

# ÍNDICE

<b>Prólogo.....</b>	<b>11</b>
<b>1. El propósito, una nueva visión .....</b>	<b>17</b>
Hacia un nuevo Renacimiento.....	22
Para renacer necesitas saber quién eres .....	23
<b>2. Una vida con valores, una vida con sentido .....</b>	<b>27</b>
Los valores, nuestros faros.....	28
Del teocentrismo al Humanismo .....	28
En busca de la autonomía .....	31
La necesidad de un propósito para las generaciones Millennial y Z.....	33
Un contexto difuso.....	33
La realidad nos atropella.....	35
<b>3. El porqué de las tres patas.....</b>	<b>37</b>
Las tres patas del estudio.....	38
1. La experiencia vital .....	38
2. La inteligencia emocional.....	38
3. La carta natal según la astrología psicológica....	41
El análisis.....	45
<b>4. El propósito como motor de vida.....</b>	<b>47</b>
Instinto, poder o sentido .....	47
Tipos de propósito .....	48
Llámalo como quieras .....	51
¿Qué dice la ciencia?.....	53
Motivación y sentido, también de la mano.....	54
¿Cómo identificar un propósito con sentido?.....	55
Fuentes de motivación .....	56
¿Y qué pasa con la pasión? .....	58

<b>5. Desmitificando el propósito</b> .....	61
¿Y si me canso de mi propósito? .....	61
El síndrome de utopía .....	62
¿El universo no te abre paso? .....	64
La crisis o el dolor como impulsor .....	66
La influencia del entorno.....	67
<b>6. Six Seconds</b> .....	69
La metodología: el Brain Brief Profile de Six Seconds	69
Los ocho estilos cerebrales o perfiles .....	70
El resultado del estudio: el perfil del guardián, el más común .....	75
Pasa a la práctica .....	79
<b>7. Una mirada al cielo con los pies en el suelo</b> .....	81
La astrología psicológica.....	81
Astrología, Renacimiento y el siglo XXI .....	82
¿Qué relación tienen los planetas con nosotros?.....	84
¿Qué es la carta natal? .....	85
¿Cómo funciona el lenguaje simbólico? .....	88
Libertad y responsabilidad individual.....	91
Aclaraciones y curiosidades sobre la astrología y la carta natal .....	92
<b>8. ¿Cómo son las cartas natales de las personas que viven su propósito?</b> .....	95
Atreverse a salir del refugio emocional.....	96
Tolerancia a la frustración para superar dificultades.	97
Ir más allá de tu deseo personal .....	98
La capacidad comunicativa y analítica.....	99
No vale con identificar el propósito, hay que pasar a la acción .....	100
La confianza y el optimismo como compañeros de viaje.....	100
¡Se acabaron las astroexcusas!.....	101
<b>9. Jaume Sanllorente</b> .....	103
¿Cuánto vale la sonrisa de un niño? .....	103
¿La India? ¡Ni hablar!.....	104
Cuando el propósito sale a tu encuentro.....	105

La felicidad solo es posible si tienes libertad para elegir entre varias opciones.....	105
Jaume y Sonrisas de Bombay, la lucha pacífica contra la pobreza.....	107
El Brain Brief Profile de Jaume corresponde al energizador.....	109
La carta natal de Jaume.....	109
<b>10. Enric Herrera.....</b>	<b>113</b>
La superación constante y la normalización, una carrera de fondo.....	113
La educación en las capacidades.....	114
El diagnóstico te hace enfermo, de ti depende cómo te vea tu entorno.....	115
Correr un maratón, ¿por qué no?.....	117
De enfermo a campeón, tú escribes tu guion.....	118
Escribir para ayudar.....	119
El Brain Brief Profile de Enric corresponde al visionario.....	120
La carta natal de Enric.....	121
<b>11. Gemma Llanes y Xavier Viladot.....</b>	<b>125</b>
Gemma.....	125
Xavier.....	127
Pomona.....	128
De la localidad leridana de Ivars d’Urgell a El Cellar de Can Roca.....	131
¿Y los clientes?.....	131
Gemma: Dejar un mundo mejor a sus hijos.....	131
Xavier: Del concepto <i>fábrica</i> al concepto <i>vida</i> .....	132
El Brain Brief Profile de Gemma corresponde al guardián.....	133
La carta natal de Gemma.....	134
El Brain Brief Profile de Xavier corresponde al hacedor.....	136
La carta natal de Xavier.....	137
La carta compuesta de Gemma y Xavier: la relación como entidad.....	139
<b>12. El guion de vida.....</b>	<b>143</b>
El propósito de vida según el análisis transaccional.....	145
El proceso empieza en la infancia.....	147

