

## **EJERCICIO 1: CUMPLEAÑOS 100**

Imagínate que hoy es tu cumpleaños y que acabas de cumplir ni más ni menos que 100 años. Y además has llegado a esta edad de la mejor forma posible: con salud y plena claridad mental, tienes una familia que te adora que viene a felicitarte (hijos, nietos, bisnietos...).

Eres una persona que ha vivido su vida con plenitud, que ha conseguido todo aquello que se ha propuesto, que ha trabajado con sentido, haciendo aquello que más deseaba, y además has ganado no poco dinero con ello. Tienes todo lo que necesitas para ser feliz.

Cierra los ojos y déjate llevar por esa imagen. Tu cumpleaños, tu familia visitándote para un acontecimiento tan especial. Te toca hablar y agradecer a todos su presencia:

- ¿Qué dices, qué agradeces, qué recuerdas en ese momento con pasión y cariño?
- ¿Qué acontecimientos han marcado tu vida, qué personas han estado cerca, en qué ocupabas tu tiempo, a qué te dedicabas?
- Recuerda todos los detalles posibles y agradécelos.

Yo por ejemplo me imagino feliz, viviendo en una casa cerca del mar, llevo un vestido blanco hasta el suelo y el pelo suelto, sin teñir. Medito y respiro, escribo y hago yoga... soy una abuelita zen que ha viajado por el mundo, ha conocido otras culturas, no ha parado de aprender en su vida, ha escrito libros y ayudado a personas. Ahora se dedica a contar sus historias, a pasear por la playa y disfrutar estando aquí y ahora.

Y es que para saber dónde te gustaría estar dentro de 50 años, deberías tomar tu decisión ahora, no dentro de 50 años.

Ahora toma tu cuaderno y escribe detalladamente todo lo que has visualizado. Describe como sería tu discurso de 100 años.

## EJERCICIO 2: EL GENIO DE LA LÁMPARA

Haz una lista de deseos imposibles. Sí, tal como suena. Hazte con una hoja de papel, abre un documento en Word y ponte de nuevo a escribir.

Imagina que pudieras alcanzar todo aquello que te propusieras, incluso todo aquello que sabes a ciencia cierta que es imposible. Imagina que tienes al genio de la lámpara que te concede deseos ilimitados. Este genio eres tú.

Si quieres escalar el Everest, apúntalo. Si quieres presentar un programa en TV, apúntalo. Si quieres volar, apúntalo. Todo aquello que pudieras querer, apúntalo. No te dejes nada fuera. No te reprimas. Nadie va a ver tu hoja ni va a juzgarte.

Recuerda que son deseos imposibles. Sólo hay una condición: que sueñes a lo grande. Porque ya sabes eso de que:

"Si quieres llegar a la luna, apunta a las estrellas."

Cuando tengas tu lista, no la tires, guárdala. Y échale un vistazo todos los días. Un truco: crea un evento en Google Calendar y prográmalo para que te aparezca un recordatorio con tu lista. ¿Quién sabe si te llevarás una grata sorpresa cuando lo recibas?

Uno de mis deseos imposibles durante años ha sido viajar sin parar, especialmente en avión. De hecho, uno de mis sueños mejor guardados había sido ser azafata. Al final no lo llegué a ser, pero en los últimos años he estado volando hasta 4 veces al mes, viviendo en 2 países a la vez y sin saber dónde pasaría los meses siguientes de mi vida. Desde entonces no dejo de repetirme esta frase: "cuidado, tus deseos se cumplen".

## **EJERCICIO 3: SI FUERAS ESTRELLA**

Imagina que eres la persona de más éxito que conoces. Estás en lo más alto, has alcanzado todas tus metas profesionales y personales. Los cazadores de talento te persiguen, revistas del sector están deseando entrevistarte, estás saliendo continuamente en medios de comunicación y te presentan como él o la experta de un determinado ámbito profesional. Sí, eso que nunca te has atrevido a imaginar, que ni siquiera se te ha pasado por la cabeza, trata de revivirlo al máximo, con todos su colores.

