

## DÍA 6 MEDITACIÓN para aumentar la motivación y el entusiasmo

Seguimos con el sexto día hablando de recuperar la motivación y el entusiasmo. Como ya hemos aprendido hasta el momento, tenemos la capacidad de dejar de lado los pensamientos que nos limitan, que obstaculizan nuestra energía, podemos mantener nuestra atención centrada en una única cosa para aumentar nuestra felicidad, porque una mente no atenta, es una mente que no es feliz.

Y hoy hablamos de lo que nos hace mantenernos motivadas, lo que nos hace levantarnos de la cama de un salto, lo que nos hace vibrar, y todo esto tiene que ver con nuestros deseos más profundos, con nuestras metas personales.

En el pensamiento occidental la felicidad se mide en bienes materiales, y aquí es donde empieza el problema, porque esta búsqueda de la felicidad nos lleva a más estrés. Esta basado en la creencia de que la felicidad está fuera de nosotras. Sentimos siempre que hay algo que alcanzar: más dinero, un coche mejor, una casa más grande, etc. El problema es que cuando conseguimos aquello que nos habíamos propuesto, entonces queremos más, y volvemos al nivel de felicidad anterior.

En cambio, en el pensamiento oriental la felicidad está dentro de nosotros, donde el presente es lo único que existe y la aceptación el vehículo para alcanzar esa felicidad.

Cuando somos pequeñas, soñamos, nos pasamos horas enteras haciendo las cosas que nos gustan, sin pensar en si está bien o está mal, si estoy perdiendo el tiempo o no, etc. Pero a medida que vamos creciendo, vamos sintiendo como cuando intentas entrar en un corsé, te vas encorsetando cada día un poco más para sentirte incluida en el sistema, a nadie le gusta, estar fuera de algo, por lo tanto, acabas encajando, por aquí es como debe de ser, ¿no crees? Las creencias se van instaurando en nosotras, a la vez que van apagando nuestros sueños, y nos convertimos en una especie de máquinas sin alma, solo somos mente.

En el pensamiento oriental la felicidad es el propósito vital (Sat chi ananda), únicamente ser feliz, en el pensamiento occidental es ser productivo, y hacer cuantas más cosas mejor, sin pensar más de la cuenta, permanecer en el Modo Hacer.

La meditación es una herramienta muy poderosa que te proporciona un espacio inmenso de silencio y conexión con una misma. Sólo cuando una persona se conoce, se desprende de todo lo que no le pertenece, se quita capas hasta sentirse desnuda, se muestra al mundo tal y como es, expresa su verdad, conoce sus talentos y dones innatos, conecta con la sensación de entusiasmo, de plenitud, de libertad.

## DÍA 6 MEDITACIÓN para aumentar la motivación y el entusiasmo

- **Ejercicio práctico dones y talentos.**

Elige un momento en el que no vayas a ser molestada, coge un papel y boli, y haciendo 3 respiraciones profundas para conectar con el momento presente, te invito a realizarte las siguientes preguntas:

Cuando era pequeña ¿Cuál era la actividad con la que podía pasarme horas entretenida?

Cuando era pequeña ¿Cuál es el entorno que recuerdo más vivamente?

Cuando era pequeña ¿Cuál era mi sueño o que solía decir sobre mi futuro?

En este momento presente ¿Qué dicen de ti las personas que te conocen cuando están contigo? Si no lo sabes, te invito a preguntar a 3 o 4 personas para poder contestar esta pregunta.

En este momento presente ¿Para qué te buscan tus seres queridos?

En este momento presente ¿Qué actividad haces de manera que pasan las horas sin apenas enterarte?

## DÍA 6 MEDITACIÓN para aumentar la motivación y el entusiasmo

En este momento presente ¿Qué cosas crees que se te dan bien hacer?

En este momento presente y con lo que ya sabes de ti, ¿Cómo crees que podrías utilizar tus dones para servir a los demás, sea de forma remunerada o no?

**[Enlace a la práctica de meditación para aumentar la motivación y el entusiasmo Aquí](#)**

*Breve espacio para la indagación:*

¿Cómo me sentía antes de empezar la práctica?

¿Cómo me he sentido durante la práctica?

¿De qué cosas me he dado cuenta?

¿Cómo me siento tras la práctica?