

La Serie de Diarios de Coral Valley

Herramientas para guiar tu crecimiento

Enfoque de febrero: Poniendo en marcha a nuestras intenciones

El mes pasado, nos enfocamos en la reflexión del año pasado y la manifestación de intenciones nuevas para el año entrante. Pero igual que las pasajeras Resoluciones de Año Nuevo, estableciendo metas, manifestándolas, y otros ejercicios parecidos—no importe que tan genuinas sean nuestras intenciones—suelen resultar en un acelerón de motivación, seguido por una falta de completación. Tal vez nos ocupamos demasiado, perdemos nuestra determinación, o nos cambiamos de idea por completo. Sea como sea, podemos rápidamente desanimarnos por una falta de progreso, que hasta podemos terminar nombrando un *fracaso total*.

Así, antes de encontrarnos inundados con desánimo, tomemos tiempo para poner en marcha a nuestras intenciones, para poder convertirnos en las personas que aspiramos ser en las vidas que nos esforzamos por vivir.

Repasando Nuestras Declaraciones de Manifestación

Repasa tus escritos del mes pasado. A continuación, apunta una a tres de las declaraciones de manifestación que habías creado. *Puedes revisar o editar una declaración anterior, o comenzar de nuevo, si prefieres.*

Date cuenta de cómo te sientes en tu cuerpo en lo que apuntes las declaraciones de manifestación, y simplemente reconoce las emociones que te surgen en lo que lo hagas.

Ejemplo: Estoy totalmente presente con mi familia cuando estamos juntos.

Ya que has apuntado tus declaraciones arriba, toma un momento para leerlas en voz alta con una voz segura e imponente.

Ahora, cierra tus ojos, y repítelas, palabra por palabra.

Decláralas para manifestarlas—una a la vez—en lo que visualices las manifestaciones convirtiéndose en la realidad.



Reinvirtiendo en Nuestras Declaraciones de Manifestación

Parte de la razón por la cual nuestras resoluciones, metas, y manifestaciones pierden fuerza es porque se disminuye nuestra inversión en su importancia. Así, toma un momento para escribir unas frases acerca de por qué tus declaraciones de manifestación son importantes para ti. Como tienen raíz en tus valores, no debería de ser tan difícil hacerlo; sin embargo, si encuentras que es difícil razonar la importancia de tus declaraciones de manifestación (i.e., ya que lo piensas, tal vez no tienes que priorizar *X* en este momento...), es tu prerrogativa cambiarte de idea y dirigir tu enfoque a una manifestación más importante que tenga enlace más fuerte con tus valores.

Declaración de manifestación	Razonamiento: ¿Por qué es importante? ¿Con cuáles valores personales se alinea?
<i>Estoy totalmente presente con mi familia cuando estamos juntos.</i>	<i><La familia> es uno de mis valores más importantes. Se me hace importante estar presente con mi familia cuando no estoy trabajando. Quiero recordar estas memorias preciosas, como nuestros hijos van creciendo tan rápidamente. También siento más estrés cuando mi atención se divide, y mi familia se da cuenta de esto. Quiero ser la mejor versión de mí misma cuando estoy con mi familia; creo que es lo que TODOS se merecen.</i>



Visualizando Nuestras Declaraciones de Manifestación

Después de volver a invertir en tus declaraciones de manifestación, y en lo que sigas articulando y visualizándolas, toma tiempo para describir como cada una LUCE, como SUENA, y como SE SIENTE. Se lo más específico que puedas. Puedes hacer esto en oraciones fluidas (tal vez en un diario aparte), o en frases cortas, utilizando la tabla a continuación.

Declaración de manifestación	Luce...	Suena...	Se siente...
<i>Ejemplo: Estoy totalmente presente con mi familia cuando estamos juntos.</i>	<i>No tecnología, incluyendo TV, tabletas, teléfonos, etc. Jugamos juegos, usamos nuestras imaginaciones. Estamos afuera en un día soleado, jugamos al escondite, estamos bailando, nos reímos...</i>	<i>Nuestras voces, nuestra risa, no teléfonos o timbres. Bicicletas, música...</i>	<i>Calor en mi torso. Leve en mis piernas. No tensión en mi espalda. No culpable, solo alegre.</i>



Poniendo en Marcha Nuestras Declaraciones de Manifestación

Es hora de concretizar tus declaraciones de manifestación para ponerlas en marcha.