¿Qué elementos componen un guion?.....	149
¿A qué nos referimos cuando hablamos de mandatos?	150
¿A qué nos referimos cuando hablamos de permiso?	151
Volviendo al guion de vida.....	152
Tipos de guiones .....	153
¿Cómo salir del guion? .....	155
A más permisos, más autonomía y más liberación del guion .....	158
Sortear los peligros que nos acechan para conseguir un nuevo propósito.....	158
<b>13. Mirada sociológica del propósito de vida .....</b>	<b>161</b>
La mirada sociológica .....	161
Campo de visión: de lo macrosocial a lo microsocial	163
Propósito de vida: una guía para construir la identidad narrativa .....	163
Descubrimientos sorpresa .....	166
No es fácil... y tampoco imposible: la positivización de las dificultades .....	168
Compartir es amar.....	169
La libertad de sentirse conectado a uno mismo: un camino hacia el propósito .....	173
<b>14. Conclusiones .....</b>	<b>175</b>
Sin patrones ni determinismos .....	175
La libertad requiere responsabilidad y paciencia.....	176
El propósito no debe amargarnos la vida .....	177
<b>15. La hoja de ruta en la búsqueda de tu propósito.</b>	<b>181</b>
Pilares internos .....	182
Define tu propósito .....	186
Haz de tu propósito tu profesión.....	188
Tips para el camino.....	189
El poder del compromiso y la constancia .....	191
<b>16. ¿Cuáles son los motores de nuestros participantes?</b>	<b>195</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>207</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>211</b>

## PRÓLOGO

Soy Laura Ravés, economista y *coach*. En 2015 me embarqué en un máster de la Universidad de Barcelona, Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo, que hizo que se tambaleasen algunos cimientos fuertemente arraigados en mí. Tengo la máxima de «aterrizar» todo lo que hago, ¿para qué, si no, invertir tiempo y dinero? Así que una de las consecuencias del máster ha sido implementar un modelo de gestión empresarial cuyo foco son las personas.

Hija y nieta de agricultores, con la cultura del esfuerzo grabada a fuego, tuve mil dudas en un principio de si aquello tenía sentido. Con mi intuición susurrándome al oído, fui arañando al miedo hasta que la fuerza de la inercia fue tan grande que desapareció de un plumazo.

De toda esa evolución acabé creando mi propio método, «Hi Happiness», con el cual puedo ayudar a las empresas, empezando por ver primero a las personas y luego los problemas. Porque, si nos despojamos de máscaras y nos damos permiso de existencia los unos a los otros, podemos convertir a la empresa en una gran familia y en un lugar extraordinario para desplegar los talentos.

Ver a las personas implica creer en ellas y en su potencial. Cada uno de nosotros es un ser extraordinario, único, con unos talentos por descubrir y una gran responsabilidad: saber qué hacer con ellos.

Así que hoy en día me dedico —entre otras cosas— a asesorar a empresas en la gestión del talento y, tras analizar cientos de perfiles profesionales, veo cómo aquellos que han encontrado su porqué no pasan por la vida de puntillas, sino que la viven con toda intensidad, con sus luces y sus sombras, con pasión y determinación, una vida con sentido. Otros, sin embargo, parece que pasan por la vida sujetando un paraguas roto en medio de un aguacero, con los pies embarrados, dudando de si es mejor seguir bajo la lluvia o dar un paso hacia dique seco.

Ante todas estas situaciones que me voy encontrando, mi intuición no ha cesado nunca de susurrarme: ¿Existen patrones comunes entre la gente que vive su propósito? ¿Estamos determinados desde nuestra más tierna infancia por el guion de vida que construimos... o podemos elegir? ¿Es tarde para algunos? ¿Serviría conocerlo para poder ayudar a más personas?

