

Cuando tu vida tiene sentido

El sentido de tu vida es un elemento importante porque te permite equilibrar tu estilo de vida y conectarla contigo misma.

Por eso, cuando tu vida es un caos [vida sin sentido] sientes que no entiendes tu realidad ni lo que sucede en ella. Porque te desconectas de tu vida y dejas de entenderla, y con esto, te desconectas de ti misma.

Para que tu vida tenga sentido necesitas dárselo. El primer elemento que necesitas es conectarte contigo misma. ¿Qué significa conectarte? Significa que **has alcanzado un nivel de conocimiento de ti misma que te permita entenderte.**

Crear un vínculo entre tu interior y tu mente para poder entender lo que piensas, entender tus capacidades, para conectar tu interior y tus pensamientos con lo que quieres lograr y lo que quieres hacer con tu vida.

El segundo elemento que necesitas es **entender tu realidad** porque es el entorno en el que desarrollas tu vida. Cuando entiendes tu realidad puedes responder asertivamente y puedes cambiarla.

Cuando estás inmersa en el caos sin entender lo que te sucede, lo que percibes de tu realidad es distorsionado y confuso, por lo que, tus respuestas a tus problemas son desacertadas y, por consiguiente, los resultados son desfavorables.

El tercer elemento es tener un **propósito de vida**, una razón para auto-realizarte, que te impulse a seguir hacia delante y te motive a querer lograr metas que conviertan tus sueños en realidad.

¿Cómo pierdes tu conexión contigo misma?

Cuando tu dialogo interno no es un vínculo entre tu interior y tu mente. Tu posees un mundo interior que se compone por todo lo que eres, sientes, vives, haces... y posees una forma de pensar que influye directamente en tu forma de comportarte.

Necesitas crear y cultivar este vínculo para fortalecer tu dialogo interno. Diariamente, tú dialogas contigo misma, eres la persona con la que más dialogas cada día, **¿sobre qué dialogas? ¿Qué te dices a ti misma? ¿Qué piensas cuando dialogas contigo misma? ¿Qué ocupa tu mente?**

Cuando te acostumbras a tu rutina, realizas tus acciones de forma automática, te acostumbras a “no pensar”, y paulatinamente, mermas tu dialogo interno, dejando espacio a lo rutinario que convierte en monótona tu vida.

Tu rutina es el mecanismo biológico de tu organismo para sobrevivir a lo que tienes que hacer diariamente, es un modo de supervivencia, el problema es cuando dejas que tu rutina sustituya tu dialogo interno, porque dejas de pensar para actuar en modo automático y dejas de ser consciente de lo que haces, es ahí, donde pierdes la conexión contigo y con tu realidad.

Por esta razón es fundamental que cultives tu dialogo interno, que rompas tu rutina de vez en cuando, y que te mantengas conectada contigo misma y con tu realidad.

Cuando no estás conectada contigo misma el tiempo pasa sin darte cuenta, no planificas metas, no piensas en qué es lo importante en tu vida y dejas de ver tu futuro como un espacio de logros. En pocas palabras, tu vida se anestesia, se duerme.

Necesitas un propósito de vida

Cuando tienes un propósito de vida, cuando sabes qué quieres ser, qué quieres hacer con tu vida y adónde quieres llegar, tu vida se conecta mucho mejor con tu realidad y se enfoca en la dirección acertada.

Un propósito de vida es como orientar tu vida con tu brújula interna, es proporcionarle a tus resultados el motivo y la razón de ser.

Cuando no tienes un propósito de vida lo que haces es llegar a un futuro para encontrar en él “lo que no quieres” porque no te detuviste a pensar qué querías lograr. Este resultado genera una insatisfacción y frustración que detonará tu infelicidad y un vacío existencial porque no definiste tu vida, vives por vivir.

Un propósito de vida te permite planificar tu vida y crear una visión del futuro que quieres lograr. Puedes definir que quieres hacer con tu vida y qué quieres lograr.

Pasos para darle sentido a tu vida

El primer paso que tienes que dar es cultivar tu dialogo interno:

- Conversa contigo misma diariamente.
- Hazte preguntas.
- Piensa en ti.
- Explora tu interior.
- Conócete.
- Obsérvate.
- Dedícate tiempo de calidad a ti misma.

El segundo paso es definir tu vida.

Responder a las preguntas de la vida:

- ¿Quién soy?
- ¿En quién quiero convertirme?
- ¿Cuáles son mis capacidades?
- ¿Cuáles son mis talentos?
- ¿Cuál es mi pasión?

El tercer paso es definir un propósito de vida.

Define una visión del futuro que quieres lograr. En este caso, las preguntas son:

- ¿Qué quiero hacer?
- ¿Qué quiero lograr?
- ¿Qué quiero tener?
- ¿Adónde quiero llegar?
- ¿Cómo me veo en 5 años?

Un vez tienes estos 3 elementos definidos tu vida adquiere un sentido, una razón, un motivo para vivir, para levantarte cada día y dar lo mejor de ti porque sabes quién eres y qué quieres lograr.

Y cuando proyectas tu vida hacia el futuro, te sientes conectada con tu realidad y con eso que quieres lograr, porque estás conectada contigo misma. Y cada paso que des en esa dirección, generará un estado de bienestar, generará satisfacción y felicidad.

Si estás interesada en seguir aprendiendo, profundizar y transformar tu vida, si estás comprometida contigo misma en alcanzar nivel de calidad de vida superior, suscríbete a mi web en la caja de suscripciones que está más abajo: