SAL DEL PILOTO AUTOMÁTICO



5 minutos al día para vivir la vida que de verdad quieres

ROBERTO PEREIRA

SAL DEL PILOTO AUTOMÁTICO

5 minutos al día
para vivir la vida
que de verdad quieres



ROBERTO PEREIRA

MYNORTHPATH

ESTE LIBRO PERTENECE A

Este libro de ejercicios acompaña a quienes quieren sacar más partido a su vida.

Te invita a cuestionar tus pensamientos, redefinir tus límites y asumir la responsabilidad de tu camino. Con la serenidad estoica, metas claras, gratitud y la fuerza de tu subconsciente, te acercarás paso a paso a la persona que deseas ser y a la vida que realmente quieres vivir.



Web y tienda online: **mynorthpath.eu**
Autor, descargas y tienda online



Instagram: **@mynorthpath**
Publicaciones periódicas sobre temas de autorreflexión y estoicismo



Correo electrónico: **support@mynorthpath.eu**
Para preguntas y sugerencias

1.ª edición, 2026
SAL DEL PILOTO AUTOMÁTICO - 5 minutos al día para vivir la vida que de verdad quieres
© 2026 MYNORTHPATH Roberto Pereira, 6340 Baar, Zug (Suiza)
Sello editorial: publicación independiente
ISBN: 979-8-16-588599-0
mynorthpath.eu

Esta obra, incluidos todos sus componentes, está protegida por derechos de autor. Cualquier explotación fuera de los límites estrictos de la ley de derechos de autor requiere la autorización previa expresa y por escrito del editor. Esto se aplica especialmente a la reproducción, representación, distribución, almacenamiento, procesamiento, edición, traducción, digitalización, así como a la inserción y procesamiento en sistemas electrónicos y bases de datos.

Los contenidos de este libro se han creado con el mayor cuidado posible. No obstante, el autor y editor de esta obra no asume ninguna responsabilidad por la actualidad, exactitud, integridad o calidad de la información proporcionada. Queda excluida, en la medida permitida por la ley, toda responsabilidad del editor por daños personales, materiales o patrimoniales derivados directa o indirectamente del uso de la información contenida en este libro.

SIGUE TU ESTRELLA DEL NORTE

«Tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos externos. Date cuenta de esto y encontrarás la fuerza.»

– Marco Aurelio, Meditaciones –

ÍNDICE

Prólogo 6
Instrucciones para este libro 8
Introducción – Tu brújula interna 12
Tu rutina diaria de 5 minutos 13
1 – El poder de tus pensamientos 16
2 – Claridad sobre tus deseos 21
3 – Creencias y convicciones 25
4 – La práctica de la gratitud 28
5 – Actuar en lugar de esperar 31
6 – Reconocer el autosabotaje 34
7 – Energía y atención 38
8 – Dejar ir la resistencia 41
9 – Paciencia y constancia 44
10 – Vivir en armonía con tus valores 48
Caja de herramientas 51
Rueda de la vida 56
Mis creencias 64
Mis metas y visiones 79
Mi gratitud 111
Reflexionar 141
Palabras finales 145