Una vez más, una nueva semilla estaba plantada, solo hacía falta regarla y recoger los frutos en forma de resultados. Soy empírica, no puedo evitar ese proceso de generar ideas nuevas para obtener resultados. Y fue así, con la curiosidad de si existirían patrones comunes y de si estos se podrían trascender, como se empezó a gestar este libro.

Se trataría de un estudio de tres patas en el que participarían cien personas y que incluiría tres partes, con el objetivo de ver si existen patrones comunes entre las personas con propósito:

- La experiencia vital.
- La inteligencia emocional (mediante la metodología Six Seconds).
- La carta natal según la astrología psicológica.

## **La astrología psicológica a la que no pude resistirme ni yo**

Le expliqué mi idea a Sandra Olea, excompañera de trabajo y otra motivada de la vida. Le iba contando la idea e iba viendo cómo sus pupilas se dilataban. Por su conocimiento en astrología psicológica y especializada en el desarrollo individual de las personas, coincidía conmigo en que hay gente que sale a comerse los lunes y otra que acaba devorada esperando poder levantar la cabeza los viernes.

No solo vibró con el proyecto, sino que se apuntó al bombardeo. El hecho de que Sandra se incorporase enriquecía la metodología del estudio en el que se basa este libro.

Como ya he avanzado, soy economista de profesión y vocación, una economista que entiende de personas y que las pone en el centro de las organizaciones como camino más corto para conseguir los objetivos marcados. Mi modo de funcionamiento es procesar para entender y dar con soluciones.

Quiero dejarlo bien claro para que se entienda que no fue nada fácil para mí rendirme a la evidencia de que la astrología definitivamente tiene algo que decir en nuestra vida. Y es que descubrí la astrología psicológica en el máster al que he hecho referencia al principio. Mis compañeros, conociéndome, apostaban por el tiempo que duraría en clase ese fin de semana. Resistí sin entender nada, más frustrada que otra cosa. Seguramente influyó en que me quedase que quien exponía también era economista. Terminamos la clase con una pincelada de la carta astral de cada uno de los estudiantes, compañeros a los que había ido conociendo bastante bien a lo largo del curso y que veía retratados con lo que les contaban. Llegó la mía y mi perturbación y asombro fueron absolutos.

¿Cómo era posible? Esa persona que no me conocía de nada acababa de hacer una radiografía pública de mis potencialidades, talentos y debilidades, visualizaba oportunidades...

Fue así como decidí rendirme a la evidencia, aceptar que hay cosas que no entiendo pero que sé, en lo más profundo de mi ser, que son ciertas. Desde entonces no hay año que no me haga la revolución solar. Para quien no conozca estos términos, vendría a ser una panorámica del año que me espera teniendo en cuenta la posición de los planetas en el cielo y cómo influyen en mi carta natal.

No dudé ni un segundo de la profundidad que podía aportar Sandra Olea al estudio y al libro.

Ya teníamos delimitados los parámetros del estudio, en el que participarían cien sujetos, así que el siguiente paso fue encontrar a esas cien personas, de ámbitos distintos y que supiéramos que estaban viviendo su propósito, e invitarlas a participar en el estudio.

Nos llevó unos cuantos meses. Teníamos que asegurarnos de que la gente que participase cumpliera con nuestros requisitos. No todo el mundo aceptó nuestra invitación y también nos tocó decir que no a más de uno que quería participar.

Era importante para nosotras que se viesan representados el máximo de sectores posibles: escritores, actores, médicos, enfermeras, profesores, pilotos de avión, mecánicos de Fórmula 1, paisajistas, agricultores, empresarios, periodistas, psicólogos, magos, deportistas, artistas, personal de ONG, abogados, músicos, *coaches*, bomberos, policías, enólogos, físicos, astrólogos, técnicos de sonido, transportistas, organizadores de eventos, ingenieros, asesores de imagen, arquitectos, etc. Una amalgama de profesiones que pretendía reproducir la sociedad a pequeña escala.

¿No hay políticos? No, no los hay. Nuestra intención era que los hubiese porque estábamos convencidas de que podrían estar representados, pero nos pudieron las dudas. Reconozco que da que pensar.

