

Los deseos o anhelos que tenemos surgen de quien estamos siendo en este momento. Hay rasgos de mi de mi forma de ver, del mundo emocional en que habito, creencias, ideas de como deben ser cosas, paradigmas, aprendizajes, modelo mental que incita a que quiera lo que quiero y que a su vez perciba la falta (por eso es un anhelo).

Así el trabajo es de consciencia. **¿Quién estoy siendo para que esto no esté en mi vida actual? ¿Qué partes de mi lo evitan? ¿Quien tengo que ser para que esto sea posible?**

Ej: Si en tu vida quieres más diversión pero a la vez crees que quien se ríe mucho es "poco serio" estás en incoherencia con tu deseo. Otro ejemplo Si quieres tener más salud o energía y a la vez piensas que los otros son más importantes que vos tampoco hay espacio para lo deseado.

Respecto de los deseos materiales te sugiero que revises que buscas detrás del objeto deseado (salvo los que nos permiten la subsistencia que son pocos, suele haber anhelo más profundo detrás del "tener") Sugiero que busques el anhelo de base y te pongas en coherencia con eso. Por ejemplo: Tal vez de la reposera que quiero comprarme está mi deseo de descansar respirando aire libre, estar tranquila en la naturaleza. Para disfrutarla tendré que permitirme el relax y el descanso. Si no me lo permito la reposera será el perchero del patio y seguiré insatisfecho. Es decir, la clave es encontrar el anhelo detrás de ese tener y estar abierto a dártelo sino cumplir con el tener no va a proporcionar satisfacción.

Así acumulamos objetos que sólo molestan, quitan energía.

Con las cosas que ya tenemos sugiero las reglas de Marie Kondo. Sólo merece estar en tu vida lo que te proporciona felicidad o te es útil. Todo lo demás sobra. Vale para objetos, ideas, formas de pensar, relaciones, etc.

Te toca hacer tu lista. ¿Que querrías tener el año entrante? ¿Quién estas siendo ahora que eso es un anhelo? ¿Qué tenes que cultivar en vos para que sea posible?

Y si no sabes lo que quieres puedes pedir "claridad y autoconocimiento" y desde ahí preguntarte lo mismo ¿Quién estoy siendo que no sé lo que quiero? ¿Qué puedo alimentar en mi para saber? :)

Completa acá:

.

Ya puedes inscribirte en el programa ¡Este mi año! en el que comparto mi agenda de trabajo personal y conformaremos un grupo para apoyarnos durante 1 año. Puedes ver la información completa y reservar lugar en este enlace:

<https://www.experimentarnos.com/este-es-mi-anio/>

.