

# ¡ENHORABUENA!

Estoy seguro que deseas descubrir lo que quieres y el mapa de Vida Plena es un ejercicio que te permitirá descubrirlo.

***“No hay viento favorable para el que no sabe dónde va”. Séneca***

Si no sabes cómo es la vida que quieres, corres el riesgo de dejarte llevar por la inercia y el conformismo al igual que vivir eternamente un *día a día insatisfactorio*.

## **Vamos a “Soñar en Grande”. ¿Te animas?**

A veces no lo hacemos por autoprotección porque no creemos posible lo que soñamos y no queremos sufrir por no conseguirlo. Otras veces, no nos sentimos merecedores de grandes cosas. Quizá, la razón más habitual es que simplemente vivimos inmersos en un día a día lleno de realidad y de obligaciones, unas reales y otras autoimpuestas, en el que no dejamos espacio a los **sueños**.

Una vez que sepas lo que quieres (y lo que no), sí puedes planificar de forma realista y con sentido común lo que debes hacer para caminar hacia tu objetivo de forma que vivas un día a día más satisfactorio y feliz.

## **¿Qué vas a conseguir hoy?**

- Reflexionar sobre lo que quieres y lo que no quieres en tu vida.
- Descubrir si lo que estás haciendo te acerca o te aleja de tu vida ideal.
- Descubrirás cosas, personas, acciones que deberías eliminar o limitar en tu vida para conseguir vivir como quieres.
- Redescubrirás quién eres. ¿Qué te gusta? ¿Qué no te gusta de tu vida personal y profesional?.
- Definirás un mapa de vida que te sirva de guía y así alcanzar la VIDA PLENA.

Nunca es tarde para replantearte cómo vives y cómo deseas vivir para poder realizar los cambios que necesitas. **Recuerda que no puedes cambiar tu vida de la noche a la mañana**, sin embargo puedes comenzar hoy a dar los pasos para hacerlo. No tienen por qué ser cambios radicales.

A veces, pequeños cambios, puede convertir una vida por inercia en una vida con ilusión. Estoy seguro que no quieres malgastar tus días viviendo una vida que no te gusta y por eso **estás aquí**.

Todo proceso de cambio requiere un tiempo y lo más importante es la claridad, la constancia, la paciencia y mantener altos los niveles de motivación.

No puedes cambiar tu vida en un solo día, sin embargo sí puedes **no dejar pasar otro día y empezar a hacer algo diferente** para crear opciones diferentes.

**¡¡Tú ya has dado el primer paso!!**

Con este ejercicio vas a crear **TU MAPA DE VIDA PLENA** que te ayudará a sentir mayor claridad y focalización hacia lo que de verdad quieres en tu vida. Necesitas **confiar en ti mismo**; superar tus miedos y creencias para conseguir lo que te propongas, **esto es sólo tu guía**.

Debes saber que este ejercicio puedes y debes realizarlo como mínimo, una vez al año, ya que como seres humanos evolucionamos; Nuestra vida, preferencias y circunstancias también suelen modificarse por lo que **NO** debemos guiarnos toda la vida por lo que plasmemos hoy como nuestra Vida Plena.

# ¡Empezamos!

Para crear correctamente tu **Mapa de Vida Plena**, debes asegurarte que todo lo que quieres y lo que no quieres, es coherente con tus estándares.

Los estándares son límites y condiciones por los que riges tu vida, ellos son los que determinan cómo evoluciona tu vida y los resultados que obtienes. Tus estándares son tus normas o mínimos en cada una de las áreas de tu vida, que está relacionado con lo que aceptas y lo que no.

Todo aquello que no cumple tus estándares, te impedirá mantenerte en ellos. Si tu estándar es **cuidarte y comer sano**, todo aquello que sea **contrario a esto, debe ser rechazado**. **Si aceptas** que te **hagan daño**, si aceptas que te traten mal, significa que **aceptas cualquier cosa** y eso es lo que **obtendrás**.

Si sientes que no mereces ser feliz no lo serás, si sientes que los demás tienen permiso para tratarte mal te sentirás mal, si consideras que lo que tienes y eres es todo lo que puedes llegar a ser o tener, no podrás mejorar nada.

