igual tu misión vital y permites que dé forma a tus pensamientos, tus decisiones, tus sentimientos y tus acciones es sencillamente más satisfactorio. Una vida "en misión" está llena de significado real y las personas "en misión" se dan cuenta de que marcan la diferencia en el mundo simplemente por estar en el mundo y por cómo *están* en el mundo. Lo que decidan hacer en este mundo para expresar su misión en la vida es como la crema del pastel. Las personas que viven "fuera de misión" también tienen vidas llenas de sentido.

Desgraciadamente, el *sentido que han atribuido a la vida procede del miedo* y esto les mantiene plenamente inmersos en la lucha, la supervivencia y el sufrimiento. Recuerda la frase del Dalai Lama: "*El dolor es inevitable, el sufrimiento es una opción*". Conocer el propósito de tu vida es la clave para hacer este importante cambio y obtener la plenitud de la conciencia de tu sentido.

5. Orientación hacia los valores fundamentales

Al profundizar en el proceso de la "misión", descubrirá que un ingrediente muy esencial para la misión vital de una persona son sus valores fundamentales, esos valores intangibles que tendrán un significado más amplio y profundo. Nuestros valores fundamentales son el núcleo de todos los valores que hemos adoptado como "valores que debemos". En este contexto, basta pensar en tres círculos concéntricos.





- ° Exterior: Valores "debería" = Los cumplidores de expectativas. Equipamiento básico funcional y de roles
- ° 2º timbre: (Voluntario) Valores seleccionados
- ° Centro: Valores fundamentales

Las personas que viven de *la misión* suelen centrarse en el círculo exterior de los deberes, lo que también puede describirse como: "Estar a la altura de fulano y mengano". En una vida basada en un estilo de vida, la atención se centra en una determinada forma de ver la vida, una forma de ver la vida que nos han enseñado en el contexto de cómo debería ser nuestra vida. "Si tienes algo, tienes algo" - la atención se centra en el logro y en importar y hacer lo que se espera de nosotros en lugar de lo que nos da más alegría, realización, significado y energía. Los "deberías" nos ayudan a desempeñar nuestros *papeles*: un buen padre, una buena esposa, el crack, el héroe, la bomba sexual, etc. Pero también nos impiden desarrollar nuestro potencial, nuestro sentido de la vida y nuestra energía.



esencia mientras nos aferremos a ellas.

Cualquiera que tenga o conozca hijos sabe que siguen teniendo un excelente contacto con sus valores fundamentales. De ahí procede su ética natural. Un niño puede pasarse días disgustado por una injusticia, por ejemplo. A veces no es tan importante si le ha ocurrido a él o a un amigo. Por lo general, la mayoría de la gente pierde el contacto con sus valores fundamentales en la pubertad, cuando lo "guay" se convierte en la máxima prioridad. Cuando se convierte en algo realmente importante, pertenecer, saber lo que los demás piensan de ti y lo que piensan de tu marca de zapatos. Muy pocas personas recuperan sus valores fundamentales con el paso del tiempo. Más concretamente: el contacto consciente con ellos.

A menudo se sustituyen -y posteriormente también se confunden- con los valores elegidos voluntariamente. Alguien ha leído a Kant y el imperativo categórico y ha decidido integrar el principio en su propia vida. O la Biblia se convierte en una orientación para la conducta vital. Quizá también Gandhi y su camino.

Todo lo que los libros, las personas y las enseñanzas nos inspiran a hacer, lo que queremos aceptar para nosotros mismos a partir de ahora y dar forma a nuestras vidas en consecuencia. Esto es, en efecto, "mejor" que quedarse estancado en los valores del "debería" a la hora de dar forma a nuestra propia vida. Pero aún no son los valores fundamentales.

Por lo general, una persona tiene como un manojo de 5-7. Son los valores que hacen que el mundo "cuente contigo" cuando son violados. Están tan profundamente arraigados en tu alma que al final no puedes evitar expresarlos. Te hacen crecer mucho más allá de ti mismo y llegará el día en que protegerlos y representarlos sea para ti más importante que tu propia vida. Te hacen tan vulnerable como fuerte. Martin Luther King dijo una vez: "*Quien no esté dispuesto a morir por algo no merece vivir*". Por desgracia, lo hizo realidad. Un "misionero", un "misionista", sin embargo, no es un mártir, sino que está dispuesto a crecer mucho más allá de sí mismo por la cocreación de un mundo en el que merezca la pena vivir, cueste lo que le cueste.



6. Diversión | Alegría de vivir

Veámoslo: Una vida "en misión" es simplemente una vida mucho más divertida que una vida basada en el miedo y el "debería". Las personas que conocen su misión en la vida y viven de acuerdo con ella tienen un nuevo entusiasmo por la vida. Pueden aportar alegría vital a casi cualquier situación y encontrar o crear formas de que cada día sea un reflejo de su verdadera alegría y propósito.

