



El viaje de tu vida

Después de un tiempo viajando, misionando y haciendo voluntariados descubrí que me gustaba más como era yo estando en esos lugares que en la vida cotidiana. Esas experiencias sacaban lo mejor de mí.

Pero el secreto no estaba en irse lejos, entendí que LA VIDA es el viaje más importante al que tengo que asistir y en el que tengo que estar presente.

Me propuse mirar para adentro y hacer crecer todas esas cosas que me llenaban el corazón cuando viajaba.

Esa es mi propuesta: que te preguntes cuáles son las cosas que te encienden el corazón y las hagas crecer.

Para empezar, respondé esta pregunta en tu cuaderno:
¿Cuáles son las 3 cosas más importantes de tu vida?

Ahora, escuchá el cuento ***El buscador***, de Jorge Bucay, que te dejé en la página de los encuentros.

Esta historia me hizo pensar ¿Realmente estoy disfrutando los momentos? ¿Estoy viviendo como quiero vivir? ¿Cuántos momentos podría anotar yo en mi libreta si me muero ahora?

Ahora te toca a vos, pensa y escribí lo que te nazca del corazón respecto a esto.

¿Podes hacer una lista de 10 momentos en los que realmente hayas vivido esta semana?

Luego aparece la muerte, yo creo que la muerte le da sentido a muchas cosas que, si fueran eternas no las valoraríamos.. como por ejemplo, el tiempo.

El tiempo que tenemos tiene sentido porque se acaba, no es infinito.

La muerte viene muchas veces a recordarnos qué cosas son importantes y cuáles no.

Te invito a mirar el video de los 5 *REGRETS* y responder:
¿Te sentís identificad@ con alguno de ellos? ¿Por qué?

- OJALÁ HUBIERA VIVIDO LA VIDA QUE YO QUERÍA VIVIR
- OJALÁ NO HUBIERA TRABAJADO TANTO
- OJALÁ HUBIERA MOSTRADO MÁS MIS SENTIMIENTOS
- OJALÁ HUBIERA ESTADO MÁS EN CONTACTO CON MIS AMIGOS
- OJALÁ ME HUBIERA PERMITIDO A MÍ MISMO SER FELIZ

¿Hay alguna conexión entre las 3 cosas más importantes que escribiste al principio y los "REGRETS" con los que te sentís identificad@?

Para todos hay algo que enciende el corazón, que nos hace felices pero ¿Cuánto tiempo le dedicamos a eso?
¿Qué tan en serio nos lo tomamos?

AHORA TE INVITO A HACERTE CARGO DE ESTE VIAJE

Te propongo que durante la semana completes 2 listas:

1- Escribí acciones concretas para hacer en la semana que te ayuden a dedicarle más tiempo a las **3 cosas más importantes de tu vida.**

2- Escribí 3 cosas que vas a hacer para **mejorar** en alguno de los regrets.

Por ejemplo: "OJALÁ HUBIERA MOSTRADO MÁS MIS SENTIMIENTOS"
--> Voy a mandarle un mensaje a una persona que quiero mucho expresándole cuanto la aprecio.

Fin

SI TENES DUDAS SOBRE ALGUNA ACTIVIDAD,
PODES ESCRIBIRME AL WHATSAPP :)

Espero que lo hayas disfrutado!