Hazte con una hoja de papel, abre un documento en Word y ponte de nuevo a escribir para responder a la pregunta del millón: ¿quién eres, a qué te dedicas, qué es lo que has alcanzado?

De nuevo: no tienes que basarte en tu formación o tu historia laboral o personal. Estás soñando, pero sueña bien, no juzgues ni analices, deja volar tu imaginación.

- ¿Eres un experto en ingeniería informática, te persiguen Google y Apple?
- ¿Eres una cantante de éxito a la que siguen incondicionales sus fans en su gira a nivel mundial?
- ¿Un escritor que ha recibido un Nobel?
- ¿Te has volcado en tus causas solidarias y creaste una ONG?
- ¿Te has enfocado en crear una familia llena de amor y consciencia?
- ¿Te dedicas a hacer reír a otros y eres un famoso cómico?
- ¿Eres un líder inspirador y te dedicas a motivar a otras personas, a liderarles, o abrirles caminos nuevos?
- ¿Quién eres tú?

Por favor, escribe apuntando a las estrellas, lo más lejos que puedas. O puede que descubras que tampoco es lo que quieres. Genial, sólo te pido sinceridad contigo mismo/a, porque no tienes nada que demostrar a nadie.

## EJERCICIO 4 - CONCLUSIÓN: TU PARA QUÉ

¿Para qué? Los coaches somos un poco pesados con esta pregunta. El por qué puede ser interesante, pero nos remite directamente a la causa de un problema o una situación. El para qué va más allá, está ligado a una finalidad y al futuro. Nos descubre nuestro propósito o el valor que aportamos a los demás. Nos conecta con otros.

Bien. Hasta ahora en los tres ejercicios anteriores has estado soñando despierto/a, has imaginado multitud de situaciones increíbles. Ahora toca trabajar en profundidad sobre todo lo que has escrito en los tres ejercicios anteriores.

Toma tus notas sobre los tres ejercicios anteriores. Vuelve a leer todo lo que has escrito y ahora medita sobre todo ello. Escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué has sentido al hacer cada ejercicio?: ¿Cómo te has sentido al leer tu discurso de cumpleaños, cuando se hacían realidad todos tus deseos o cuando eras una famosa estrella? ¿Cómo te sentías?
- ¿Qué es lo que te ha emocionado más durante todo el proceso de cada ejercicio?: ¿Qué emociones surgían durante tu discurso, al ver tus deseos realizados o siendo una estrella?
- ¿Qué sentido le has encontrado en todo aquello?: ¿Qué sentido le encontrabas a tu vida con 100 años, o siendo una famosa estrella o una persona con todos los sueños cumplido?
- Y sobre todo, ¿para qué hacías lo que hacías?, ¿cuál era la finalidad?: ¿cuál era tu finalidad en cada uno de los papeles que representaste en los ejercicios anteriores?

Encontrar tu propósito consiste en buscar ese valor que ofreces, eso que haces que tiene cierta trascendencia, que influye de alguna manera en la vida de otras personas.

Piensa ahora en ellas, esas otras personas, personas que conoces y que no conoces. Evalúa como sería el impacto de tu presencia en el mundo si desarrollaras tu sueño: cómo podrías servir a estas personas poniendo al servicio de ellas tus talentos.

Imagina que estás haciendo tus sueños realidad. Que estás ya en tu dharma o propósito realizando en tu vida tu misión vital.

Toma de nuevo tu cuaderno de notas o tus documentos para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo les afecta a otras personas lo que haces tú?
- > ¿Cómo se sienten al recibir tus acciones?
- ¿Cómo tus acciones repercuten en otras personas haciendo que estas cambien o mejoren sus vidas?
- > ¿Qué te dicen tus fans?
- ¿Qué te agradecen?

Cierra los ojos y quédate con esa visión por un momento.

Tomate unos momentos de silencio y meditación donde te quedas enfocándote en estas respuestas.

Estás conectando con tu esencia y tratas de ver más allá de ti mismo, estás imaginando el alcance de tu pasión, tu misión, tu propósito.