

Propósito de este año: hacer el mejor año de mi vida



Estamos cerca de año nuevo y aún está en el aire el sentimiento de novedad y de una nueva oportunidad. Mientras muchos lo toman como una buena oportunidad para evaluar sus vidas y hacer algunos cambios para mejorarlas, otros optan por la opción de deprimirse por el año que acaba de terminar. En la entrada de hoy, tengo un poco para todos y la idea es que para cuando termines de leer esta entrada y las otras sugeridas, digas conmigo:

Este año será el mejor año de mi vida

Es importante que te lo digas y no estoy bromeando. Quiero que al final de esta entrada tengas la motivación para intentar este experimento:

1. Irás al espejo
2. Te verás directo a los ojos
3. Honestamente te dirás: *este año trabajaremos juntos para hacerlo el mejor año de nuestras vidas*



Si logras este sencillo experimento, te garantizo que estás empezando con el pie correcto el año y has tomado una acción real que repercutirá en tus decisiones y acciones para empezar a cambiar tu vida de forma positiva.

Motivación personal

Si has seguido mi blog conoces algunas de mis historias y cómo a veces mi vida no va tan bien, no soy para nada optimista y tengo frecuentes episodios de depresión. Usualmente estoy recomendando la guía para controlar la [Ansiedad <ver la guía de superar ansiedad generalizada>](#). Sin embargo, sé que es posible superar esos episodios y salir triunfante, tomar acciones y después de cada mal momento de tu vida levantarte mucho más fuerte y con una nueva perspectiva de la vida que muchos otros nunca podrán tener. Si piensas que soy alguien optimista repartiendo buenos deseos, porqué no echas un vistazo a historias que he escrito sobre como la vida decide repartirme parte de las peores cartas de la baraja: [cuando todo falla y como recuperarse <has click>](#) y [la historia de como escapar a la prisión de la depresión <haz click>](#).

Quiero transmitirte lo que he aprendido en mi vida. En parte porque deseo reenforzarlo en mi mente mientras lo escribo. Mientras otra parte es porque siento que he descubierto varios aspectos importantes durante el proceso de batallar la depresión y la ansiedad que pueden ayudar a otras personas.

Motivación mitológica



La razón por la que la tradición de proponernos nuevas metas y examinar nuestra vida al terminar el año y empezar otra puede ser seguida históricamente hasta el Imperio Romano. Ellos tenían un dios llamado Jano (Janeiro, January y de donde deriva la palabra Enero, mira [Wikipedia aquí](#)). Este dios marcaba el cierre de ciclos y tenía una cabeza mirando hacia el pasado y otra hacia el futuro, la idea de dedicarle un mes y el primero de Enero era analizar lo que has hecho durante el año y qué harás a futuro.

No quiero ir en zonas místicas o mitológicas, sólo pensé que la referencia histórica te podría gustar y responder a la pregunta de los niños de porqué año nuevo se celebra en Enero, o qué significa la palabra Enero. Cómo sea, vamos a los propósitos de este año y como hacerlo el mejor de tu vida.

La mente construye la realidad

Lo que pongas en tu mente y lo que te propongas determina lo que será de ti en tu vida. Este mensaje lo has escuchado tantas veces como yo, y probablemente, al igual que yo simplemente has concluído que es buenas intenciones y fe en algo que no se puede cambiar. Sin embargo, aquí está la parte de mi historia:

Hace un año frustrado con cortar con mi novia de varios años... mejor dicho, que mi novia de varios años me cortara después de conocer a alguien más compatible (ouch!)... y sentir que mi carrera no iba en ninguna dirección. Miré al espejo y dije: no soy quien quiero ser, soy quien se supone hace feliz a otras personas, pero no de la forma que me hace feliz a mí.



Para empezar decidí que quería dejar de estar solo y triste tan frecuentemente y para ello necesitaba amigos, es decir, personas para compartir aventuras y buenos recuerdos. Es difícil encontrar este tipo de personas, pero definitivamente es más difícil encontrarlas cuando lo único que hago es estar en mi casa y encerrarme en mi propio mundo. Si le doy oportunidades a la gente, lo más seguro es que me decepcionarán (*no puedes negar que soy realista*), pero en el proceso acumularé aventuras que podré contar a otras personas que conoceré en el futuro.