En la película "La leyenda de Bagger Vance" hay una frase que lo describe muy claramente: "Dios es más feliz cuando sus hijos juegan". Siempre que mi trabajo me parece monótono o supone un esfuerzo, en esos momentos sé que he pasado de expresar el propósito de mi vida a otra cosa.

Por lo general, ese "otro" tiene que ver con los valores del pasado. En el próximo capítulo analizaremos con más detalle cómo el pasado puede moldear nuestras vidas. La gente alejada de su destino suele vivir según el lema: "Antes del éxito, Dios ha puesto el sudor". O: "Nada viene de la nada".

No tiene por qué ser así. Claro que puede haber momentos en los que necesites ser un poco más diligente, pero eso no significa que tengas que sufrir mientras lo haces. Si alguien levanta pesas tres veces por semana como parte de su rutina de salud y forma física, la intención es desafiar a los músculos mediante el levantamiento de pesas para que se fortalezcan y desarrollen. Sin embargo, esto no significa que la persona tenga que sufrir por ello. Tiene la opción de sudar con alegría o quejarse de lo duro y tortuoso que es o de lo injusto que es estar atrapado en el gimnasio. Siempre puede elegir divertirse y aportar alegría a su vida, y tú también puedes hacerlo.

7. Integridad

Nuestros amigos indios tienen una expresión sencilla para esto: ";Practica lo que dices! Vive lo que dices".

En mi opinión, una vida "en misión" es una vida de máxima integridad. Es una vida de



totalidad y plenitud. Las personas que conocen su misión vital y la viven saben quiénes son y por qué están aquí. Viven fieles a sus valores fundamentales y se sirven a sí mismas y a los demás a través de la expresión de su misión. Y saben que son un modelo inspirador. La integridad es

Rasgo de liderazgo. El liderazgo es una actitud y no está ligado a una posición. Y cualquiera que haya encontrado una vez su misión sabe lo valiosa que es. A medida que se convierte en algo cada vez más sagrado para él o ella, es natural no querer decepcionar a la gente dando un ejemplo poco fiable. Al principio, la integridad, es decir, la máxima fiabilidad combinada con la transparencia, es un imperativo, un requisito, una exigencia para uno mismo. Con el tiempo, se convierte en una necesidad. No tener integridad equivaldría a autolesionarse.

Las personas que viven "fuera de misión" y, por tanto, también hasta cierto punto "fuera de integridad", sencillamente aún no se han encontrado. Hasta ahora. Lo cual no significa que haya nada malo en ellos, simplemente falta algo. A saber, tener conciencia de su misión. Por eso se creó el proceso "¿Encuentra tu misión!": para dotar a las personas de herramientas que les permitan incorporar a sus vidas este valioso ingrediente que les falta.

8. Confianza

A medida que las personas cristalizan su misión vital y viven de acuerdo con ella, muchas de ellas informan de un sorprendente aumento de sincronicidades y del don de hacer descubrimientos serendípicos e inesperados. Es como si el universo les recompensara por el valor de alinear sus vidas con su misión y el Tao que se despliega trabajara para ellos.

Además, la confianza y la seguridad aumentan a medida que empiezan a darse cuenta de que existe realmente un poder mayor fuera de ellos en el universo, al tiempo que se comprenden cada vez más a sí mismos como parte integrante de ese poder. Las personas que viven "fuera de misión" suelen ser muy reacias a (confiar en) cualquier cosa que no puedan ver o tocar. Como se mueven por miedo, la confianza no les parece muy buena idea y a menudo tienen más



de una buena razón para no confiar, tantas como veces lo han hecho y han resultado heridos en el proceso.

Cualquiera que lleve un tiempo "En Misión" lo sabe: la confianza es una elección. Puedo elegir conscientemente la confianza en cada paso hacia lo desconocido. Martin Walser dijo: "El camino se desliza bajo los pies del que camina". Hilde Domin lo describió así: "Puse un pie en el aire y lo llevé".

Esta es también la razón por la que se necesita valor para vivir de acuerdo con la misión de la propia vida.

Por cierto, en ninguna parte de este libro se dice que una vida "en misión" esté libre de riesgos, ;nada más lejos de la realidad! Pero puedo decir, por experiencia propia y por la experiencia de muchos coachees y miles de personas que viven su misión, que realmente merece la pena correr el riesgo, porque es una vida de aventura gozosa y desenvuelta, y por tanto *verdaderamente viva*.