Entre las cien personas hay algunas muy conocidas y mucha gente anónima. Eso no era un requisito.

Fue un subidón leer las historias de esas personas maravillosas; sus cuestionarios vitales son un verdadero regalo. Un centenar de personas que han encontrado su porqué y que viven con sentido. Reflexiones, recomendaciones, dudas y dificultades de personas que han apostado por poner sus talentos a disposición, a que la vida se exprese a través de ellos y que les significa una fuente de satisfacción, así como de sustento.

### **Programación particular para cruzar datos, enfoque sociológico y análisis transaccional**

Al terminar de recopilar datos, había tantos para analizar que no nos quedó más remedio que pedir ayuda a un programador. Necesitábamos una aplicación que permitiera sacar el máximo jugo a toda la información recogida. Más de cinco mil líneas de código fueron necesarias para poder trabajar con datos con entidad propia y de fácil lectura.

Durante el proceso, e intuyendo los primeros resultados, nos dimos cuenta de que necesitábamos una mirada sociológica. Vimos que el componente cultural nos marca, cosa lógica puesto que vivimos en sociedad y heredamos valores y creencias de nuestra familia, de nuestro entorno y del momento que nos ha tocado vivir. De ahí que pidiésemos la ayuda inestimable de Alicia Aradilla.

Alicia nos aporta la interpretación sociológica a los resultados, siendo muy conscientes de que estos

serían muy distintos si el estudio lo hubiésemos hecho en Suecia, en Japón o en Ghana.

Otra inestimable colaboradora de este proyecto es Anna Maria González. Anna es psicóloga y analista transaccional, y como experta en la materia nos habla de los guiones de vida que cada uno de nosotros construimos en la primera infancia para adaptarnos al medio que nos ha tocado vivir y sentirnos seguros. Esos guiones pueden ser de tres tipos: ganadores, perdedores y neutros. Cómo construimos nuestro guion evidentemente nos marcará, pero nos interesaba mostrarte, querido lector, cómo podemos trascender los guiones para convertirnos en quienes queramos ser.

Esperamos que este libro sea fuente de inspiración y de empoderamiento. Un canto al optimismo y a la libertad de elección. Un chute de energía para que descubras cuáles son tus talentos y qué decides hacer con ellos.

En la vida puedes tener resultados o valerte de excusas. ¿Qué eliges?

LAURA RAVÉS

## EL PROPÓSITO, UNA NUEVA VISIÓN



«No es necesario ser nadie salvo uno mismo».

VIRGINIA WOOLF

El concepto teórico de *propósito* puede parecer impreciso o confuso y aglutina un significado distinto para cada cual. Se ha convertido en una palabra «de moda» que se utiliza con mucha ligereza, sin cuestionar su significado; un término que pasa de boca en boca, de *post* en *post*, de manera trivial, poco profunda, sin tener en cuenta el impacto que tiene sobre cada uno de nosotros.

De hecho, hay quienes podemos llegar a pensar que si hoy en día no tenemos claro nuestro propósito, estamos destinados a vivir una vida sin sentido. Y podemos terminar frustrados buscando ansiosos esa idea utópica que nos han «vendido», que en el fondo no sabemos exactamente qué significa.

Como si fuera una misión de superhéroe. Aunque en cierto modo lo es, porque ser uno mismo, que de eso nos habla nuestro propósito, es en sí un acto heroico.

Sabemos que la humanidad ha ido evolucionando durante toda su historia. Y, aunque hay largas épocas que transcurren sin aparentes alteraciones, hay otras donde el cambio se acelera vertiginosamente y toca más que nunca aprender a adaptarse a la nueva realidad.

Es casi una obligación si no queremos quedarnos anclados en un pasado que ya no existe y preferimos avanzar aceptando el presente que nos toca vivir y estar preparados para el futuro inmediato que llama a nuestra puerta.

Para adaptarse a un mundo tecnológico donde la inteligencia artificial sustituye, cada vez más, muchas de las tareas que antes hacíamos los humanos, se vuelve indispensable preguntarse: ¿y qué apporto yo como individuo único y creativo que soy?, ¿hacia dónde me dirijo?, ¿qué sentido tiene mi existencia?