Por el contrario, **si elevas tus estándares**, te estarás asegurando que dejas entrar en tu vida **lo que quieres y te conviene**.

**Elevar tus estándares** significa decidir lo que aceptas y lo que no aceptas, así como definir tus propios criterios o niveles de exigencia hacia ti y hacia los demás. Te permite dejar de lado aquello que no te conviene y te hace daño a la vez que consigues un sentido de dirección en tu vida y compromiso en cuanto a lo que esperas de ti mismo.

## ¡¡ELEVA TUS ESTÁNDARES!!

A continuación, haz una lista de cosas que no deseas aceptar en tu vida y señala las que vas a considerar líneas rojas, es decir, cosas que si ocurren las rechazarás automáticamente sin contemplaciones. (ej.: maltrato, violencia...)

NUEVOS ESTÁNDARES	LO QUE NO ACEPTO
SER RESPETADO	Insultos ( <b>línea roja, no acepto bajo ningún concepto</b> ).  Gritos ( <b>línea roja, no acepto bajo ningún concepto, de nadie</b> )
COMER SANO	Comer comida basura
CONCILIACIÓN	No aceptaré proyectos que no me permitan conciliar vida personal y profesional
TRANQUILIDAD	No voy a hacer nada si no siento la confianza necesaria, ni estoy a gusto.

NUEVOS ESTÁNDARES	LO QUE NO ACEPTO

# LO QUE QUIERO Y NO QUIERO

Ahora vas a analizar las siguientes áreas clave de tu vida. Deberás responder **qué quieres** y qué no quieres en los recuadros preparados para ello en la siguiente página.

- Ocio/Estilo de Vida.
- Desarrollo Profesional.
- Finanzas.
- Salud y Bienestar.
- Familia y amistad.
- Amor (tanto pareja como si lo enfocas a amarte a ti mismo un poco más).
- Desarrollo Personal.

## ELABORACIÓN DEL MAPA DE VIDA PLENA

Después de plasmar lo que quieres y lo que no quieres en cada una de las áreas clave, te adentrarás más profundamente en cada una de ellas y describirás (con ayuda de las preguntas que encontrarás en cada una de las plantillas) cómo sería tu Vida Plena en cada una de esas áreas.

Al final, para crear el mapa en sí mismo deberás sintetizar el contenido en 3 o 4 ideas por cada área clave de tu vida que resuman todo lo que has ido detallando. Esto quedará plasmado en la última tabla.

Más adelante encontrarás un ejemplo de un mapa de Vida Plena para que puedas inspirarte y te sirva de ayuda para entender el concepto.

Nuestra recomendación es que te permitas soñar siempre llevado de un modo realista. Dedícale el tiempo que necesites para rellenar cada apartado. Sé sincero, al igual que honesto contigo mismo y contesta sin pensar en nadie más que en ti mismo.

# Tabla Con **Lo Que Quiero** y **No Quiero**

Ocio/estilo de vida	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	
Desarrollo Profesional	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	
Finanzas	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	
Familia y Amistad	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	
Salud y Bienestar	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	

<b>Amor</b>	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	
<b>Desarrollo Personal</b>	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	
	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	
	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	
	<b>QUIERO</b>	
	<b>NO QUIERO</b>	

# Ocio/Estilo de Vida

Cierra los ojos, imagina tu estilo de vida ideal y visualiza dónde te encuentras, ¿Qué sientes?, ¿Qué haces?, ¿Con quién estás?. ¿En qué tipo de lugar vives (ciudad, país, entorno)? ¿En qué tipo de casa vives? ¿Cómo disfrutas de tu tiempo libre? ¿Con qué personas y cómo compartes tu tiempo?.

Piensa en el estilo de vida y tipo de ocio con el que te sientes más a gusto, satisfecho y pleno.





# Desarrollo Profesional

Siguiendo el mismo procedimiento, ahora imagina qué tipo de actividad profesional realizas de forma ideal. No pienses en que no es posible o que necesitarías esto o aquello, piensa en lo que desearías si todo fuera posible. ¿Disfrutas con lo que haces? ¿En qué tipo de empresa o negocio trabajas? ¿Qué te gusta de tu actividad profesional? ¿Qué tipo de trabajo desempeñas? ¿Qué acciones realizas en tu día a día? ¿En qué posición te ves en un futuro?.









