



Pon un rumbo en tu vida

Félix Torán

es doctor en ingeniería, orador y escritor de temas de crecimiento personal.

El tiempo en tus manos (Luciernaga) es su último libro. www.felixtoran.es
info@felixtoran.es

La misión y la visión son como dos buenas hermanas. La una complementa y ayuda a la otra. Cuando las dos están presentes, experimentamos el éxito por la vía de la felicidad. Tenemos un rumbo claro que orienta todas nuestras acciones. Nos resulta fácil fijar objetivos y crear una sucesión de metas que conduzcan hacia ellos. Nos armamos de confianza para andar el camino. Y ahí no termina todo: la misión ayuda a mejorar todavía más nuestra visión, y viceversa. Conforme maduramos una, ocurre lo mismo con la otra.

VISUALIZAR A LARGO PLAZO

Pero, ¿cómo se define la visión? Al igual que ocurría con la misión, se trata de ponerla por escrito en forma de “declaración de visión”, pero ahora no supone indagar —a través de preguntas— en nuestro subconsciente para descubrir las respuestas que ya se encuentran allí. Consiste en un proceso de visualización creativa. Tenemos que **crear una imagen mental lo más clara posible de nuestra visión a largo plazo**. ¡Así han comenzado los más grandes sueños que el ser humano ha alcanzado!

La pregunta clave que debes formularte es: “¿En qué deseo convertirme en un futuro ideal?”. Piensa en cómo sería tu vida ideal en diez o más años. Imagina que todo es perfecto, que todo es posible y que no existe limitación alguna. ¿Cómo es tu vida? ¿Qué haces cada día? ¿En qué te has convertido? ¿Cómo empleas tu tiempo? ¿De qué tipo de gente te rodeas? ¡No dejes de hacerte preguntas en esta línea!

PASOS PARA LLEVARLO A CABO

Para ponerlo en práctica, entra en un estado de concentración a través de los siguientes pasos:

1. CIERRA LOS OJOS Y RELAJA TU CUERPO.

➤ **Concentra toda tu atención en el movimiento de tu abdomen al respirar.** No intervengas, solo observa. No intentes respirar de ninguna forma particular. Tu respiración funciona sin ayuda —de otro modo no sobreviviríamos mientras dormimos—. Déjala funcionar, y simplemente observa las sensaciones que produce en tu abdomen. Verás que a veces se expande, otras se contrae, y otras veces permanece inmóvil (entre inhalaciones y exhalaciones de aire).

➤ **Cuando pierdas la atención, vuelve a concentrarte en el objeto de meditación.**

Antes o después perderás tu atención. Es normal. No te castigues por ello. Tan pronto te des cuenta, vuelve de nuevo a concentrarte en tu región abdominal. Este esfuerzo de volver a concentrarte cuando pierdas la atención es la cualidad clave que estás entrenando con este ejercicio.

Te invito a practicar este ejercicio durante diez minutos. Al principio las distracciones serán frecuentes. Pero conforme avances en la práctica, cada vez lo serán menos. Al final, lograrás un estado de elevada concentración en tu región abdominal durante un tiempo mayor. Este estado, libre de distracciones, resulta ideal para cambiar de objeto de concentración, pasando de nuestro abdomen a nuestra visión personal.

2. CREA TU PROPIA PELÍCULA MENTAL.

➤ **Comienza por una pantalla en blanco** (o en negro, como prefieras).

➤ **Ve añadiendo objetos y personas**, uno por uno. Se trata de ir creando una escena que represente la situación ideal a la que deseas llegar a largo plazo. Puedes verla desde tus propios ojos, o probar a enfocarla desde una segunda o tercera persona. Prueba con varias posibilidades, y quédate con la que te resulte más cómoda.

➤ **Cuando tengas tu escena construida,**



Editorial: Ediciones Luciérnaga.

Páginas: 232.

Precio: 20 € (en papel) y 14,99 € (e-book).

DESCUBRIENDO NUESTRA MISIÓN PERSONAL, NUESTRA VIDA COBRA SENTIDO Y NOS MANTIENE MOTIVADOS. PERO NO BASTA CON ESO. ES TAMBIÉN NECESARIO SABER ADÓNDE VAMOS. SI NO CONFIAMOS EN DIRIGIR NUESTROS PASOS EN LA DIRECCIÓN CORRECTA, ANTES O DESPUÉS SENTIREMOS QUE ANDAMOS PERDIDOS. LA VISIÓN SOLUCIONA EL PROBLEMA

empieza a aportar movimiento. Aporta también olores, sabores, sonidos, etc. Tú diriges esta película mental, y puedes manipularla como desees. Por ejemplo, no tengas reparo en tomar un objeto y sentirlo en tu mano. O acercarte a un objeto y percibir su olor.

➤ **Observa tus emociones.** ¿Cómo te sientes? Si no te sientes bien, no dejes de cambiar todo lo que estimes oportuno en la escena. Quita o pon cosas. Cambia colores, olores, movimientos, personas, punto de vista, etc. Todo lo que se te ocurra hasta que lo que sientas sea positivo.

➤ **Controla las resistencias mentales.** Pueden tomar muchas formas, y su objetivo es alejarte de tu visualización. No te preocupes: es normal que aparezcan. Tan pronto detectes alguna, acéptalo como algo normal, y vuelve sin más a tu película mental. En particular, hay una resistencia mental que te atacará con frecuencia: el cómo. Es muy común que, al imaginar un futuro ideal, aparezca una pregunta: “¿Cómo voy a lograrlo?”. Es probable que no sepas cómo, y acto seguido, sientas la tentación de abandonar. ¡No te dejes llevar! Se trata de una resistencia completamente normal. No olvides que los grandes personajes que hicieron realidad las más ambiciosas visiones comenzaron sin saber con precisión cómo lo iban a lograr. Tan pronto aparezca, dale la bienvenida, dile que la estabas esperando y déjala marchar, volviendo después a tu visualización.

DOS VECES A LA SEMANA

Te recomiendo practicar la visualización creativa al menos un par de veces por semana. ¡Te asombrarás de los resultados! Tan pronto termines cada sesión, toma un papel e intenta formular, en una o dos frases, cuál es tu visión personal. Verás que cada vez te resulta más sencillo, y la mejorarás cada vez más. Tenderá a ser cada vez más poderosa y, al mismo tiempo, más breve. Estos son algunos

ejemplos de declaraciones de visión:

- “Convertirme en una referencia internacional en materia de nuevas tecnologías”.
- “Lograr sacar a mi comunidad de la pobreza”.
- “Conseguir que toda Europa hable español”.

¡No tengas miedo de soñar! Cuando se habla de metas, hay que ser realistas, pero en el caso de la visión —y mucho más la personal— no te pongas límites. Tu visión es solamente tuya y, al fin y al cabo, se trata precisamente de soñar hoy para un día llegar a vivir tu sueño.

+ INFO

<http://www.youtube.com/watch?v=Rn8BrvNz2zw>
<http://felixtoran.podomatic.com>