Encontrar el sentido de nuestra vida en un entorno tan incierto es una prioridad.

Hasta en los más dramáticos escenarios que podemos imaginar, donde la idea del mañana es una sombra amenazante a la que da miedo mirar, lo que transmite esperanza al hombre es tener un *porqué*, una idea de futuro.

Ya lo decía Viktor Frankl en su tesis psicológica sobre la vida en los campos de concentración, que plasmó en su libro *El hombre en busca de sentido*.

Tener un propósito es lo que daba sentido a ese miserable presente que les estaba tocando vivir.

Ya advertimos que cualquier intento por restablecer la fortaleza interior de los reclusos bajo las dramáticas condiciones de un campo de concentración requería, en

primer lugar, proponerles un objetivo que diera sentido a su vida. (...) siempre que se presentaba la oportunidad, era preciso infundir un porqué —un objetivo— a su vida, con el fin de fortalecerlos para soportar el terrible cómo de su existencia.

VÍKTOR FRANKL

El hombre necesita conocer su porqué y ese objetivo que movilice sus libres acciones y le aporten significado.

Lo que podríamos llamar *tener un propósito*.

Hoy existen decenas de herramientas para llegar a él, aunque es cierto que con el mar de información que tenemos a nuestro alcance también está el riesgo de no saber discernir el grano de la paja. Las nuevas tecnologías han democratizado el conocimiento pero no todo vale.

Todas las maravillas que buscas están dentro de tu propio Ser.

SIR THOMAS BROWNE

El propósito es un concepto que nos impulsa a salir del patrón social establecido para encontrar nuestro propio lugar en el mundo, nuestro porqué, nuestra libertad individual. Pero, ¡ojo!, porque, tal y como algunos lo transmiten hoy, bajo su ilusoria máscara, nos obliga a encajar en otro molde, el de nuestro excompañero de clase, nuestro amigo o el del *influencer* que tenemos de referencia y que, según nosotros, según él o según la mayoría, sí tiene un propósito claro en la vida.

No se trata de pasar de una antigua inercia a una nueva en la que nos obligamos a perseguir ese ideal externo que vemos en la vida de otros. Se trata de renacer para encontrar nuestro propio modelo, nuestra propia verdad.

Se trata de ponernos en el centro de nuestra propia historia para aportar valor al mundo a nuestra manera, siendo libres y más «nosotros», más «tú», más «yo» que nunca.

El propósito también puede mejorar nuestro estado de salud, siempre que lo tomemos como un camino motivante que nos aporte sentido, quitándole la presión y el estrés por alcanzar la meta en sí.

Sabemos que desde hace tiempo la ciencia profundiza en el impacto que tiene el estado de nuestra mente en nuestro cuerpo. Estar motivado influye hasta en los genes y si esa motivación está vinculada a un propósito que da sentido a nuestra existencia, mejora nuestro sistema inmune.

Así lo confirman varias investigaciones, incluyendo las del psiquiatra Steve Cole y la psicóloga social Barbara Frederickson, profesores de la Universidad de California en Los Ángeles, donde distinguen dos tipos de bienestar psicológico. No basta con tener un propósito, este tiene que ir de la mano de la motivación que da sentido a tu existencia y no solo ligado a la obtención de placer material o físico.

Los placeres hedonistas son como calorías vacías: no aportan nada. Todo indica que, a nivel celular, respondemos positivamente a un bienestar psicológico basado en la conexión y el propósito.

BARBARA FREDERICKSON

La ciencia demuestra la importancia de tener un propósito que nos emocione y lo beneficioso que es también para manejar mejor el estrés o prevenir enfermedades como la depresión e incluso demencias o infartos cerebrales.

Aunque tenemos que estar atentos.

Con la mirada siempre puesta en el futuro, olvidamos que nuestro presente es lo más importante que tenemos. De hecho, es lo único que tenemos. Si no lo consideramos, podemos condenarnos a nosotros mismos a una esclavitud por perseguir la meta que un día definimos y terminar agotados en el intento.

Liberémonos de definiciones rígidas, porque todo cambia continuamente y nuestro propósito, tu propósito, también puede hacerlo, mientras avanzamos.