9. Gracia | Sin esfuerzo

Según el diccionario, la gracia es "la ayuda divina inmerecida concedida al hombre..." y las personas "en misión" suelen decir que viven una vida llena de gracia. En cuanto te comprometes, es decir, te comprometes contigo mismo a vivir fiel a tu propósito, algo asombroso empieza a suceder. El universo se reorganiza de acuerdo con tu compromiso. Hasta el momento del compromiso vinculante, existe la posibilidad de la vacilación, la retirada, la ambivalencia y la ineficacia. Teniendo en cuenta todas las acciones y actos creativos, existe una verdad elemental. Una verdad que ignora todo lo que ya ha frustrado muchas ideas y grandes planes: en cuanto alguien se ha comprometido de *verdad*, tiene lugar la providencia o provisión divina. Surge una gran variedad de cosas que nunca habrían surgido de otro modo. De esta decisión resulta una corriente de acontecimientos que lleva consigo todas las formas imaginables de apoyo que nadie se habría atrevido a soñar de esta manera. He llegado a respetar profundamente la frase de Goethe: "*Todo lo que puedas hacer o soñar, inícialo*". La



audacia conlleva genio, fuerza y poder mágico".

10. Flujo

Quizás podamos resumir algunos de los otros beneficios bajo éste. Las personas "en misión" viven en el flujo de la corriente universal de conciencia. Permiten que el presente permita que ocurra lo que quiera ocurrir, en lugar de correr contra ello. Permiten que lo que quiera fluir, fluya sin resistencia. Han comprendido que, aunque nunca puedan comprender plenamente el plan o "diseño" de Dios para este universo, aún les es posible encarnar una parte integral de ese plan.

Identificar la verdadera razón por la que estás aquí vivo y luego alinear tus pensamientos, sentimientos, palabras y acciones con tu propósito hace posible vivir en flujo.

Creo que una vida así es posible cuando unimos las fuerzas: "*hacer algo*" con la energía: "*permitir que suceda lo que quiere suceder*". Esto representa el yin y el yang, que juntos hacen posible vivir tu vida con propósito en cada momento, independientemente de las circunstancias. Además, los llamados y habituales procesos de estancamiento son mucho más cortos, porque llegan numerosos impulsos, tanto del interior como del exterior, que te llevan de nuevo a la vida.

11. Libertad

La libertad proviene de la creciente realización interior y del correspondiente despliegue de la realidad en la vida de un ser humano que permite que su tarea vital dé forma a su realidad, que es posible hacer exclusivamente lo que corresponde a la propia verdad interior, seguir lo que nos dice la propia voz interior, la intuición, la voz del yo superior, el alma. Sigo lo que es verdad o de donde proviene la mayor parte de la energía y dejo de lado lo que no es verdad. La libertad es un resultado natural de la incorruptibilidad que surge.



12. Paz

La paz es un estado de ánimo, una actitud mental y surge ante todo en el interior de una persona. La paz es un sentimiento profundamente satisfactorio y pleno, y podría decirse que forma parte del despliegue del potencial más elevado de una persona. La mayoría de las personas de éxito que he conocido personalmente llevaban dentro un grado de paz claramente perceptible. La paz se compone de la aceptación profunda y el recuerdo vívido de nuestros orígenes, la conexión inspirada con la Fuente y el conocimiento profundo de que la lucha es innecesaria para alcanzar nuestros objetivos y cumplir nuestros deseos.

13. Autenticidad

La autenticidad, la franqueza y la veracidad indisimuladas siempre resultan atractivas. La mayoría de nosotros estamos cansados de escuchar a personas en las que hay una discrepancia evidente entre las palabras y los hechos. Por el contrario, la mayoría encontramos atractivas a las personas en las que sentimos: esta persona encarna el conocimiento vivido y no sólo aprendido, cree y vive lo que dice y transmite. Autenticidad significa: estoy tan en paz conmigo mismo que ya no hay motivo para ocultarme o fingir, para asumir un papel con el fin de conseguir algo. O para manipular las circunstancias y a otras personas. Sé quién soy, estoy de acuerdo con ello y lo encarno 1:1 visiblemente en el mundo. De este modo, puedo ahorrarme el pensamiento y la actuación estratégicos y políticos, que en última instancia me convierten a mí y a los demás en objetos.



Ejercicio 1: Elija el valor que desea recibir

De la lista anterior, elige las 4 cualidades que más te entusiasmen, que estarías muy interesado en recibir y que supondrían una contribución positiva y duradera a tu vida en el ahora.

Escribe estas preferencias junto con dos o tres frases sobre cómo contribuiría a tu vida recibir cada una de estas cualidades y cómo se vería o se sentiría.

Ejemplo: *Beneficio = diversión. Cuando recibo esta cualidad, puedo disfrutar más de mi vida. Me divierto más en el trabajo y tengo más tiempo para jugar con mis hijos. Me siento más ligero, con menos estrés y enfado. Juego con mis hijos y me río mucho más en el trabajo.*

¡Formule en presente!

Ejercicio 2: El día ideal

Determine el momento en el que los tres o cuatro beneficios ya se han afianzado en su vida y son una realidad cotidiana para usted. Por ejemplo, dentro de un año. Escriba esta fecha en la parte superior de la hoja antes de empezar. Ahora escriba en 20 frases por qué está deseando que llegue el día de hoy o qué le ha parecido maravilloso y satisfactorio del día de hoy. Descríbelo emocionalmente, así como lo que estás haciendo, con quién y dónde.