PRÓLOGO

A veces hace falta un punto de inflexión decisivo en la vida para detenerse y plantearse las preguntas cruciales: ¿Quién soy? ¿Qué quiero conseguir? ¿Y qué rumbo quiero darle a mi vida? Para mí, ese punto de inflexión fue mi divorcio en 2021. En poco tiempo perdí muchas de las cosas que hasta entonces había dado por sentadas. Tuve que abandonar mi hogar, renunciar a mi vida familiar habitual y aprender a lidiar con una realidad completamente nueva. Fue una de las etapas más arduas de mi vida. Sin embargo, con algo de perspectiva, me di cuenta de que las crisis suelen ser también oportunidades. Por primera vez, empecé a reflexionar conscientemente sobre qué valores son fundamentales para mí y cómo quiero dar forma a mi vida. En este camino, me sumergí de lleno en el desarrollo personal, la gratitud, las creencias y el estoicismo. Aprendí una verdad sencilla, pero decisiva: no podemos cambiar a los demás, pero sí podemos cambiar nuestra forma de pensar, actuar y reaccionar ante los retos de la vida. Paso a paso, recuperé la confianza en mí mismo, me fijé objetivos claros y empecé a dar forma a mi vida de manera más consciente. Así me di cuenta de que los cambios siempre empiezan por nosotros mismos. Este libro surgió del deseo de compartir mis experiencias, pensamientos y conclusiones. No pretende ser una guía teórica, sino un compañero práctico para quienes desean cambiar su vida de forma positiva. Mi intención es que te acompañe durante tu propio proceso de reflexión y crecimiento, recordándote que incluso los pequeños pasos, cuando se dan con constancia, pueden conducir a grandes cambios con el paso del tiempo. Quiero expresar mi especial agradecimiento a las personas que me han apoyado en los momentos difíciles: a mi familia, a mi hermano, a algunos amigos íntimos y a todos aquellos que me han animado a seguir adelante. También doy las gracias a todas las personas que, a través de sus libros, conferencias, experiencias e ideas, han compartido conocimientos que me han ayudado a ampliar mi forma de pensar y a ver la vida desde nuevas perspectivas. Si este libro te inspira a asumir la responsabilidad de tu vida, a creer en ti mismo y a dar los primeros pasos hacia tus objetivos, habrá cumplido su propósito.

Roberto Pereira

«Entre el estímulo y la reacción hay un espacio. En este espacio reside nuestra libertad y el poder de elegir nuestra reacción.»

– Autor desconocido –
(cita popularizada por Stephen R. Covey)

INSTRUCCIONES PARA ESTE LIBRO

Este libro es mucho más que un simple libro. Es tu compañero personal en el camino hacia una vida con mayor claridad, satisfacción y autonomía. Su verdadero valor no está únicamente en leerlo, sino en realizar los ejercicios y llevar lo aprendido a tu día a día con constancia. Nada ocurre por casualidad. Que tengas este libro entre tus manos precisamente ahora y estés dispuesto a poner en práctica los ejercicios y reflexiones que encontrarás en él puede ser una señal de que ha llegado el momento de dar un nuevo paso en tu desarrollo personal. Dentro de ti hay mucho más potencial del que quizá seas capaz de ver en este momento. Al elegir este libro, has decidido asumir la responsabilidad de tu vida, abrirte a nuevas posibilidades y acercarte cada vez más a la mejor versión de ti mismo. Te felicito de corazón por haber dado este importante paso. Sigue confiando en ti, incluso cuando aparezcan dificultades. Con perseverancia, valentía y una visión clara, podrás avanzar hacia tus metas, superar obstáculos y descubrir de lo que realmente eres capaz. Al comienzo conocerás los diez principios de la brújula de la vida. Estos principios te ayudarán a comprender cómo tus pensamientos, creencias, deseos, metas y acciones influyen en tu vida. Descubrirás por qué es tan importante pensar de manera consciente, definir con claridad lo que quieres conseguir y asumir la responsabilidad de las decisiones que tomas.

A continuación, utilizarás la rueda de la vida para identificar tu punto de partida personal: ¿hasta qué punto estás satisfecho con las distintas áreas de tu vida? ¿Qué te gustaría mejorar, cambiar o alcanzar? Después centrarás tu atención en tus creencias, tus metas y visiones, así como en todo aquello por lo que sientes gratitud. Estas secciones de trabajo están identificadas por colores para que puedas encontrarlas fácilmente en cualquier momento, completar tus anotaciones y volver a ellas siempre que lo necesites. Al cabo de entre seis y doce meses, volverás a la rueda de la vida y compararás tu valoración de entonces con la actual: ¿qué ha cambiado? Quizá te encuentres en un momento de cambio. Tal vez, visto desde fuera,

muchas cosas parezcan ir bien, pero en tu interior sientes que te falta una dirección clara. O quizá quieras empezar a tomar decisiones de manera más consciente, en lugar de dejarte llevar por las expectativas de los demás o por hábitos que has mantenido durante años. Este libro de trabajo te invita a detenerte, reflexionar y decidir por ti mismo qué rumbo quieres seguir. Para aprovechar al máximo este libro, lee con atención las indicaciones de la página siguiente. Hay algo importante que debes tener presente: este libro pretende inspirarte y ofrecerte herramientas útiles, pero ningún libro, ningún método ni ninguna visualización pueden sustituir tu propia responsabilidad. La vida no cambia únicamente porque deseemos algo con fuerza o pensemos de forma positiva. El verdadero cambio comienza cuando unas metas claras van acompañadas de acciones constantes. Tus pensamientos marcan la dirección; tus decisiones diarias determinan hasta dónde llegas.

