

GUÍA
PARA
MEJORAR
LA VIDA

VÍCTOR ARRABAL CARRIÓN

Guía para mejorar la vida

Víctor Arrabal Carrión

Creador y Director de la marca **Sonorilo** Crecimiento Personal y Profesional

Esta guía esta inspirada en la lectura del libro “El monje que vendió su Ferrari”, de Robin S. Sharma, y basada en las técnicas y contenidos de la Programación Neurolingüística, el Mindfulness, la Terapia Gestalt y mi propia experiencia de vida.

*Los textos en azul están extraídos del libro “El monje que vendió su Ferrari”.

Sonorilo

CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL

¿Qué puedo hacer para cambiar y mejorar la vida?

Si aplicas a diario estos siete aspectos, la vida cambiará de inmediato.
¡Empieza ahora!



Cuida la mente, centra la atención en pensamientos sanos.



Establece tus propios objetivos, que todo lo que hagas tenga un propósito.



Céntrate en tu crecimiento personal, evoluciona. Vive con pasión.



Disciplínate y fortalece tu voluntad. Vive con ímpetu, libremente.



Dedícate tiempo. Establece prioridades y organízate de forma creativa.



Sirve a los demás. Piensa en colectivo, con compasión.



Vive en el presente. Disfruta de la belleza de cuanto te rodea y agradece.

¿Cómo puedo hacerlo?

1. Cómo cuidar la mente y centrar la atención en pensamientos sanos:

Para cuidar la mente, es imprescindible atender a lo que piensas. Céntrate en aquello que puedes aprender de cada situación y en agradecer cuanto llega a tu vida, en vez de quejarte por cuanto sucede o preocuparte por lo que aún no existe.

La queja y la preocupación son un hábito, puedes crear el nuevo hábito de aprender y agradecer.

- Practica el agradecimiento y aprende de los errores. No existe el fracaso, sino el aprendizaje. Si crees que te has equivocado en algo, pregúntate ¿Qué puedo aprender de esta situación para no volver a equivocarme? Y aplícalo.

Los pensamientos son el alimento de la mente, procura nutrirte de pensamientos sanos.

Las palabras que utilizas al hablar son importantes, tienen el poder de generar la realidad que ves (realidad que a veces sólo ves tú en tu mente). Así pues, observa qué palabras utilizas al expresarte y procura emplear aquellas que te acerquen a tus objetivos, que te permitan crecer y vivir sanamente.

- ➔ Mente y cuerpo se influyen mutuamente — *“En general, la fatiga es una creación de la mente. La fatiga domina las vidas de quienes viven sin rumbo y sin sueños”.*

Prueba a hacer esto:

Centra la atención

Escoge un objeto de tu entorno y busca un lugar tranquilo en el que permanecer en silencio. Observa con detenimiento el objeto, descubriendo todos sus detalles, formas, colores, olores, etc. Si en vez de ser un objeto es una flor, una planta o un árbol, mejor.

Al principio es fácil que los pensamientos te desvíen la atención, si es así, deja ir esos pensamientos y vuelve a centrarte en el objeto, sin obligarte ni castigarte, simplemente vuelve a centrarte.

Agradece

Cuando te venga a la mente un pensamiento malicioso, un juicio, una queja o una preocupación, agradece cualquier cosa que tenga que ver con eso que pensabas. Por ejemplo: si pienso que es aburrido escuchar la conversación de una persona, al momento agradezco que esa persona me ha escogido para compartir algo conmigo.

2. **Cómo establecer tus propios objetivos y lograr que todo lo que hagas tenga un propósito:**

Decide qué quieres en la vida y conviértelo en objetivos. Transforma eso que sueñas en realidad, mediante las acciones.

Date cuenta de qué es eso que quieres en la vida y defínelo, escríbelo. Decide hacerlo realidad, sea lo que sea. Averigua cómo lograrlo y pide ayuda si es necesario.

Observa qué es lo importante en tu vida y dale prioridad. Que todos tus actos vayan alineados en la dirección de tus valores de vida y de tus objetivos.

- Para lograr cualquier objetivo, especialmente los más importantes, es necesario implicarse, con pasión y paciencia, disfrutando del camino.

➔ **Márcate objetivos para conectar con la ilusión y la motivación.**

Prueba a hacer esto:



Visualización de poder

Busca un lugar tranquilo, cierra los ojos e imagínate cómo será cuando hayas conseguido tu objetivo. Visualízate con todo lujo de detalles en el momento exacto en que has conseguido eso que quieres; viviendo relajadamente, conduciendo el coche de tus sueños, o hablando en público delante de cien personas. Simplemente imagínate en ese momento de triunfo en el que tu objetivo ya se ha cumplido. Permanece ahí tanto rato como quieras, disfrutando de la escena.