# AMOR

Con amor nos referimos a amor en su sentido más amplio, tanto amor de pareja o amor romántico como amor hacia ti mismo. También abarca cualquier sentido que quieras darle tú al amor, no necesariamente pareja estable o matrimonio.

Ahora imagina tu situación ideal en este área clave de tu vida. Si tienes pareja/parejas/relaciones amorosas, ¿cómo te gustaría vivir tu vida y compartir tu tiempo?

Si no tienes pareja y te gustaría tenerla, ¿qué tipo de persona quieres atraer a tu vida? ¿Qué compartirías con esa o esas personas? ¿Qué valoras por encima de todo? ¿Qué tipo de relación tienes?.



# Desarrollo Personal

Ahora se trata de pensar en ti de una manera más profunda. Considera ahora tu desarrollo y crecimiento personal e imagina cómo deseas crecer como persona. ¿Qué te gustaría aprender?, ¿Qué querrías mejorar?. Puede ser contar con un coach o mentor para trabajar algún área en particular, iniciar un curso, asistir más a talleres, charlas y conferencias de tu interés, etc.

También piensa cuánto tiempo y presupuesto dedicas a esta área de forma ideal. Esta reflexión te permite clarificar tus objetivos de crecimiento personal e incorporar más de lo que quieres en tu vida.



# Mapa de Vida

## (Ejemplo)

<b>Ocio/estilo de vida</b>	<p>Vivir cerca de la playa.  Hacer un viaje al extranjero al menos una vez al año.  Tomarme 3 días de descanso cuando lo necesite.  Poder trabajar desde cualquier lugar.  Asistir a eventos de ocio (conciertos, cine, quedar con amigos).</p>
<b>Desarrollo Profesional</b>	<p>Depender de mí mismo para pagar las facturas.  Crear mi propio proyecto sobre desarrollo personal.  Ayudar a otras personas a alcanzar sus metas.</p>
<b>Finanzas</b>	<p>No tener deudas.  Ahorro de seguridad (para vivir al menos 10 años).  No mirar etiquetas de la ropa.  Diferentes fuentes de ingresos.</p>
<b>Familia y amistad</b>	<p>Tiempo para compartir con familia y amigos.  Ayudar a mi familia.</p> <p>Comer con familia al menos una vez al mes.</p>
<b>Salud y Bienestar</b>	<p>Seguro de salud privado.  Alimentación sana.  Practicar mis actividades favoritas e incluir más meditación y yoga.  Tratamientos de salud mensuales (masaje, terapias, detox).</p>
<b>Amor</b>	<p>Contar con una pareja que me apoye, comparte valores y objetivos.  Compartir tiempo de calidad y nuevas experiencias.  Sentir diversión y motivación.</p>
<b>Desarrollo Personal</b>	<p>Aprender sobre mi desarrollo personal.  Aprender sobre salud y alimentación.  Acudir a eventos de formación en diferentes países.</p>

# Tu Mapa de Vida

<b>Ocio/estilo de vida</b>	
<b>Desarrollo Profesional</b>	
<b>Finanzas</b>	
<b>Familia y amistad</b>	
<b>Salud y Bienestar</b>	
<b>Amor</b>	
<b>Desarrollo Personal</b>	



## ¿Y ahora qué?

Todo lo que has reflexionado y plasmado sobre el papel te sirve para:

- Tomar decisiones de manera que te acerquen a la vida que quieres.
- Analizar tu vida actual; ver qué falta y qué sobra en cada una de las áreas clave analizadas.
- Ir reemplazando poco a poco aspectos de tu día a día de hoy por lo que de verdad quieres.

Una vez sabes hacia dónde quieres dirigirte, puedes reflexionar qué te puede acercar a esa vida ideal y establecer un plan de acción.

Esperamos que hayas ganado claridad y puedas ahora poner rumbo hacia la **VIDA PLENA**.



***Libros  
que tengo  
que leer.es***