Es importante no perdernos en esas visiones futuras si eso nos desconecta del ahora, que es lo que realmente existe y donde podemos respirar la vida, experimentarla y ser nosotros mismos.

Se trata de encontrar aquello que nos mueve por dentro para que movilice nuestras acciones con sentido hacia una dirección, fuera de la programación mental heredada, respetando nuestros ritmos, gustos y valores, honrando el propio talento y respetando quien somos.

Nunca hay que dejar de ser uno mismo, puedes adaptarte a las situaciones, ser flexible, pero nunca dejar de ser tú.

PARTICIPANTE

Tener un objetivo en el que creemos de corazón y planificarnos es genial. Nos da vida, guía nuestros pasos y aporta sentido a nuestras decisiones, pero atención con perdernos en la autoexigencia o rigidez de nuestros propios planes. Porque el propósito dejaría de ser lo beneficioso que es, para convertirse en algo que nos amargue la vida.

Por todo ello, queremos compartir contigo una visión más cercana, humana y a la vez esperanzadora de lo que es vivir con propósito, partiendo de la historia de cien personas reales que lo viven en su vida y en su profesión.

De ahí el estudio analítico que hay detrás de este libro. Aire fresco contrastado para que todos podamos encontrar nuestro *porqué* y podamos adaptarnos con motivación a la nueva era cambiante que apenas acaba de empezar, teniendo en cuenta lo más importante: TÚ.

Este libro tiene una doble intención:

1. Poner la idea de propósito en un lugar más honesto y accesible, para que te resulte estimulante y reconfortante en tu camino hacia una vida más plena.
2. Compartir contigo los resultados que hemos encontrado en nuestro estudio, analizando el perfil psicológico y la inteligencia emocional de los cien participantes que viven su propósito. El objetivo es darte ideas y pautas que te puedan ayudar a encontrar y vivir el tuyo.

## **Hacia un nuevo Renacimiento**

El propósito es algo intrínseco y alcanzable para todos. Es más simple que la idea que hoy pesa en la espalda de muchos, donde parece que quien no lo tiene está destinado a vivir perdido.

El contexto histórico que vivimos de profesiones difusas y algoritmos inteligentes nos apremia: ¡Que viene el lobo! y al mismo tiempo nos exige replantearnos, desde la humildad y el respeto, qué lugar debe ocupar la persona en el mundo y crear una visión de vida sostenible. Un camino marcado por preguntas y que se pone en marcha por el simple hecho de que existes, de que eres singular y de que formas parte de un todo.

Al igual que ocurrió en el Renacimiento, tras siglos de mentalidad temerosa de Dios, con el fin último de sobrevivir, nos abríamos a la era del conocimiento, de la filosofía, del arte, de la expansión de la cultura

y el individualismo. El hombre, dueño de su estrella. Como en la actualidad, fue una época de evolución y valores emancipadores en la que se puso a la persona en el centro y se planteó una nueva forma de ver el mundo y el ser humano.

En este libro, inspiradas por este movimiento humanista que nos impulsa hacia la libertad individual y nos invita a renacer, queremos darte nuestra visión del propósito para aliviar ese peso en la espalda y cargarnos la tiranía que puede suponer su búsqueda. Queremos invitarte a que encuentres tu libertad y camino desde el presente, sin presión ni juicio, honrando tu singularidad.

Sin ti el mundo estaría incompleto. Así pues, ¡descúbrete!, ¡no te confundas con lo que haces, ni con lo que sientes, ni piensas, ni...!

Sé y el resto de las cosas serán.

El mundo ya es perfecto, pero nosotros/as seguimos creándolo: hagámoslo conscientemente. Sin lucha, aportando.

PARTICIPANTE

### **Para renacer necesitas saber quién eres**

Antes de empezar cualquier búsqueda es importante conocerse bien a uno mismo. Si no, aquel propósito que encontremos quizá no sea del todo coherente con quienes somos, y eso nos generará más conflicto interno que motivación y plenitud.

Básicamente, ese propósito definido se volvería un tirano, contraponiéndose a nuestro modo de ser.