RECUERDA

La brújula te muestra la dirección. Pero el camino tienes que recorrerlo tú.

1 – ENTIENDE LOS FUNDAMENTOS

Lee la introducción y los 10 principios atentamente. Forman la base para todo lo que sigue. Descubrirás cómo los pensamientos, las creencias, los objetivos, la gratitud y la acción consciente pueden influir positivamente en tu vida. Tómate tu tiempo para estos capítulos. No solo transmiten conocimiento, sino que también te ayudan a comprender mejor los ejercicios que encontrarás más adelante y a aplicarlos de una manera que te resulte útil.

2 – REFLEXIONA SOBRE LAS ÁREAS DE TU VIDA

Utiliza la rueda de la vida para identificar en qué áreas de tu vida estás satisfecho y en cuáles te gustaría introducir cambios. Define las áreas que son importantes para ti y piensa en qué metas te gustaría alcanzar en cada una. Sé honesto contigo mismo. No se trata de crear una rueda de la vida perfecta, sino de obtener una imagen realista de tu situación actual. Solo si conoces tu punto de partida, podrás reconocer más adelante tus progresos.

3 – MANTÉN PRESENTES TUS CREENCIAS, METAS Y GRATITUD

Las tres áreas de trabajo centrales de este libro son:

- Tus creencias
- Tus metas y visiones
- Tu gratitud

Anota tus pensamientos de manera honesta y abierta. En cada capítulo encontrarás ejemplos, sugerencias y preguntas que te apoyarán en ello. No hay respuestas correctas o incorrectas. Este libro es solo para ti. Cuanto más sincero seas al escribir tus pensamientos, mayor será el beneficio.

4 – INTERIORIZA TUS METAS DIARIAMENTE

Lee tus metas y creencias positivas con regularidad, idealmente todos los días. Cuanto más presentes tengas tus deseos y objetivos, más se arraigarán en tu conciencia. Para ello, utiliza la rutina diaria de 5 minutos de las páginas 13–14. Esta combina la lectura de tus metas y

de las creencias que te ayudan a avanzar con un breve momento de gratitud. Si lo prefieres, puedes sustituir la parte de gratitud por una meditación en la que imagines cómo te sentirías si ya hubieras alcanzado tu objetivo. Lo importante es dedicar tiempo con regularidad a recordar hacia dónde quieres ir.

5 – CONVIERTE LA GRATITUD EN UN HÁBITO

Busca cada día al menos tres cosas por las que estés agradecido. Pueden ser grandes éxitos, pero también pequeños momentos del día a día: una conversación amable, un hermoso amanecer o una buena taza de café. Al principio, puede ser útil anotarlas. Con el tiempo, tu atención se dirigirá de forma natural cada vez más hacia lo positivo. Elige un momento fijo que encaje en tu día a día: por la mañana, al despertar, o por la noche, antes de dormir.

6 – UTILIZA LA CAJA DE HERRAMIENTAS

A lo largo del libro y en el capítulo «Caja de herramientas» encontrarás más métodos, ejercicios y herramientas prácticas. Te ayudan a crear nuevos hábitos, mantenerte motivado y alcanzar tus metas paso a paso.

ESTE LIBRO TE ACOMPAÑA DURANTE MUCHOS MESES

SAL DEL PILOTO AUTOMÁTICO no es un libro que leas una vez y luego pongas en la estantería. Es un libro de trabajo personal que te acompañará durante seis a doce meses, o incluso más allá. Consúltalo con regularidad, añade tus pensamientos, ajusta tus metas y revisa tus progresos. Con cada reflexión, te conoces mejor a ti mismo y ganas claridad sobre la vida que realmente quieres llevar. Cuanto más constante seas al trabajar con este libro, mayor será el beneficio.

