

1.2

Lo que nos mueve

“Siempre que hay un reto, también hay una oportunidad para afrontarlo, para demostrar y desarrollar nuestra voluntad y determinación”.

Dalai Lama.

¿Qué es lo que te mueve? ¿A dónde quieres llegar y cómo quieres hacerlo? De niños tenemos aspiraciones, retos que deseamos alcanzar al crecer. Muchos de ellos van cambiando con el tiempo y las experiencias. Otros se mantienen y se convierten en grandes motores. Identificar qué te motiva, es una buena forma de conocerte más a fondo y de esforzarte por lograr lo que te propones. En este momento de tu vida, ¿Cuáles son tus grandes retos, tus aspiraciones? ¿Qué valores te caracterizan y te ayudarán a superarlos?

El reto es que identifiques elementos del curso que te ayudarán a superar retos personales, y lograr metas de acuerdo con tus valores.

Actividad 1.

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente, dirigiendo tu atención al ritmo de tu respiración. Cuando ésta sea tranquila y profunda, tu cuerpo esté relajado y tu mente calmada, reflexiona cada una de las siguientes preguntas y respóndelas internamente:

- I. ¿Cuál es tu más grande reto personal? Detente un momento a visualizarlo.
- II. ¿Qué necesitas de los demás para alcanzar este reto? Imagina detalladamente cómo recibirías de los demás lo que necesitarías de ellos para alcanzar ese reto.
- III. ¿Qué cualidades quisieras tener? Imagínate siendo esa persona que quieres ser, ¿cómo se siente?
- IV. ¿Qué te gustaría ofrecer a quienes te rodean, al mundo? Imagina cómo sería lograrlo.
- V. Visualízate alcanzando tu mayor reto recibiendo de los demás lo que necesitas y ofreciéndoles lo que deseas. Imagínate siendo esa persona que quieres ser. Quédate un minuto sintiendo la experiencia.

Contacta nuevamente con tu respiración. Poco a poco, toma conciencia de las sensaciones de tu cuerpo, de los sonidos que hay a tu alrededor, de la temperatura. Mueve suavemente pies y manos. Abre lentamente los ojos y comienza con la siguiente actividad.

Actividad 2.

Reflexionen colectivamente sobre sus expectativas del curso “Conciencia social” y de lo importante que es detenerse a pensar sobre sus retos personales, cómo alcanzarlos y cómo este curso puede ayudarnos a hacerlo. Hablen acerca de cómo esto puede contribuir a que su comunidad, país e incluso el mundo sea mejor.

Reafirmo y ordeno

Para hacer aportaciones valiosas a la sociedad, es necesario primero reconocer lo que deseamos y lo que necesitamos para superar sus retos y lograr estas metas. Lo que realmente es importante para ti, lo que te mueve, hacia dónde quieres llegar, es lo que te motiva a avanzar, crear, construir. Por lo tanto, es importante contactar con tus anhelos y convertirlos en proyectos que se sostengan en aquellos valores que son importantes para ti.



Para tu vida diaria

Para ayudarte a superar tus retos, conviértelos en planes. Escribirlos puede servirte para visualizar, ordenar y evaluar tus avances. Puedes guiarte con preguntas: ¿Qué quiero lograr? ¿Para qué lo quiero? ¿Cómo quiero lograrlo? ¿Cuándo quiero lograrlo? ¿Qué necesito para lograrlo? ¿Cómo pueden ayudarme otras personas? Después, puedes desarrollar cada respuesta, dándole un orden y haciéndolo cada vez más tangible. Recuerda plantearte metas a corto plazo que poco a poco vayan llevándote a lograr lo que deseas, siempre en el marco de los valores que son importantes para ti.

¿Quieres saber más?

Te compartimos este artículo con recomendaciones que pueden ser muy útiles para alcanzar tus objetivos y superar tus retos:

<http://www.voicesofyouth.org/es/posts/diez-consejos-para-lograr-el-exito->

CONCEPTO CLAVE

Valores:

Son principios y normas internas que guían nuestro comportamiento y permiten que exista una convivencia sana entre personas. Algunos valores universales son: el respeto, la equidad, la honestidad, la solidaridad, la libertad, la igualdad, la justicia, la verdad, la paz, la responsabilidad, entre otros.