

COGE YA LAS RIENDAS *de tu vida*

Nos hemos acostumbrado a vivir la vida que tenemos, por lo que ante la inminencia de un cambio, la mayoría reaccionamos con miedo y recelo ante la nueva situación. Sin embargo, los cambios nos ofrecen la oportunidad de llegar a hacer aquello que anhelamos. Por eso ha llegado el momento de que te reinventes, para que por fin hagas lo que sí te hace feliz. **Itziar Ortega Errasti**

1

IDENTIFICA TU META

Emprender un negocio por tu cuenta, publicar un libro, desarrollar tu propio producto... ¿Cuál es tu propósito?

Quizás puedas responder a esta pregunta, o quizás no. Y es que si no conseguimos lo que deseamos es "porque no sabemos qué es lo que queremos", según la *coach* María Fernández, en *El pequeño libro que hará grande tu vida* (Alienta). "Pasan los días y vemos que no llevamos la vida que anhelamos. Esto se debe a que no nos hemos parado a pensar qué es lo que realmente buscamos (o lo sabemos, pero perdemos el foco)", explica. Por lo tanto, es importante que identifiquemos nuestro propósito. "La persona debe saber quién es, qué quiere y qué va a aportar al mundo", afirma la psicóloga Ciara Molina en *Crea la vida que deseas* (Zenith). Aunque, tal y como apunta Fernández, no todas las metas valen: debemos ser realistas.

Dificultad: ★★★

2

SAL DE LO CONOCIDO

"Más vale malo conocido que bueno por conocer", pensarás. Pero para alcanzar tu sueño debes atreverte a afrontar la novedad

Si aún le estás dando vueltas a tu propósito, ten en cuenta que "ha de ser absolutamente retador. Ese deseo debe suponer todo un desafío para ti. Ha de sacarte del área de confort, empujarte a sacar recursos que creías no tener y a crecer mientras lo persigues", explica María Fernández. Así, según Molina, "si tenemos en cuenta que la vida no es estática y que necesitamos del cambio para adaptarnos a lo que se nos plantea en la misma, permanecer dentro de la zona de confort no es algo positivo, ya que al dejar de crecer, empezamos a perecer". ¿Tienes un trabajo que no te gusta pero que te da el dinero que necesitas? Allí fuera hay un mundo de oportunidades, deja las excusas, sal y descúbrelas!

Dificultad: ★★★

3

CREE EN TI, SIEMPRE

Seguro que tienes alguna habilidad, aunque la mantengas escondida. No la desaproveches y conviértela en tu mejor aliada

Para saber cómo quieres vivir tu vida es importante que refuerces tu autoestima, que identifiques cuáles son tus talentos, "entendiendo por estos las actividades que te hacen fluir y perder la noción del tiempo", en palabras de Molina. Y lo mismo opina Fernández, para quien "cada uno tiene su función. Y obstinarse en dedicarse a una profesión más aceptada socialmente y cubrir con tierra nuestro talento es un sinsentido imperdonable". Así que no subestimes tu talento y sácale el máximo partido, así, además, ganarás la confianza necesaria para seguir. "La confianza se gana cuando haces cosas que afirman el concepto que tienes de ti mismo", afirma la *coach* Mel Robbins en su superventas *El poder de los 5 segundos* (Libros Cúpula).

Dificultad: ★★