

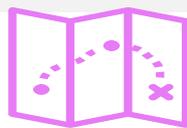
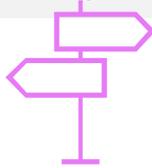
LO IMPORTANTE, OBJETIVOS Y ACCIONES

Centrarse en lo importante no cambia las condiciones climáticas de tu viaje, sino que te permite navegar en cualquier condición

Aquello que te importa es relevante porque te sirve de guía para **anclarte** ante los cambios y las situaciones complicadas.

Lo importante

- ✓ También se llaman **valores**, porque hacen referencia a aquello que valoras.
- ✓ Los valores (lo importante) describen, qué clase de persona quieres ser, cómo quieres tratarte a ti mismo, a los demás y al mundo en el que te encuentras. Son cualidades que quieres potenciar o mantener. P. ej. *ser amable*
- ✓ Es una guía o dirección para la conducta. En ese sentido no se satisfacen por completo. Van más allá de los resultados. P. ej. *Si es importante para ti ser una persona cariñosa, aunque un día te muestres cariñoso/a no significa que hayas conseguido una meta. Puedes seguir regando esa cualidad en otras muchas ocasiones.*
- ✓ Es como una **brújula** o mapa que marca la dirección de una vida con significado.



Es posible que algunos objetivos sean inalcanzables, pero siempre puedes activar formas alternativas de realizar acciones de acuerdo a lo que te importa. Ejemplo:

- ✓ Puede que tus responsabilidades te impidan acudir a pescar, que es una actividad que te apasiona. Más allá de si pescas mucho o poco, ir a pescar te permite estar en contacto con la naturaleza que es lo que realmente valoras.
- ✓ Aún sin poder ir a pescar, todavía es posible mantener el contacto con la naturaleza con acciones más pequeñas: **paseando por un parque cercano, cuidando de unas plantas o del jardín de tu casa, o colocando cuadros de paisajes naturales.**

Objetivos

- ✓ Los objetivos son los resultados que tratas de conseguir

Acciones valiosas

- ✓ Son lo que haces. Cuando te centras en eso en lugar de luchar con la frustración o el malestar, podrás influir en las personas que te rodean, en ti mismo y en la huella que quieres dejar. Mantendrás tu dirección vital
- ✓ ¿Qué tipo de huella quieres dejar?. Imagina que, en una playa, quieres ir desde el paseo marítimo al agua del mar sin dejar huella en la arena ¡No podemos! Siempre dejamos una huella. **Dependiendo de nuestras acciones dejaremos una huella u otra.**