INTRODUCCIÓN – TU BRÚJULA INTERNA

Este libro no es una colección de frases motivacionales y no promete milagros. Te ofrece más bien un camino práctico para comprenderte mejor y vivir tu vida de manera más consciente. Los principios presentados te ayudan a centrar tu atención en lo que realmente importa, a desarrollar fortaleza interior y a mantenerte activo incluso en situaciones difíciles. La brújula interna de la que se habla en este libro representa tus valores, creencias y metas. Te ayuda a tomar decisiones que se alineen con la persona que deseas ser. Pero una brújula por sí sola no basta. Necesita un punto de referencia. A este punto de referencia lo llamamos la estrella del norte. Tu estrella del norte es aquello que orienta tu vida: una visión, una meta vital o un conjunto de valores que te dan dirección, incluso cuando el camino se vuelve incierto. Como los marineros de antaño utilizaban la estrella del norte para mantener el rumbo incluso en noches tormentosas, tú también puedes aprender a orientarte con tu estrella del norte personal cuando surjan desafíos, dudas o contratiempos. Los diez principios de este libro combinan la sabiduría estoica atemporal con estrategias prácticas para la vida cotidiana. Te ayudan a cultivar una mayor serenidad, a tomar mejores decisiones y a vivir de manera coherente con tus propios valores y principios. Porque una vida plena no surge por casualidad, sino por una dirección clara y la disposición a seguirla paso a paso.

En el día a día, a veces perdemos de vista ese rumbo. Cumplimos tareas, respondemos a las expectativas y seguimos hábitos conocidos. Muchas cosas las hacemos de forma automática. «Salir del piloto automático» significa tomar conciencia de esos patrones y volver a decidir de manera más consciente: ¿qué es importante para mí? ¿Hacia dónde quiero avanzar? ¿Y qué puedo hacer hoy para conseguirlo? La rutina diaria de la página siguiente te ayudará a mantener presentes estas preguntas.

TU RUTINA DIARIA DE 5 MINUTOS

Encontrar una dirección clara es el primer paso. Mantenerla presente en el día a día requiere atención constante. Para eso está pensada esta breve rutina: cinco minutos al día para repasar tus objetivos, recordar las creencias que te ayudan a avanzar y anotar tres cosas por las que sientes gratitud.

Antes de empezar, dedica el tiempo que necesites a leer los conceptos básicos, completar tu rueda de la vida y formular tus objetivos y creencias. Esta preparación requiere más de cinco minutos. Una vez que lo tengas todo por escrito, puedes comenzar con la rutina diaria. Elige algunos objetivos y creencias que sean especialmente importantes para ti en este momento.

1 MINUTO — RECORDAR HACIA DÓNDE QUIERES IR

Lee con atención los objetivos que has elegido. Recuerda por qué son importantes para ti y pregúntate: ¿qué pequeño paso puedo dar hoy? Tal vez quieras hablar con alguien, empezar una tarea o tomar una decisión consciente. Si haces la rutina por la noche, decide cuál será tu siguiente paso mañana.

1 MINUTO — LEER LAS CREENCIAS QUE TE AYUDAN A AVANZAR

Lee algunas de tus creencias positivas despacio y con atención. Elige una y piensa cómo puedes reflejarla en tu forma de actuar. Por ejemplo, «Confío en mis capacidades» puede traducirse en abordar una tarea que has ido posponiendo por inseguridad. Tus palabras te marcan una dirección; tus acciones les dan vida.

3 MINUTOS — ANOTAR AQUELLO POR LO QUE SIENTES GRATITUD

Escribe tres cosas por las que sientes gratitud. Basta con unas palabras o frases breves. Puede ser una conversación que te haya ayudado, un momento agradable o algo cotidiano. Incluso en los días difíciles puedes apreciar algo bueno sin dejar de reconocer lo que te pesa.

OPCIONAL — VISUALIZAR TUS OBJETIVOS

Algunos días puedes sustituir los tres minutos de gratitud por una breve meditación. Cierra los ojos, respira con calma y deja que tus pensamientos se vayan aquietando. Imagina un objetivo importante para ti como si ya lo hubieras alcanzado. ¿Cómo es tu vida en ese momento? ¿Qué percibes y cómo te sientes? Intenta que esa imagen sea lo más vívida posible, sin limitarla con dudas ni con la pregunta de cómo vas a conseguirlo. Durante ese instante, permítete sumergirte por completo en la vida que te gustaría construir.