Probablemente te has enterado de metas SMART. En español, esto se traduce a *metas inteligentes*. Tomemos un par de minutos para convertir tus declaraciones de manifestación en pasos concretos utilizando *metas inteligentes*.

Metas inteligentes son: **E**specíficas (**S**pecific). **M**edibles (**M**easurable). **A**mbiciosas (**A**mbitious). **R**ealistas (**R**ealistic). **B**asadas en el **t** tiempo (**T**ime-bound).

Para hacer esto, podrías beneficiar de, de nuevo, cerrar tus ojos y visualizar como luciría, sonaría, y se sentiría la manifestación de tus intenciones. De nuevo, se lo más específico que puedas, utilizando la tabla a continuación. ¡Puede que tengas más de una *meta inteligente* por cada declaración de manifestación, y puede que beneficies de replicar la tabla en un diario separado para que tengas más espacio!

Declaración de manifestación	Específico	Medible	Ambicioso	Realista	Basado en el tiempo
<i>Ejemplo: Estoy totalmente presente con mi familia cuando estamos juntos.</i>	<i>Estando en casa, pondré mi teléfono en silencio; lo dejaré en la oficina del hogar.</i>	<i>Es medible porque pasaré 0 minutos en mi teléfono en cuanto llegue a la casa.</i>	<i>Es ambicioso porque será difícil apagar mi cerebro, como me apasiona tanto lo que hago.</i>	<i>No hay nada en mi mundo profesional que sea tan urgente que no pueda alejarme de mi teléfono.</i>	<i>Lo haré desde el momento que regrese a casa hasta que mi familia se haya acostado a dormir.</i>



Repitiendo Nuestras Declaraciones de Manifestación

Otra manera de manifestar tus intenciones es por medio del <método 369.> Aunque algunos lo descartan como supersticioso, hay investigaciones científicas que apoyan la noción de la repetición, la visualización, y las expectativas positivas como refuerzos del éxito.* Así, te animamos a experimentar con el método 369 para apoyar tus esfuerzos hacia la manifestación de tus intenciones.

El método 369 es bastante directo: Simplemente escribe una declaración de manifestación tres veces por la mañana, seis veces durante el día, y nueve veces en la noche. En lo que escribas, te animamos a repetirla en voz alta, y después de hacer esto, de cerrar tus ojos y visualizar como luce, suena, y se siente en cuanto se realice. Como con los ejercicios ya mencionados, puede que uses la tabla a continuación, u otro diario separado para volver a escribir tus declaraciones de manifestación con más espacio, y todos los días.

Por la mañana: 3	Durante el día: 6	En la noche: 9



Reclutando Apoyo para nuestras Declaraciones de Manifestación

Persona de Apoyo

El mes pasado, te animamos a compartir tus declaraciones de manifestación con alguien que querías y en que confiabas. Hacer esto no solo refuerza tu compromiso, sino también te ofrece la oportunidad para reflexionar sobre tu progreso, que podría incluir un reconocimiento honesto de las dificultades con que te has enfrentado en el camino. Si todavía no has escogido a alguien, toma un par de minutos para determinar quién será esta persona, y cuándo/con qué frecuencia se juntarán para hablar de tus declaraciones de manifestación. Más beneficioso todavía sería escoger a alguien que también estuviera participando en este proceso junto a ti—así, invita a alguien a participar en la *Serie de Diarios de Coral Valley* para que se animen juntos a convertirse en las personas que aspiran ser en las vidas que se esfuerzan por vivir.

Nombre de Persona de Apoyo: _____

¿Cuándo se reunirán? _____

En cuanto hayas identificado a una persona y programado sus juntas, toma un minuto para añadir estos eventos a tu planificador, teléfono inteligente, calendario de email, etc. Planifica los recordatorios para 24 horas y también 15 minutos con anticipación para darte suficiente tiempo para reflexionar sobre tu progreso y para maximizar sus conversaciones.

*¡Esté atento/a para el próximo ejercicio de la **Serie de Diarios de Coral Valley!***

*Kennon M. Sheldon & Sonja Lyubomirsky (2006) How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves, *The Journal of Positive Psychology*, 1:2, 73-82, DOI: [10.1080/17439760500510676](https://doi.org/10.1080/17439760500510676)

