

Crea tu propio día

Crear tu propio día significa **decidir el propósito y la actitud con la que quieres enfrentarte cada mañana al día que tienes por delante**; significa ser consciente de quién eres y el impacto que quieres tener en tu entorno personal y profesional; significa vivir tu día más conectado con tus valores, con aquello que es importante para ti y guía tu vida; significa desplegar tus mejores cualidades y desarrollar tu máximo potencial para ser más eficiente y tener más éxito en lo que te propones.

Solemos vivir bajo los parámetros de una fórmula tradicional que nos limita enormemente y de una manera inconsciente. Esta fórmula es: “así suceden las cosas... por tanto, así me siento”. Si recibimos una buena noticia, nos sentimos contentos; si recibimos una mala noticia, nos sentimos desgraciados.

Os queremos proponer una nueva fórmula para vivir una vida más plena, más consciente, y en la que podemos ser dueños de nosotros mismos. La nueva fórmula es: “así me siento... por tanto, así suceden las cosas”.

Crea tu propio día, temprano por la mañana, y define el estado y actitud con el que quieres vivirlo. Mantén ese estado a lo largo del día, de una manera consciente, y una parte de las cosas que sucedan a tu alrededor estarán alineadas con ese estado. Otra parte de lo que suceda, sin embargo, no estará bajo tu influencia y control, pero no te sentirás emocionalmente implicado en esos sucesos, no te sentirás responsable de ellos y podrás manejarlos con mayor objetividad y resolverlos con mayor rapidez y menor desgaste.



Full-stop Full-start

Para mantener el estado y la actitud a lo largo del día, **te invitamos a que realices pequeñas paradas de aproximadamente un minuto (Párate)**. Durante este minuto, revisa en qué medida tus pensamientos, emociones, palabras, acciones y relaciones están alineados y son coherentes con el propósito y la actitud que has definido para este día, así como con los valores que vas a desplegar para ello.

Con esta breve parada de un minuto, y desde el silencio, conseguirás relajarte en medio de los ajetreados días que vivimos, y además lograrás mantenerte alineado con tu propósito, menos vulnerable a los acontecimientos que sucedan a tu alrededor y que, en ocasiones, te sacuden emocionalmente, y más concentrado.

Ello te permitirá volver a ponerte en marcha (reiniciar) pleno de energía y mantenerte enfocado en aquello que realmente es importante, esas pocas cosas que van a marcar la diferencia en tu éxito personal y profesional y que vas a ejecutar de manera brillante.

Para conectar más contigo mismo y con tu entorno y tener unas relaciones más sanas y eficientes, recuerda cada día...

- Buscar espacios de silencio para mirar lo que sucede a tu alrededor con la perspectiva de un observador imparcial.
 - Vincular a tus colegas y colaboradores en torno a un propósito común.
 - Crear una atmósfera agradable de trabajo, basada en el sentimiento de desafío y en la confianza.
 - Averiguar cuáles son los intereses de la gente que te rodea y tratar de satisfacerlos.
-

- Empatizar con colaboradores y colegas, y entender su punto de vista.
- Tratar de que todos los implicados se beneficien del éxito obtenido.
- Comprender la intención positiva que hay detrás de las actuaciones de los demás.
- Revisar las creencias o presuposiciones desde las que interpretas la realidad y transformar aquellas que te limiten.
- Reservar tiempo para nutrirte de nuevos conceptos, aprendizajes y relaciones, que ayuden a desarrollar tu creatividad.
- Enfocarte en pocas cosas y ejecútalas brillantemente.