Si quieres dedicarte algo más de tiempo, puedes combinar ambos ejercicios: escribe primero tres cosas por las que sientes gratitud y después imagina con todo detalle cómo te sentirías si ya hubieras alcanzado tu objetivo. En ese caso, puedes alargar la rutina más allá de los cinco minutos de forma consciente.

Elige un momento fijo que encaje en tu día a día, por la mañana o por la noche. El reparto del tiempo es orientativo. Si un día no haces la rutina, retómala al siguiente. Reserva tiempo adicional para reflexionar con más profundidad, revisar tus objetivos y dar los pasos necesarios para alcanzarlos. Estos cinco minutos son tu espacio diario para recordar hacia dónde quieres ir.

RECUERDA

Dedica cada día un momento de atención consciente a lo que de verdad te importa. Tus objetivos te marcan una dirección. La atención que les prestas cada día los mantiene vivos.

«Las personas más exitosas no siempre tienen el mejor mapa, pero confían en su brújula interna.»

– Roberto Pereira –



EL PODER DE TUS PENSAMIENTOS

¿Has considerado alguna vez que tus pensamientos y sentimientos son como enormes imanes que atraen todo lo que sucede en tu vida? ¿Eres de las personas que piensan que esto es solo una idea descabellada de autoayuda? Entonces, déjame presentarte una perspectiva un poco más seria. Aunque pueda sonar menos espectacular, según la filosofía estoica, para alcanzar la paz interior es fundamental controlar nuestras reacciones y la manera en que interpretamos el mundo. Antes de que pienses que quiero darte una conferencia sobre filosofía antigua, déjame explicarte cómo tus pensamientos y sentimientos influyen en tu vida diaria. Imagina que dos personas experimentan la misma situación. Las dos reciben una crítica de su superior. Una piensa de inmediato: «Estoy haciendo todo mal. En algún momento perderé mi trabajo». La otra ve en ello la oportunidad de aprender algo nuevo y desarrollarse. La situación externa es la misma, pero los pensamientos de ambas conducen a sentimientos y acciones completamente diferentes. Precisamente ahí radica el poder de nuestra actitud interna. Quien se centra constantemente en preocupaciones, temores y expectativas negativas a menudo percibe el mundo como más amenazante de lo que realmente es. Quien, en cambio, busca conscientemente oportunidades y se concentra en aquello sobre lo que puede influir,

crea la base para más serenidad y confianza. Formulémoslo de manera más concreta. Supongamos que pasas tu tiempo pensando que perderás tu trabajo, en lugar de concentrarte en mejorar tus habilidades y mantener una actitud positiva. Tus pensamientos negativos pueden llevarte a tomar decisiones que aumenten la probabilidad de que ocurra aquello que temes. Quien se centra constantemente en los fracasos a menudo toma decisiones inconscientemente que hacen más probables esos temores. La orientación consciente no es un truco mágico: consiste en centrarte en lo que deseas y actuar de acuerdo con ello. Considera tus pensamientos y sentimientos como el GPS que guía tu vida. Si navegas hacia tu objetivo, aumentas la probabilidad de alcanzarlo; sin embargo, si cambias constantemente de dirección, no te sorprendas si al final terminas en una rotonda de decepción. Pon esto en práctica observando tus sentimientos y pensamientos. ¿Pasas más tiempo en la «autopista de las quejas» o en el camino de la gratitud? Identificar patrones de pensamiento es el primer paso para lograr un cambio. Si te das cuenta de que tus pensamientos son negativos, cambia el enfoque. En lugar de romperte la cabeza por posibles fracasos, concéntrate en qué medidas puedes tomar para mejorar la situación. Si, por ejemplo, te preocupa tu peso, en lugar de quejarte de los kilos de más, piensa en cómo puedes desarrollar hábitos saludables que te acerquen a tu objetivo. La filosofía estoica nos enseña que no todo lo que sucede a nuestro alrededor está bajo nuestro control. Pero tenemos el control sobre cómo reaccionamos ante ello. Aunque no puedes controlar cada pequeño detalle de tu vida, puedes decidir hacia dónde dirigir tu atención y cómo responder a lo que sucede. La próxima vez que te encuentres atrapado en un ciclo de pensamientos negativos, recuerda que esos imanes mentales están trabajando a toda máquina. Da el primer paso hacia una mentalidad más positiva y observa cómo empiezan a surgir posibilidades que antes te parecían imposibles. Tus pensamientos y emociones son el suelo en el que siembras la realidad que experimentas. El tipo de semillas que siembras – tus pensamientos y sentimientos – puede contribuir a que

