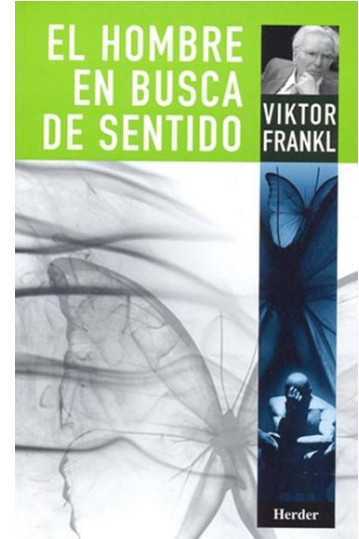


El sentido de vida, motor para alcanzar tus metas

Con regularidad las personas nos rendimos ante las circunstancias de la vida. La pérdida de un empleo, de un ser querido, de una oportunidad o de bienes materiales; son factores que nos llevan a renunciar a nuestras metas y objetivos. Lo anterior se debe, en gran medida, a la falta de un **sentido o misión de vida**.

Uno de mis libros de cabecera es “**El hombre en busca de sentido**” escrito por el neurólogo y psiquiatra austriaco Viktor Frankl; quien concluyó su teoría de la **logoterapia** cuando estuvo prisionero en los campos de concentración de Auschwitz y Dachau. En el libro el autor cuenta como los prisioneros que tenían algo por hacer en el futuro, fueron los que lograron sobrevivir al terrible holocausto. Ese “algo por hacer” podría ser ver a un familiar, hacer un negocio, escribir un libro, entre otras cosas. Mientras que, los que murieron primero, fueron los que habían perdido todo sentido de vida.

La existencia en el mundo está representada a través de tu cuerpo y tus bienes materiales. Lo anterior era lo primero que perdían en un campo de concentración. Por eso los primeros en morir era aquellos que habían perdido su voluntad. Pero lo que no pueden quitarte son la elección de tus pensamientos, tu libertad espiritual y tu **sentido de vida**.



Otro gran escritor que habla del sentido de vida es Stephen Covey, autor del libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”. Covey sostiene que primero debes obtener la victoria privada, gobernarte a ti mismo. Esto lo logras con los tres primeros hábitos. **Ser proactivo** para tomar las riendas de tu vida, luego **empezar con un fin en mente** al definir tu misión de vida; y posteriormente, **establecer primero lo primero**, lo cual viene de tu misión de vida, de tus metas.

Banjamin E. Mays dijo “*La tragedia en la vida no consiste en no alcanzar tus metas. La tragedia en la vida es no tener metas que alcanzar*”. ¿Tienes definidas tus metas? ¿tienes por escrito tu misión de vida?

Toma un tiempo para definir tu **misión de vida**, lo cual dará sentido a la misma. Elabora una **visión**, define tus sueños. Posteriormente define tus **metas y objetivos**, que deberán incorporarse a un **plan**; a largo, mediano y corto plazo. Si lo anterior funcionó para los prisioneros en los campos de concentración, imagínate lo que hará por ti.

Si lo anterior te resulta difícil, involucrarte en un proceso de coaching puede ser una excelente opción. La **International Coach Federation** (ICF) sostiene que el coaching es “*asociarse con los clientes en un proceso creativo, que los haga pensar y que los inspire a maximizar su potencial personal y profesional*”. Un coach profesional se asociará contigo para ayudarte a construir tu futuro, por medio de su apoyo podrás encontrar un **sentido de vida** y un plan de acción para conseguirlo. ¿Qué esperas? “**enciende el motor de tu vida**”.

MBA Héctor Francisco Rocha López
Business Coach