

RECONECTAR CON LO IMPORTANTE: DISPARADORES

Estar en contacto con lo importante es esencial para vivir una vida con sentido.

Todos, en algún momento, tenemos objetivos que queremos alcanzar y nos planteamos el firme propósito de cambiar algo para poder conseguir dichos objetivos. P. ej. *voy a salir a andar para mejorar mi salud o me voy a levantar más pronto porque me siento satisfecho/a siendo una persona activa.*

Sin embargo, también es común que ese cambio no consiga mantenerse de una manera duradera debido a otros factores presentes en ese momento y que hacen difícil la conexión con lo importante. P. ej. *Cuando me propongo salir a andar, hace mucho frío o estoy cansado/a; siento pereza y falta de ganas cuando me tengo que levantar de la cama.*

No basta con tener un propósito, necesitamos hacer presente lo importante a través de elementos que sirvan de recordatorios.

Estos elementos se denominan Disparadores

Los **disparadores** son pequeños recordatorios de aquello que es importante para ti. P. ej. *si quieres hacer ejercicio físico para mantenerte activo y poder estar presente con tus hijos la mayor cantidad de tiempo posible, puedes poner una foto de ellos en la pantalla del teléfono.*



RECOMENDACIONES

Las demandas del día a día, a veces, nos alejan de lo que nos importa. Quizás necesitamos más tiempo para otras cosas, quizás aparece la frustración, etc. Estos pequeños pasos te pueden ayudar:

- ✓ Te invito a elegir un **pequeño objetivo** que te estés planteando últimamente y que, en ocasiones, te resulte complicado llevar a cabo. Piensa cuáles son las acciones que necesitarías llevar a cabo y que suelen resultarte difíciles.
- ✓ Pregúntate con honestidad y responde desde el fondo de tu corazón ¿Qué hay en ese objetivo que tiene que ver con lo que tú más valoras en tu vida? ¿Porqué es tan importante para ti? ¿Qué cualidades quedarían reflejadas si pusieses en marcha esas acciones que te llevan al objetivo?
- ✓ Mira a ver si puedes encontrar algún **objeto, foto, un pos-it** con una frase que, con simplemente mirarlo, haga que te concentres de nuevo en eso que te importa y te dé la fuerza para realizar aquello que te acerca a tu objetivo. Puede ser cualquier cosa que te haga recordar lo que valoras y las cualidades que tú quieres potenciar como persona.
- ✓ Ponlo en un **lugar visible o cercano a ti**, que se haga presente en aquel momento que necesites que aparezca la motivación.