coseches una vida más plena. La filosofía estoica nos recuerda que la verdadera fortaleza radica en controlar tus propios pensamientos. Los pensamientos negativos no siempre pueden apagarse sin más. Pero podemos aprender a percibirlos de manera más consciente y transformarlos en pensamientos más constructivos. No se trata de engañarse a uno mismo, sino de centrar la atención en lo que está bajo nuestra responsabilidad.

Por ejemplo:

EN LUGAR DE	MEJOR
No puedo hacer eso.	En este ámbito aún tengo que aprender y practicar.
He fracasado.	Esta vez no ha salido bien. Puedo aprender algo de esta experiencia.
Eso es demasiado difícil para mí.	Esto será un desafío, pero puedo ir paso a paso.
Nadie me valora.	Quizás los demás no siempre reconozcan mis logros, pero yo conozco mi propio valor.
No tengo ninguna oportunidad.	Las oportunidades quizás no sean ideales, pero puedo influir en lo bien que me preparo.
Siempre hago todo mal.	He cometido errores, pero los errores son parte del proceso de aprendizaje.
¿Por qué me pasa esto a mí?	No me gusta esta situación, pero puedo decidir cómo afrontarla.
Eso nunca funcionará.	Aún no sé si funcionará, pero puedo intentarlo y aprender de ello.
No soy lo suficientemente bueno.	No estoy donde quiero estar, pero puedo seguir desarrollándome.

La fortaleza estoica no consiste en no tener nunca pensamientos negativos. Significa reconocer que entre un evento y nuestra reacción hay un espacio. En este espacio tomamos la decisión de qué pensamientos alimentamos y, por lo tanto, qué dirección toma nuestra vida.

QUÉ SIGNIFICA EL ESTOICISMO EN ESTE LIBRO

El estoicismo nació en la Antigüedad y fue desarrollado, entre otros, por pensadores como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. En el centro de su filosofía se encuentra una distinción que sigue siendo muy útil hoy en día: hay cosas que dependen de nosotros y otras que escapan a nuestro control. No podemos elegir todo lo que sucede, controlar el comportamiento de los demás ni determinar cuándo llegarán los resultados. Lo que sí podemos elegir es cómo interpretamos una situación, qué decisiones tomamos y de qué manera actuamos ante ella. Por eso, la serenidad estoica no significa indiferencia ni reprimir las emociones. Significa aceptar la realidad tal como es, sin sentirnos indefensos ni quedar a merced de las circunstancias.

Este libro combina esta actitud con la autorreflexión, la definición consciente de objetivos y la gratitud. Este libro no promete que puedas crear cualquier realidad que desees únicamente con el poder de tus pensamientos. Más bien, te muestra cómo tus pensamientos influyen en tu percepción y en tu comportamiento, cómo unos objetivos claros pueden ayudarte a tomar mejores decisiones y cómo los pequeños pasos, mantenidos con constancia a lo largo del tiempo, pueden generar cambios profundos y duraderos.

«Los pensamientos y los sentimientos son el pincel con el que pintamos nuestro destino.»

– Inspirado en Carl Jung –



¿Alguna vez has perseguido un objetivo sin saber exactamente qué quieres conseguir? Entonces probablemente conoces la sensación de invertir mucha energía y aun así no avanzar. Igual ocurre con nuestros deseos. Cuanto más confusos sean, más difícil será tomar las decisiones correctas y reconocer las oportunidades. La claridad es, por lo tanto, la base de cualquier orientación consciente. Solo cuando sabes exactamente lo que quieres, puedes dirigir tu atención hacia ello y dar los pasos necesarios en la dirección correcta. Ese es el sentido de centrarte en tus deseos. Cada uno de nosotros tiene grandes sueños y deseos. Quizás quieras encontrar un trabajo mejor, una pareja que te entienda o deshacerte de esos kilos de más. Pero si tu objetivo es tan vago como el típico «Quiero encontrar un nuevo trabajo», no te ofrece una dirección clara. Desde hace tiempo existe la idea de la orientación consciente, según la cual, si piensas en lo que deseas, el universo puede ayudarte a hacerlo posible. Pero para que esta idea sea útil hace falta algo más: claridad. Veamos algunos ejemplos prácticos para entender mejor el concepto. Supongamos que estás buscando un nuevo trabajo. Si te limitas a decir: «Quiero un trabajo», podrías conseguir cualquier cosa, desde un puesto como agente de seguros hasta un trabajo en una línea de producción. Pero si dices específicamente que buscas un trabajo en marketing digital, en una empresa con horarios flexibles y un buen ambiente laboral, tu

