A picture containing text

Description automatically generated

MI FUTURO

En algún momento del futuro, en uno, tres, cinco años, alguien se cruza en la calle con usted y se queda sorprendido de lo radiante que lo ve. Le dice: “¡Estás radiante! ¿Cómo estás? ¿A qué se debe tanta plenitud y felicidad?

Y le contesta: “Si, estoy en un momento maravilloso de mi vida porque…………………….”

En este ejercicio, comenzará a crear una versión, por escrito, de su futuro ideal. Realice Brainstorming. No se preocupe por la gramática o la ortografía.

Evite criticar lo que escribe. La crítica prematura interfiere con el proceso creativo.

Imagine una vida que consideraría honorable, emocionante, productiva, creativa y decente.

No condicione su sueño a su condición actual, cómo vive hoy, que salario tiene hoy, como es su vida hoy, que capacidades o habilidades hoy desarrolla. Escriba con la convicción de creer que nada es imposible y que todo tiene que ver con la actitud.

Permítase soñar o fantasear. El objetivo es que pueda ponerse en un estado de ensueño, que es una forma de pensamiento que se basa en gran medida en la creación de imágenes internas. Este tipo de pensamiento permite que todos sus diferentes estados internos de motivación y emoción encuentren su voz.

Puede ser mejor concentrarte en su futuro y piense de aquí a tres o cinco años, aunque puede tener motivos para concentrarse en un período de tiempo más corto o más largo.

Preguntas para ayudarlo a pensar sobre ese futuro:

1.Una cosas que puede hacer mejor.

Si pudiera elegir sólo una cosa que podría hacer mejor, ¿cuál sería?

2.Cosas para aprender.

¿Sobre qué le gustaría aprender más en los próximos seis meses? ¿Dos años? ¿Cinco años?

3.Mejorando los hábitos

¿Qué hábitos le gustaría mejorar?¿En sus estudios?¿En el trabajo?¿Con amigos y familiares? ¿Para su salud?¿Con respecto al consumo de tabaco / alcohol / drogas? ¿Otros hábitos’

4.Su vida social en el futuro.

Los amigos y conocidos son una parte importante de una vida productiva y significativa. Tómese un momento para considerar su red social. Piense en los amigos que podría querer tener y en las conexiones que quisiera hacer. Describa su vida social ideal.

5.Su tiempo libre en el futuro.

Tómese un momento para considerar las actividades que le gustaría realizar fuera de las obligaciones como el trabajo, la familia y el estudio. Las actividades que elija deben valer la pena y tener un significado personal.

Sin un plan, las personas a menudo utilizan de forma predeterminada lo que es más fácil, como mirar televisión, y pierden su tiempo privado. Si pierde 4 horas al día, lo que no es raro, entonces está perdiendo 1400 horas al año. Eso equivale a 35 semanas de trabajo de 40 horas, lo que es casi lo mismo que el individuo típico pasa cada año en su trabajo.

Si su tiempo vale $ 25 dólares por hora, entonces está perdiendo el tiempo con un valor de $ 35,000 por año. A lo largo de un período de 50 años, eso es $ 1.8 millones de dólares, sin contar los intereses ni ningún aumento en el valor de su tiempo a medida que se desarrolla.

Describa cómo sería su vida en su tiempo libre, si estuviera configurada para ser verdaderamente productiva y placentera.

Piense y escribe durante al menos dos minutos.

6. Su vida familiar en el futuro.

Tómese un momento para considerar su hogar y su vida familiar. La vida familiar pacífica y armoniosa proporciona a las personas un sentido de pertenencia, apoyo para sus ambiciones y un propósito recíproco. Describa cómo sería su familia ideal. Puede escribir sobre sus padres y hermanos, o sobre sus planes para su propia pareja, o sobre sus hijos, si los hay, o sobre todos estos. ¿Qué tipo de pareja sería buena para usted? ¿Cómo podría mejorar su relación con sus padres o hermanos?

Piense y escriba durante al menos dos minutos.

7.Su carrera y su trabajo en el futuro

Gran parte de lo que las personas se dedican en la vida está relacionada con sus carreras y su vida laboral. Una buena carrera laboral o profesional proporciona seguridad, estatus, interés y la posibilidad de contribuir a la comunidad. Tómese un momento para considerar sus estudios o su carrera laboral, o ambas cosas.

* ¿Dónde quiere estar en seis meses? ¿Dos años? ¿Cinco años? ¿Por qué?
* ¿Qué está tratando de lograr?

Piense y escriba durante al menos dos minutos.

8.Cualidades que admira

Las personas que admira automáticamente tienen cualidades que le gustaría poseer o imitar. Identificar esas cualidades puede ayudarlo a determinar quién quiere ser. Tómese un momento para pensar en las dos o tres personas que más admira. Responda estas preguntas:

* ¿Cuáles son las 3 cosas que más y menos me gustan de mí?
* ¿Quién es la persona más feliz que conozco?
* ¿Cuáles son las dos personas que más admiro y respeto? ¿Porqué?

Estas preguntas lo van también a ayudar a responder la siguiente:

* ¿Cuáles son los 5 valores más importantes en su vida?

Para ayudarlo con el punto 7, aquí le ofrecemos una lista de virtudes:

1- EMPATIA 17- PERSEVERANCIA

2- COLABORACION 19- AUTODISCIPLINA

3- ***JUSTICIA*** 20-ALTRUISMO

4- TOLERANCIA 21- RESPONSABILIDAD

5- RESPETO 22- MOTIVACION

6- FORTALEZA 23- PRUDENCIA

7- HUMOR 24- VOLUNTAD

8- VALOR 25- COMPASION

9- LEALTAD 26-GENEROSIDAD

10- CORTESIA 27-ORDEN

11- PACIENCIA 28- HUMILDAD

12- INVENTIVA 29- SENCILLEZ

13- SERENIDAD 30- SOCIABILIDAD

14- TEMPLANZA 31- OBEDIENCIA

15- HONESTIDAD 32- AUDACIA

16- SEGURIDAD 33- COMPRENSIÓN

Piense y escriba durante al menos dos minutos.

9, El futuro ideal: Resumen completo

Ahora ha escrito brevemente sobre su futuro y ha tenido algo de tiempo para considerar temas bien específicos. Este paso le da la oportunidad de integrar todas las cosas que acaba de pensar y escribir.

Cierre sus ojos. Sueñe, si puede, e imagine su futuro ideal:

* ¿Quién quiere ser?
* ¿Qué quiere hacer?
* ¿Dónde quiere terminar?
* ¿Por qué quiere estas cosas?
* ¿Cómo planea alcanzar sus metas?
* ¿Cuándo pondrá sus planes en acción?

Escriba sobre el futuro ideal que acaba de imaginar durante 15 minutos. Escriba continuamente y trate de no parar mientras escribe. No se preocupe por la ortografía o la gramática. Tendrá la oportunidad de arreglar sus errores más tarde.

Sueñe mientras escribes, y no paree. Escriba al menos hasta que hayan pasado los 15 minutos. Sea ambicioso. Imagine una vida que consideraría honorable, emocionante, productiva, creativa y decente.

Recuerde, está escribiendo solo para usted. Elija los objetivos que desea perseguir por sus propias razones privadas, no porque alguien más piense que esos objetivos son importantes. Incluya sus pensamientos y sentimientos más profundos sobre todas sus metas personales.