

4 preguntas para escapar a tu triste destino

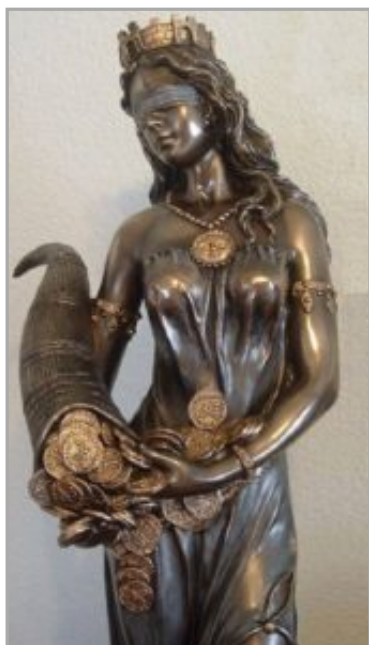
Cuando nos encontramos en una situación de desesperación, tristeza, soledad, estrés o ansiedad, simplemente vemos a otras personas que percibimos con vidas más sencillas y felices que nosotros y nos preguntamos:

porqué esto me pasa a mí? quién decidió que esto debería pasarme a mí? no soy la persona más santa, pero tampoco soy tan mala persona que merece esto.

En la entrada de hoy te presentaré cuatro preguntas con las que puedes escapar a tu destino y empezar a hacer sentido de tu vida. Además te presentaré una serie de recursos que pueden ayudarte a tomar el control de tu vida y afectar los eventos que suceden en ella más allá de lo que algunas vez imaginaste. La entrada de hoy tiene como meta que te preguntes cómo controlar tu destino y poder dirigirlo hacia tu felicidad y satisfacción en ámbitos personales, profesionales y hasta amorosos. Te revelaré un nuevo método que complementará estas preguntas de forma que puedas controlar la dirección que lleva tu vida.

Sin mucha introducción vamos a la primera pregunta:

1. Quién crea tu destino?



Esta pregunta ha estado en la mente de filósofos y de la humanidad desde tiempos anteriores a que pudiéramos siquiera escribirlo o talvez comunicarlo; parece una pregunta simple pero aún no tenemos una respuesta definitiva que podamos pasar a las siguientes generaciones. Es por ello que creo que responder esta pregunta es un viaje personal, de hecho, un viaje épico personal pues te tomará todas las aventuras y experiencias de tu vida aprender o decidir si quieres ser el maestro de tu destino o dejar a otros decidir por ti.



Antes de proceder con más ideas respecto a si tú tienes el control de tu destino o si son otras personas o una fuerza divina; me gustaría recalcar que responder a esta pregunta puede tener tantos intentos como deseos en tu vida, ya que nadie tiene la respuesta definitiva y es una respuesta que sólo tú puedes responder para ti, la puedes preguntar cuantas veces quieras en tu vida y puedes dar diferentes respuestas en diferentes momentos. Sin embargo, entre las tres opciones que mencioné empezando este párrafo, hay una que es particularmente satisfactoria: tú eres el maestro de tu destino.

No planeo discutir filosofía en esta entrada, ni tampoco imponer mis visiones espirituales o culturales en ti para justificar que la única persona que controla tu destino eres tú. Me limitaré a decirte que todas las religiones proponen la idea de que tú decides tus actos, sea la voluntad de un dios o varios, tú tienes a tu alcance el potencial para decidir cómo actuar. Es definitivo que poner tu destino en manos de otras personas usualmente es el resultado de tus decisiones o tu incapacidad para tomar decisiones.

Es mucho más sencillo y liberador poner tu destino y decisiones en manos de una religión o de otras personas, pues las consecuencias de esas decisiones las puedes atribuir a esas otras fuentes. Sin embargo, cuando tú tomas el control de tus decisiones y de tu destino, estás asumiendo la responsabilidad de las consecuencias, positivas o negativas. Una forma de asegurarte de que las consecuencias sean siempre positivas y que tú puedas decidir hacia dónde se dirige tu vida es adquiriendo y aplicando la guía de *Maestro Mental*, [puedes echar un vistazo a la guía en este enlace <haz click>](#).

2. Quién crea tus expectativas?

Un sabio maestro asiático solía repetirme que:

“las expectativas sólo traen decepción”

Entre más expectativas pongas en tu corazón detrás de cualquier sueño más estás alimentando la posibilidad de no estar satisfecho, aún cuando alcances tu sueño. La razón es porque creamos y alimentamos tanta perfección en ese sueño, a un nivel de perfección tan detallista que a veces nos extralimitamos más allá de lo que es sano; ponemos nuestros sueños a un nivel inalcanzable aún cuando toda la suerte, riquezas y aún los dioses estuvieran de nuestra parte.



Soñar tiene muchas ventajas en el sentido de la visualización positiva y en modelar qué quieres y cómo lo quieres. Además entre más puedas visualizar tus sueños con más claridad delinearás el camino para alcanzarlos. Sin embargo, aún soñar requiere cierto arte y debe ser realizado en la forma correcta o de otra forma te expones a crear estas expectativas irreales.