Sin duda, es esencial conocerse, indagar en nuestro interior, comprender nuestras aparentes contradicciones y saber responder las siguientes preguntas:

¿Qué talentos tengo? ¿Qué se me da bien de manera innata? ¿Qué me apasiona? ¿Qué me motiva? ¿Qué necesidad emocional inconsciente se activa cuando me siento inseguro? ¿Qué capacidad de acción tengo? ¿Cuál es mi ritmo? ¿Cuáles son mis miedos y para qué están ahí? ¿Por qué me siento inseguro en una situación y no en otra? ¿Qué transmito de manera natural? ¿Cuál es mi deseo profundo? ¿Qué estilo de vida va conmigo?

Como dijo el filósofo hindú Jiddu Krishnamurti y citamos textualmente:

Para comprenderse a uno mismo se requiere una enorme paciencia porque el «yo» es un proceso muy complejo y si uno no se comprende a sí mismo, busque lo que busque tendrá muy poco significado. Si no comprendemos nuestras propias exigencias y presiones, ya sean conscientes o inconscientes, estas harán que ciertas actividades nos generen conflicto y lo que buscamos es evitarlo o escapar de él, ¿verdad? Mientras no comprendamos este proceso en nosotros mismos, el proceso de nuestro propio pensar, toda búsqueda será superficial, limitada e insignificante.

Los resultados de nuestro estudio también nos han confirmado que el autoconocimiento es clave para vivir una vida con propósito. Está claro que, para ser el protagonista de tu propia historia, tienes que conocer bien a tu personaje para poder liderarlo desde la consciencia y no dejar que él, con sus mecanismos reactivos, te someta a sus reglas heredadas.

Cuando no nos conocemos bien, vamos por la vida con el piloto automático, motorizados por nuestro sistema de creencias, que decide por nosotros, y movidos por una programación mental que empieza desde que nacemos con la influencia familiar, social y cultural, que a veces nos aleja de nosotros mismos y de lo que podría ser un propósito de vida que realmente nos honre y aporte al mundo todo lo que hemos venido a dar.

Cuanta menos conciencia tenemos de algo que está dentro de nosotros mismos, más probable es que eso nos haga actuar de forma compulsiva, privándonos de nuestras posibilidades de elección.

LIZ GREENE

El autoconocimiento es el que nos brinda la libertad individual anhelada y desde ahí, respetándonos, aportar valor a la sociedad, a nuestro barrio o a la vecina del cuarto. Lo que prima es contribuir con nuestro granito de arena mientras avanzamos con determinación hacia algo en lo que creemos de corazón y es coherente con nosotros mismos. Ahí estará nuestro propósito.

Lo importante no es lo que se espera de nosotros, nuestro guion de vida, nuestro perfil cerebral, no es la posición de los astros en nuestra carta natal. Lo importante es que uno renazca para ser él mismo. Que tu renazcas para ser tú mismo. Y para eso necesitas antes saber quién eres.

Escúchate atentamente. Obsérvate. Es simplemente en cómo te puedes traducir tú en acción en el mundo. Tiene muchas formas posibles y todas son tú. Quizás una o dos o más te representen mejor o no. Tu corazón y tu alma lo saben. Déjate llevar por lo que te mueva a actuar. Une corazón y acción.

PARTICIPANTE

Las estadísticas obtenidas en nuestro estudio te darán esas alas, apoyando la libertad individual de la que hablamos y mostrándote las actitudes que es bueno adoptar para encontrar y vivir la vida y la profesión con un propósito que aporte sentido.

© de los textos: Laura Ravés Vilà, Sandra Olea Martí,  
Anna Maria González Serrano y Alicia Aradilla Sequera, 2022

© Ilustraciones: Irene Suárez Pérez

© imágenes cartas astrales: [www.astro.com](http://www.astro.com)

© de esta edición: Milenio Publicaciones SL, 2022  
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)

[www.edmilenio.com](http://www.edmilenio.com)

[editorial@edmilenio.com](mailto:editorial@edmilenio.com)

Primera edición: marzo de 2022

ISBN: 978-84-9743-957-2

DL: L 26-2022

Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL

[www.bobala.cat](http://www.bobala.cat)

*Printed in Spain*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <[www.cedro.org](http://www.cedro.org)>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.