

Plan de futuro.

Tener claro nuestros planes nos ayuda a bajar la ansiedad y ser más productivos. Estas diez sesiones están pensadas para que puedas tener una idea más clara de cuáles son tus objetivos y cómo alcanzarlos.

No te preocupes por la ortografía o la gramática. Tendrás tiempo de corregir esto si lo deseas.

1.1. Algo que pudieras hacer mejor.

Si pudieras hacer sólo una cosa mejor, ¿cuál sería?

Piensa y escribe sobre esto por lo menos dos minutos y continúa.

1.2. Cosas que te gustaría aprender.

De qué te gustaría saber más?

En seis meses?

En dos años?

En cinco años?

Piensa y escribe sobre esto por lo menos *dos minutos* y continúa.

1.3. Mejora tus hábitos.

¿Qué hábitos te gustaría mejorar?

En el trabajo?

En los estudios?

Con tus amigos y familiares?

En relación a tu salud?

En relación al tabaco/alcohol/drogas?

Piensa y escribe sobre esto por lo menos *dos minutos*.

1.4. Tu vida social en el futuro.

Tener amigos y compañeros es una parte importante y productiva de la vida. Tómate un momento para considerar tu red social. Piensa acerca de los amigos que te gustaría tener y

sobre las conexiones que te gustaría hacer. Es perfectamente razonable elegir amigos y colaboradores alineados con tus valores e intereses personales y laborales. Describe tu vida social ideal.

Piensa y escribe sobre esto por lo menos *dos minutos* y continúa.

1.5. Tu tiempo libre en el futuro.

Tomate un momento para considerar las actividades que te gustaría hacer más allá de las obligaciones como el trabajo, la familia y los estudios. Las actividades que elijas deben valer la pena y ser importantes a nivel personal.

Sin un plan, frecuentemente las personas eligen lo que es más fácil, como mirar televisión, leer artículos o mirar videos insustanciales en internet. Si pierdes cuatro horas por día, como ocurre frecuentemente, estás perdiendo 1400 horas por año. Que equivale a 35-40 horas a la semana (el tiempo de trabajo de oficina promedio).

Si tu tiempo vale 25 dólares la hora, entonces estarías perdiendo 35.000 al año.

Describe cómo te gustaría que fuera tu tiempo de ocio, pensando como algo genuinamente productivo y disfrutable.

Piensa y escribe sobre esto por lo menos *dos minutos* y continúa.

1.6. Tu vida familiar en el futuro.

Tómate un momento para pensar acerca de tu casa y vida familiar. Una familia pacífica y armoniosa le da a las personas un sentido de pertenencia, les ayuda a alcanzar sus metas y permite establecer objetivos recíprocos. Describe cómo sería tu familia ideal. Puedes escribir sobre tus padre y hermanos, sobre tus hijos, si tienes.

Qué tipo de pareja sería buena para tí?

Cómo podrías mejorar tu relación con tus padres, hermanos e hijos?

Escribe por lo menos *dos minutos* y continúa.

1.7. Tu carrera en el futuro.

Tómate un momento para considerar tus estudios o tu carrera laboral, o ambas.

Dónde te gustaría estar en seis meses?

En dos años?
En cinco años?
Por qué?
Qué intentas conseguir?

Piensa y escribe sobre esto por lo menos *dos minutos* y continúa.

1.8. Cualidades que admiras.

Las personas que admiras tienen cualidades que te gustaría tener o imitar. Identificar estas cualidades pueden ayudarte a determinar quién quieres ser. Piensa por un momento acerca de dos o tres personas que admires.

Quiénes son?
Qué cualidades poseen que te gustaría tener?

El futuro ideal: Un resumen completo.

Ahora que has escrito brevemente acerca de tu futuro y has tenido tiempo para considerar aspectos más específicos. Este paso supone que tengas la posibilidad de integrar todo lo que acabas de pensar y escribir.

Déjate llevar sin pensar demasiado y escribe sobre:

Quién quieres ser?
Qué es lo que quieres hacer?
Dónde te gustaría terminar?
Por qué quieres lograr estos adjetivos?
Cómo piensas alcanzar estos objetivos?
Cuándo pondrás estos planes en acción?

Escribe sobre el futuro que te imaginas por lo menos por quince minutos. Escribe de continuo y trata de no parar mientras escribes.

Sé ambicioso. Imagina una vida que entiendas honorable, interesante, productiva y creativa. Elige metas que te gustaría alcanzar por razones personales, no porque alguien más piense que estos objetivos son importantes. Trata de no censurar, incluye tus pensamientos y sentimientos más profundos.

Escribe libremente y de continuo durante, por lo menos, *quince minutos*.

Un futuro a evitar: Un resumen completo.

Puede ser muy útil imaginar un futuro que no quieras. Seguramente conozcas personas que han tomado malas decisiones, y han terminado de una forma a la que nadie le gustaría. Seguramente tengas debilidades en tu carácter. Si las dejaras salirse de control, seguramente tu también terminarías de forma indeseable y dolorosa. La mayor parte de las personas sabe cómo sus vidas podrían ir en caída libre si no tomaran ciertos recaudos.

Escribe acerca de cómo sería tu vida si fallaras en definir y no alcanzaras tus objetivos de vida, si dejaras a tus malos hábitos fuera de control, si terminarás deprimido, resentido y amargado.

Imagínate dentro de tres o cuatro años sin establecer objetivos y dándole cuerda libre a tus malos hábitos, si dejaras el camino que sabes que deberías seguir. Usa tu imaginación. Utiliza tu conocimiento acerca de la ansiedad y el sufrimiento que has experimentado en el pasado cuando has sentido que te has traicionado a tí mismo.

Piensa en las personas que han tomado malas decisiones o se mantienen indecisas, que se engañan constantemente a ellas mismas o a los demás o que el cinismo y la rabia dominan sus vidas. ¿Dónde **no** te gustaría estar?

Escribe libremente y de continuo durante, por lo menos, *quinze minutos*.