Un ejemplo con el que muchos nos enfrentamos es idealizar y crear expectativas de la pareja que deseamos o sentimos merecer. Tenemos este sueño de esa persona ideal que nos entiende perfectamente al punto de poder leer nuestra mente, aún cuando nos conoce relativamente poco. Esa persona que sin que nos comuniquemos, ya sabe todo lo que debe saber de nosotros y posiblemente más. Para todos los que hayan experimentado este sentimiento saben que el resultado de tomar esta línea de pensamientos es constantes peleas y falta de comunicación que termina rompiendo la relación. En pocas palabras, nuestra pareja no puede alcanzar el nivel que creamos en nuestras expectativas.

De hecho, muchas veces las expectativas con las que llenamos o dejamos que otras personas llenen nuestros sueños suelen ser una causa básica de estrés y ansiedad. Para aprender más de cómo controlar o eliminar los efectos de estas expectativas en tu vida, echa un vistazo a [la guía para superar la ansiedad <haz click>](#).

3. Quién crea tus metas?

Talvez aún estés dudando de mis pensamientos sobre el control que tienes de tu destino; pero déjame preguntarte algo: quién decide qué te hace feliz y qué tanto de ello deseas en tu vida?



Quién decide qué tan lejos deseas volar en tu vida?

Talvez tus circunstancias económicas, educativas, culturales o hasta familiares pueden limitarte hasta dónde llegarás en tu vida. Pero sólomente tú decides qué tanto puedes desear. Y aquí es donde se pone interesante, pues si tú te permites desear y soñar tanto como te sea posible sin crear falsas expectativas, entonces podrás empezar a tomar decisiones que te encaminen hacia esas metas, sin importar de tus condiciones.

Es más fácil llegar a un destino si sabes dónde es. Siguiendo esta línea de pensamiento, es mucho más fácil alcanzar la felicidad si puedes definir esa felicidad en términos de tus metas. En este punto puedes lograr diferenciarte de la mayoría de las personas en este mundo que están enfocadas en caminar simplemente sin metas claras, para la mayoría de estas personas se trata de sobrevivir el día a día y estar satisfechos con las alegrías que puedan alcanzar en su diario vivir. Esta forma de vivir no tiene nada de malo y similar a dejar otros tomar las decisiones de tu destino, puede ser mucho más simple y menos estresante que tomar el control de tu vida y la dirección que lleva; pero si tú te lo permites, tú puedes crear tus metas sin falsas expectativas y tomar el control de tu destino y hacia dónde te llevará.

4. Quién mide tus logros?

Es difícil hablar de metas sin hablar de como medirlas. Piensa que es difícil que me respondas la pregunta de: “*qué tan alto quieres volar?*” sin darme un punto de referencia o alguna medida de altura a la que quieras llegar. Si simplemente sueñas tus metas pero no le das medidas o métodos para medir tu progreso en ellas, estás creando falsas expectativas y estás dirigiéndote hacia la decepción.

Lo más importante que debes notar en esta pregunta mientras tratas de responder cómo medir tu progreso en tus metas, es que la persona que decide la escala y la medida de tus logros eres tú mismo. Si realmente tomas el control de tu destino, si realmente tú decides qué metas alcanzarás en tu vida y remueves las falsas expectativas, entonces sólo tú puedes decidir cómo lo medirás y con cuánta frecuencia.



Un contra-ejemplo clásico es el de las expectativas que nuestra familia crea en torno a nosotros, en muchos casos aún escogiendo la carrera que debemos tomar en la Universidad o aún si iremos o no a estudiar. Es fácil justificar que nuestra familia decide nuestro destino pues ellos lo empezaron a hacer cuando aún éramos muy jóvenes para poder tomar decisiones por nuestra cuenta; sin embargo, en algún punto mientras maduramos tenemos que tomar el control de nuestro destino y de lo que deseamos en nuestras vidas, pues sólo nosotros viviremos con las consecuencias de esas decisiones a largo plazo.

En conclusión, tú tienes el control de tu destino, tú decides hasta dónde llegan tus expectativas y dónde se convierten en metas que estás cuidadosamente definiendo y visualizando para poder convertirlas en realidad. En una forma más realista, sólo tú puedes medir el progreso y desarrollo de tus metas mientras tratas de alcanzarlas. Alcanzar lo que deseas se simplifica cuando cuentas con las herramientas para no perder tiempo ni recursos en descubrir cómo acercarte cada día más a tus metas; por esta razón da tu primer paso en la decisión de adquirir lo que mereces y mira la guía para [convertirte en el maestro de tu destino y de tu felicidad «haz click para aprender más»](#).

Comparte esto:

- [Correo electrónico](#)
- [Imprimir](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google](#)
- [Tumblr](#)
-

Me gusta:

Me gusta Cargando...



Relacionado

Posted on [2 enero, 2017](#) by [estresAdmin](#) en [Ansiedad](#), [Depresión](#), [Estrés](#), [Fobias](#), [Historias](#), [Tratamientos](#)