visualización se convertirá en una hoja de ruta clara. Ahora puedes centrar tu atención en lo que de verdad quieres, en lugar de conformarte con lo primero que aparezca. Esto también se aplica a la búsqueda de pareja. «Quiero encontrar a alguien» es tan vago como afirmar que te gustaría ganar la lotería sin mencionar los números. Puedes crear una lista de deseos mucho más eficaz si describes las características que deseas, como «alguien que se entusiasme con la música, tenga un buen sentido del humor y comparta mis valores». Imagina que esa persona forma parte de tu vida y conecta con la alegría que esa relación despierta en ti. Estos ejemplos muestran un principio simple: cuanto más claro esté formulado tu deseo, más fácil te resultará orientar tus decisiones hacia él. ¿Cómo aplicas entonces esta técnica? Piensa primero con calma en lo que quieres. Formula tus deseos de la manera más clara posible. Visualiza tus metas como si ya las hubieras alcanzado y siente la alegría por ese éxito. No es suficiente desear algo; debes creer y sentir que ya has alcanzado tu objetivo. El secreto de una orientación consciente eficaz radica en concentrarte en tus deseos. Sin claridad, simplemente esperas a que el fuego se encienda por sí solo, sin crear las condiciones adecuadas. Cuanto más preciso seas al describir lo que deseas conseguir, más fácil te resultará centrar tu atención en ello y reconocer las oportunidades adecuadas. Tómate el tiempo para formular tus metas de manera consciente. Vale la pena distinguir entre metas a corto y largo plazo. Las metas a corto plazo a menudo se pueden formular según el método SMART. Son concretas, medibles y pueden incluir un plazo realista. Así puedes revisar tus progresos y avanzar paso a paso. Las metas a largo plazo, en cambio, son a menudo visiones para tu vida. Quizás desees una casa con jardín y piscina, un apartamento de vacaciones junto al mar, libertad financiera o una profesión que te satisfaga. Tales deseos no deberían depender de tus posibilidades actuales o de límites que das por sentados. Pensamientos como «Eso nunca me lo podré permitir» o «Eso es inalcanzable para mí» limitan tu perspectiva y evitan que reconozcas oportunidades. En el caso de las visiones a largo plazo, no es decisivo cuándo o de qué manera se

convierten en realidad. Lo decisivo es que te permitas pensar en grande, que tengas tu objetivo lo más claro posible y que te imagines cómo te sentirás cuando se haya hecho realidad. Concéntrate en el objetivo, no en los obstáculos. El camino suele ir tomando forma a medida que avanzas. En el capítulo «Mis metas y visiones» aprenderás cómo puedes establecer tanto metas concretas a corto plazo como visiones de vida a largo plazo. Así combinas una planificación clara con una visión inspiradora de la vida que realmente deseas.

IMPORTANTE

La claridad es un comienzo, pero todavía no es un plan. Un deseo muestra hacia dónde quieres ir. Solo cuando tomas una decisión y das un paso concreto empiezas a avanzar.

«Si una persona no sabe hacia qué puerto navega, ningún viento es favorable.»

– Séneca, Cartas a Lucilio –

MUESTRA GRATUITA

TU CAMINO EMPIEZA AQUÍ

Encuentra tu brújula.
Da forma a tu vida.

En la edición completa encontrarás ocho principios más, una caja de herramientas práctica y amplias secciones de trabajo dedicadas a tu rueda de la vida, tus creencias, tus metas, tus visiones y tu gratitud diaria.

DESCUBRE EL LIBRO COMPLETO

www.mynorthpath.eu

MYNORTHPATH

Un libro de trabajo para vivir con claridad y autonomía