Conocí a dos amigos, una chica Brasileña y un chico Inglés, que llegaron de visita a mi oficina durante un periodo de tres meses y tomé la misma actitud de Jim Carrey en “Yes man” (echa el vistazo a [la película aquí](#) si no la conoces): básicamente aceptar las invitaciones a comer a fuera y visitar los lugares turísticos de la ciudad que ellos no conocían.

De esta forma acumulé varias docenas de fotos que la chica brasileña tomó con su cámara Polaroid que en este momento están pegadas en la pared en frente mío recordándome todas las aventuras que acumulamos en tan solo 3 meses como si hubiera sido una década de aventuras juntos.

Esto me lleva a la primera lección de esta entrada que debes tomar a tu corazón:

Lección #1: El tiempo es absolutamente relativo y contiene tanto como puedas empacar en él, depende básicamente de tu disposición para hacer uso de él y con quién lo compartirás.



De una forma similar empecé a seguir los consejos de la guía de Maestro Mental para superar la forma en la que siempre terminaba describiéndome negativamente a las personas y con esto en la mayoría de veces terminaba alejando a las chicas que me interesaban. Si aún no has visto la guía o como una serie de pasos pueden cambiar tu personalidad, echa un vistazo a la descripción aquí: [Maestro Mental <ver la guía>](#). También hice un review de esta guía con más detalles e ideas de porqué empezar a seguirla en este artículo: [revisión de la guía Maestro Mental <haz click>](#).

De esta guía aprendí el truco de mirarme al espejo como si hablara con otra persona y repetirme justo las características que quería adquirir y cómo estaba trabajando por ellas. Es importante que te hables como si le hablaras a un amigo, recuerda que eres más receptivo si te hablan con amistad que si te ordenan y te hacen sentir culpable. Todo esto lo aprendí mientras leía la guía de Maestro Mental y entendí como la mente puede ser empujada a mantener cierta tendencia para asegurarte el éxito en tus propósitos.

De la misma forma que una depresión te empuja constantemente a decisiones que te mantienen en un estado negativo y de fracaso, puedes crear cierto “momentum psicológico” que te ayude a lograr éxitos en tus metas.

Esto me llevó a la segunda lección que quiero que tomes de esta entrada:

Lección #2: cada acción para reafirmar tu estado psicológico tiene una reacción en tu estado anímico

Quería ponerlo de forma que sonara científico, pero en pocas palabras, si trabajas en sentirte mejor tus esfuerzos no se desperdiciarán porque estarás logrando crear cierto efecto en la dirección que tu estado anímico tiene. Si estás muy deprimido, recuerda que necesitarás más esfuerzo, pero esto vale la pena. Una vez que venzas la depresión serás mucho más fuerte y podrás alcanzar las metas que quieras.

Conclusión y pasos a seguir



El control de lo que vendrá en este año definitivamente no está por completo en tus manos, no puedes controlar los efectos del clima, el estado socioeconómico mundial o los eventos de la farándula; sin embargo, el control de lo que pase en tu vida está absolutamente en tus manos, pues tú decides la calidad de tu estado emocional y cómo puedes prepararte para recibir lo que venga.

Mira los enlaces que te sugerí y trata de identificarte con cada historia en la forma en la que son similares a tu propia vida.

Te agradezco que hayas llegado hasta este punto de la entrada, pues demuestra tu compromiso con alcanzar nuevas metas y con hacer de este año el mejor año de tu vida. Eso es una buena señal y deseo dejarte dos tareas concisas que se traducirán en ganancias directas en tu vida y las podrás identificar en algún tiempo como el primer paso:

1. Ve directamente al espejo y habla contigo, debes decirte lo positivo que será este año y cuánto lograrás. Qué tan alto volarás y cómo desde el fondo de tu corazón sabes que es verdad, no estás tratando de engañar a nadie, porque no puedes engañar a esa persona en el espejo. Sólo puedes decirle la verdad, como a un amigo real.
2. Quiero que escribas abajo en un comentario un propósito para este año! No es sólo por dejarme una señal de que leíste el artículo, es porque una vez que reconozcas lo que deseas, debes tomar la primera acción para hacerlo una realidad. Puedes dejarlo como anónimo, pero quiero que tomes acción y lo hagas lo antes posible.

Comparte esto:

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



Me gusta:

Me gusta Cargando...

Relacionado

Posted on [3 enero, 2018](#) by [estresAdmin](#) en [Ansiedad](#), [Depresión](#), [Éxito](#), [Historias](#), [Tratamientos](#)