

DIARIO PERSONAL – “En búsqueda del Sentido”

Esta herramienta que te voy a enseñar, vas a utilizarla a lo largo de toda la intervención. Te pido que hagas el esfuerzo, por favor, de dedicarle, por lo menos de 5 a 10 minutos, al caer la tarde o la noche, para escribir cómo te fue durante el día. Es fundamental para este camino que estamos iniciando juntos, durante estas semanas. Hacerlo bien, marcará una diferencia muy grande en el aprovechamiento que puedas tener de esta terapia.

A lo largo de las sesiones, te diré algunos consejos y herramientas muy concretas, para las cuales debes utilizar este diario. Acuérdate que el primer responsable por tu realización personal eres tú mismo. Yo seré un consejero, facilitador y pondré mi mejor esfuerzo por acompañarte a lo largo de estas semanas.

Si, realmente, quieres crecer en tu realización personal, esfuérzate por manejar este diario con responsabilidad. Es algo tuyo, muy personal. Así que no lo dejes al alcance de nadie. ¡Es solo para ti!. Si por casualidad, no pudiste hacerlo un día, trata de que no suceda por una segunda vez. Al principio es algo que nos cuesta, puesto que no solemos estar acostumbrados a hacer un diario, pero vas a darte cuenta los beneficios que vas a ganar con este instrumento.

1. Debe ser un registro cotidiano del sentido que le has dado a tu día. Suele sucedernos que hacemos las cosas por rutina, cayendo muchas veces en la superficialidad. Es importante que tomemos conciencia de lo que hacemos, y de ¿por qué hacemos lo que hacemos?
2. En este diario busca escribir no solamente las cosas que hiciste, sino el porque las hiciste. En segundo lugar, qué experiencias interiores te generó lo que hiciste. ¿Emociones positivas o negativas? ¿Te sentiste gratificado por lo que hiciste? ¿Sientes que tu vida tiene más sentido?
3. Ser cada día más conscientes del porque hacemos las cosas. Es importante que entiendas las razones por las que haces lo que haces. No te estoy diciendo, necesariamente, que vayas a cambiar muchas cosas en tu vida. Probablemente cambiarás algunas, y, probablemente aprenderás otras. Pero lo importante es que siempre entiendas el sentido por el que vas a hacer lo que hagas.
4. Algo que debes desterrar de tu vida, es “hacer las cosas por hacer”. No saber porque haces las cosas. Quizás en algunos casos, te has olvidado porque haces lo que haces. La gran mayoría de cosas que hacemos, tienen sentido. Tienen un sentido muy importante, pero con el tiempo, nos lo vamos olvidando y retenemos nuestra atención a cosas que no son importantes.
5. Las cosas que vayas tomando conciencia, no son para que reniegues, te negativices, te pongas rencoroso, o busques algún culpable... el sentido es entender el porque haces las cosas. Retomar la importancia y redescubrir el valor que tiene tu vida. Si al principio te cuesta descubrir el valor o sentido de las cosas que haces, TEN PACIENCIA CONTIGO MISMO, estamos apenas empezando. Hay mucho que aprender.

Por lo tanto, empieza a utilizar esta herramienta. Por esta semana, te pido que utilices este diario para lo siguiente:

- Cada caer de la tarde o de la noche, vas a escribir 3 experiencias que viviste a lo largo del día. Con una (1) condición MUY IMPORTANTE: dos (2) de ellas deben ser POSITIVAS.
- A continuación, vas a quitarle tu atención a la experiencia negativa (como si estuvieras botando esa experiencia negativa a la basura) y proceder con la siguiente instrucción.
- Luego, te vas a quedar solamente con las 2 positivas. Debajo, vas a escribir en dos renglones distintos, cada una de las dos (2) experiencias, PERO, resumiéndolas en MÁXIMO 3 PALABRAS.
- En último lugar, quiero que dediques – utilizando tu reloj – 1 minuto para recordar en tu memoria, por qué esa experiencia fue positiva, y, vas a escribir SOLAMENTE con UNA PALABRA ¿qué EMOCIÓN POSITIVA te generó? Esto lo vas a hacer con las dos (2) experiencias.

Te pido que, por favor, hagas este ejercicio, a lo largo de toda la semana. ¡Buena suerte! ...