Define tus objetivos

Coge un papel y escribe tus objetivos en base a estos criterios:

- Defínelo de forma que sea positivo y concreto. Por ejemplo:
'Quiero pesar 70 kg'
- Asegúrate de que depende de ti conseguirlo. Si no es así, averigua de quién depende.
- Decide cuándo quieres lograrlo y ponle fecha.
- Identifica qué verás, oirás y sentirás al conseguirlo, así sabrás que lo has logrado.
- Asegúrate de que no debes renunciar a nada importante para alcanzar tu objetivo.
- Haz una lista de los recursos que necesitas y verifica cuáles tienes ya.

3. **Cómo centrarte en tu crecimiento personal, evolucionar. Vivir con pasión:**

Ocúpate de tu autorrealización, evoluciona, potencia tu crecimiento personal. Acepta el cambio como parte de la vida y como una oportunidad para mejorar.

Explora más allá de los límites de tu zona de confort, atrévete a hacer eso que deseas. No por ser cómodo, es agradable. Una persona puede sufrir porque le resulta más fácil que exponerse a lo desconocido. Por ejemplo: hay quien se queda sufriendo en un trabajo que detesta por miedo a dejarlo y no encontrar otro.

- Fortalece la capacidad de mostrarte tal cual eres, sin necesidad de aparentar ser más formal, más elegante, más vulgar, o cualquier otra cosa que no eres. Acéptate en todas tus facetas y no necesitarás volver a fingir ante ninguna situación.

Si te da miedo caminar hacia lo que deseas, pregúntate ¿Qué me lo impide? ¿Si eso que me lo impide no estuviera, lo haría? ¿Cómo puedo superar ese impedimento? ¿Cómo puedo prepararme para superarlo?

La mayoría de los impedimentos son creencias o pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, de una versión empobrecida de nuestras capacidades. Si cambias lo que piensas, cambiará lo que sientes. *“El miedo no es más que un monstruo mental que tú mismo creas”*.

➔ Para vivir con pasión hay que implicarse en la vida.

Prueba a hacer esto:

Los diez hábitos

1. Permanece en silencio durante, al menos, quince minutos al día.
2. Muévete cada día. Ejercita el cuerpo. Respira conscientemente.
3. Nútrete sanamente. Prueba una dieta vegetariana o Macrobiótica.
4. Lee. Aprende a diario y aplica tus conocimientos.

5. Conócete a ti mismo. Practica la introspección, reflexiona sobre tus talentos.
6. Descansa y despiértate temprano. Relájate.
7. Escucha música, canta y baila.
8. Recita mantras, a ser posible en voz alta, que te aporten plenitud.
9. Vive con integridad, con compasión, humildad, paciencia, honestidad y coraje.
10. Simplifica tu vida. Céntrate en tus prioridades y reduce tus necesidades.

“No hipoteques tu felicidad”.

4. **Cómo disciplinarte y fortalecer tu voluntad. Vivir con ímpetu, libremente:**

Para que todos los ejercicios propuestos surjan efecto, es imprescindible realizarlos a diario, practicando constantemente. Se trata de cambiar los hábitos antiguos por los nuevos. Para ello resulta muy útil practicar con la firme intención de cambiar, es decir, con la voluntad y la disciplina necesaria para transformarse.

- Practica cada día.

Evita compararte con las demás personas y confía en tus propias capacidades y en tu voluntad.

➔ Eres un ser humano único, deja de dudar de ti y descubre de que eres capaz.

Prueba a hacer esto:

Mantra de confianza

Recita este mantra varias veces al día “Confío en mí, soy fuerte y valiente”. Si quieres seguir la tradición oriental, consigue un *japa mala* de 108 cuentas y recita el mantra una vez por cada cuenta.

Amplía tu zona de confort

Atrévete a hacer eso que te da miedo, lo que no quieres hacer por inseguridad, timidez o vergüenza. Al hacerlo sucederán cosas que tu imaginación no puede prever, te sorprenderán los resultados, aprende de la experiencia.



Domina el silencio

Mantente en silencio durante todo un día. Habla sólo para lo que sea estrictamente necesario. Escoge un día en que no trabajes ni tengas compromisos. Experimenta y fortalece la voluntad de mantenerte en silencio.

5. **Cómo respetar tu propio tiempo. Establecer prioridades y organizarte de forma creativa:**

La sensación de ‘perder el tiempo’ o ‘no tener tiempo’ tiene que ver con cómo organizas las actividades que realizas cada día, y, en gran medida, es una excusa, un pretexto para evitar enfrentarte o dedicarte a una tarea determinada.

Pregúntate ¿Cómo ‘pierdes’ el tiempo? Detecta en qué actividades o con que personas inviertes un tiempo que en realidad no deseas invertir. La mayoría de las personas invierten más tiempo en pensar que en vivir. Que los pensamientos no te roben el tiempo.

Establece tus prioridades y ocúpate de ellas. Aprende a decir NO.

