

Alguna vez te han preguntado, qué quieres ser cuando seas grande?

Cuando éramos pequeños, alguna vez alguien nos hizo esa interesante pregunta, y seguramente con entusiasmo respondimos lo que tanto nos llamaba la atención, como por ejemplo: ser médico, enfermera, veterinario, azafata, futbolista ó cualquier otra interesante profesión.

Pero, no te ha pasado que a medida que has ido creciendo, ese deseo que tenías ya no es igual? ó quizás sigue siendo igual pero en el fondo se te hace lejos conseguirlo?.

No te preocupes, si hoy en día no sabes qué hacer o ser después de que te gradúes, pues es normal que esto pase, así como también es natural que puedas sentir cierto miedo o te asalten dudas con relación a tu desarrollo personal.

Para empezar, es importante que aprendas a identificar ciertas etapas por las que puedes ir transitando a medida que vayas avanzando en este viaje especial llamado Proyecto de Vida,

Estas etapas son:

Zona de confort: Es el entorno que ya conoces, con todo lo bueno y lo que no lo es, ya sabes cuales son tus rutinas diarias, comportamientos y conocimientos (las situaciones de tu casa, colegio y otros lugares)

Etapas de Aprendizaje: Aquí ya comienzas a ampliar tu visión del mundo aprendiendo muchas cosas, como algún idioma, lugares nuevos, nuevas culturas, nuevas personas y cambio de hábitos.

Momento de pánico: A veces, puedes sentir angustia o miedo, porque se te pueden pasar ideas por tu mente como por ejemplo que no lo vas a lograr, o que tus esfuerzos tal vez no sean suficientes, miedo al qué dirán ó a fallar y pasar por alguna vergüenza, inclusive puedes pensar que algo grave puede pasar si te atreves a darle un cambio a tu vida.

Momento Mágico: Pero independientemente de las angustias que tengas, esto te permite pensar en que tienes la oportunidad de aprender cosas valiosas para tu vida.

Momento de grandes retos: Entonces es aquí en esta fase, donde te darás cuenta de que cambiar, no significa que perdiste lo que ya tenías, sino que ampliaste tu aprendizaje y eso simplemente significa desarrollo

Recuerda que lo que no decidas por tí mismo/a, otros lo harán por tí, así que si aprendes a manejar tus miedos podrás tener una autoestima cada vez mejor y elegirás mejor tu objetivo, buscar un QUÉ? que te motive y que te permita tomar conciencia de lo que te falta por aprender teniendo siempre los pies en la tierra recordando tus orígenes, tus valores y principios para saber el POR QUÉ? y PARA QUÉ? es que quieres alcanzar ese objetivo o ese sueño.

Cuando tengas esto claro, pasarás al CÓMO? que es simplemente entender qué tipo de acciones llevarás a cabo para salir de tu zona de confort y experimentarás el placer de perseguir tus metas.

Entonces, si deseas aclarar tus dudas de cómo comenzar a planear tu Proyecto de Vida, te invito a que a continuación, realices el siguiente ejercicio y te darás cuenta de la cantidad de opciones interesantes que tienes en tus manos.

DISEÑA TU PROYECTO DE VIDA

Con metas reales y sencillas lo harás posible!

1

VISUALIZA

¿Cómo te visualizas en 1 ó 2 años? (por ejemplo) ¿qué cosas te gustaría que pasaran en tu vida?.

2

UTILIZA UNA CARTULINA GRANDE

Divide una cartulina en 6 partes y en cada espacio escribe los siguientes títulos: 1. Parte económica ó material, 2. Relación de noviazgo, 3. Profesional y Trabajo, 4. Cómo puedo ayudar a otros?, 5. Relación papá mamá ó familia, 6. Espiritualidad y salud

3

ESCRIBE LO QUE QUIERES QUE SUCEDA

Vas anotar en cada uno de estos recuadros qué te gustaría que pase en cada una de estos aspectos, y que sea lo más detallado posible. Debes establecer una fecha en la que te pongas un plazo por lo menos mes y año

4

¿QUÉ ESTARÍAS DISPUESTO/A HACER?

Te vas hacer esta pregunta por cada aspecto de tu vida: ¿qué estoy dispuesto hacer para que esto suceda? Y luego escribes las acciones específicas para hacer que eso ocurra.

5

IMAGINA CÓMO TE SENTIRÍAS

Por último, vas a imaginar que esas cosas que escribiste ya sucedieron y te vas a preguntar: ¿cómo me voy a sentir cuando todo esto suceda? Y escribes esas emociones que sientes como si ya hubiese pasado