- Invierte tiempo en tu crecimiento personal, en renovar tu mente, tu cuerpo y tu energía. Confía en tu intuición.

➔ Permítete soñar y reír cada día.

Prueba a hacer esto:



Matriz de prioridades

Haz una lista con las tareas que te has propuesto resolver hoy, o al día siguiente, y clasifícalas según la siguiente matriz:

Urgente	Importante	Realiza esta tarea lo antes posible.
Urgente	No importante	Delega esta tarea, pídele a alguien que la haga por ti.
No urgente	Importante	Agenda esta tarea y decide cuándo la vas a realizar.
No urgente	No importante	Descarta esta tarea que te preocupa sin sentido.

6. **Cómo servir a los demás. Pensar en colectivo, con compasión:**

Los seres humanos evolucionamos al vivir en comunidad. En compañía desarrollamos capacidades que no podríamos potenciar en soledad.

Recuerda que formas parte de un todo y que eso es algo que te permite mejorar, así que entrégate a los demás y contribuye en todo lo que puedas, sin olvidarte de ti y de tu autocuidado.

Practica la compasión con los demás, relaciónate con amor y amabilidad. Cuando alguien tenga un comportamiento inapropiado, pregúntate qué le debe pasar o cómo debe ser su vida para comportarse así. No se trata de resignarse ni de justificar ese comportamiento, simplemente se trata de entender que por algún motivo esa persona se comporta así.

- Si sufres o crees que alguien sufre, pregúntale ¿Qué necesitas?

➔ Dedica tiempo a las amistades, ellas pueden salvarte la vida. *“Los amigos dan humor, fascinación y belleza a la vida”*.

Prueba a hacer esto:

Concede atención

Haz algo por alguien ajeno a ti. Hazlo de forma desinteresada, sin esperar nada a cambio, simplemente por el hecho de servir a otra persona, de hacer algo que le resulte útil para su vida.

7. **Cómo vivir en el presente. Disfrutar de la belleza de cuanto te rodea y agradecer:**

Procura pensar en el pasado para aprender de las situaciones ya vividas y para conectar con los valores de los momentos importantes. Y visita el futuro para establecer tus objetivos y prepararte ante las dificultades.

El único momento que existe es el que estás viviendo ahora, permanece en el presente y permítete el expresarte de forma genuina, espontánea. Evita calcular cómo va a ser la vida y descubre cómo es, viviéndola.

En todo lo que te rodea hay belleza, en ti también, disfrútala.

- La vida hay que vivirla, no la postergues.

Centra tu atención a cuanto sucede en este momento, pues es justamente ahora cuando está sucediendo la vida. Si quieres comprarte una casa, es ahora cuando estás caminando hacia ella. Si quieres ser padre o madre, es ahora cuando te diriges hacia esa posibilidad. Si quieres ser feliz, es ahora el momento de serlo. Disfruta del camino, no te lo pierdas pensando en la meta.

Cuando desees que el tiempo pase, lo que pasa es la vida, y es finita.

➔ *“A partir de hoy, aprende más, ríe más y haz lo que realmente te encanta hacer”.*

Prueba a hacer esto:

Date cuenta

Observa todo aquello de cuanto te des cuenta en este momento y di, en voz alta o mentalmente, de forma continuada, ‘ahora me doy cuenta de...’. Por ejemplo: Ahora me doy cuenta de que estoy leyendo, ahora me doy cuenta de que siento

frío, ahora me doy cuenta de que hay un escarabajo en la planta de la terraza, o, ahora me doy cuenta de que estoy pensando qué voy a leer cuando acabe esta guía. Procura decirlo de seguido durante, al menos, cinco minutos. Prácticalo cada vez que sientas ansiedad o que algo te perturbe o te descentre, o simplemente para centrar tu atención en el aquí y ahora, por el placer de hacerlo.

Sonorilo Crecimiento Personal y Profesional

Sonorilo, en el idioma Esperanto, significa campana, símbolo del cambio y del paso del tiempo, de festejos y duelos, de auroras y vísperas.

Nuestro propósito en la vida es facilitar el proceso de cambio a toda persona que se lo proponga, acompañándole con entrega y compasión, ya sea a través de formaciones de crecimiento personal o a través de procesos terapéuticos.

Dirigimos todas las acciones que realizamos en la dirección de cuatro valores esenciales, que son:

- Amor
- Libertad
- Belleza
- Verdad

Puedes visitarnos en las redes sociales:

- Instagram — <https://www.instagram.com/sonorilo>
- Facebook — <https://www.facebook.com/SonOrilo>
- LinkedIn — <https://bit.ly/3R3THcQ>
- Youtube — <https://bit.ly/3TaXQ0f>



También puedes visitar nuestra web o escribirnos directamente por mail o WhatsApp:

- ▶ www.sonorilo.es
- ▶ [+34676338260](tel:+34676338260)

