

5 pasos para descubrir tu misión en la vida

**(y llegar a convertirla en el
mejor trabajo del mundo)**

David Topí

5 pasos para descubrir tu misión en la vida

**Cómo descubrir tu misión en
la vida y convertirla en tu
profesión ideal**

Edición actualizada y revisada 2019



© David Topí, 2010, 2019

© Diseño gráfico: Alejandro González, 2010, 2019

© Editorial Blurr 2019

Edición revisada y actualizada para Editorial Blurr,
Febrero de 2019

Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.»

ISBN: 978-84-120075-0-3

Depósito legal: DL B 6751-2019

Hecho e impreso en España

Índice

Índice	5
Agradecimientos	6
Introducción	9
Convirtiendo nuestra pasión en nuestro trabajo	17
¿Cuál es mi misión en la vida?	
Desarrollando y potenciando mis talentos innatos	
¿Qué actividades o profesiones me son más afines?	
La importancia de los valores en la búsqueda del trabajo ideal	
Canales específicos para poner en marcha mi profesión ideal	
Mi trabajo ideal, manifestado	
Dar y recibir valor, vivir de lo que siempre he querido hacer	
Epílogo	
Sobre el autor	

Agradecimientos

Este es un libro que tiene una “fuente” difícil de agradecer: una intuición.

Pues fue una intuición la que me abrió las puertas a un cambio de vida bastante radical en mi vida. Pasé de trabajar como ingeniero de telecomunicaciones, durante más de 12 años, a formarme como *coach* de desarrollo personal y, de ahí, a encontrar y poner en práctica un método que me iba a ayudar a reconducir mi vida a lo que realmente me gusta hacer.

En el proceso de transformación, que duró casi dos años, hubo muchas personas que aparecieron por mi camino o que simplemente lo caminaron conmigo, especialmente mi mujer Cami, que tuvo que aguantar pacientemente como montaba un mundo nuevo a mi alrededor sin aún desprenderme del viejo que ya no quería, pero que todavía nos daba de comer, así que, con una pierna en cada lado de la realidad, y con incontables horas delante del ordenador, tanto mientras se fraguaban estas líneas como mientras las ponía en práctica, pasé unos cuantos meses “entre dos mundos” ciertamente intensos.

Prólogo a la segunda edición

Cuando publiqué este libro en su primera edición creía que iba a ser solo un método para llegar a encontrar y disfrutar de una actividad profesional que fuera realmente la puesta en marcha de nuestra misión en la vida, y de aquello para lo que habíamos nacido. Sin embargo, resultó ser mucho más, y convertirse en una forma de protesta ante un mundo que nos hace creer que no se puede ser feliz trabajando, o al menos que hay que separar lo que nos gusta hacer de verdad, de lo que nos da de comer. Y eso no es así, precisamente es todo lo contrario.

5 pasos para descubrir tu misión en la vida ha demostrado a miles de personas que la clave para llegar a ser feliz, al menos una de las claves, es disfrutar con lo que hacemos, exprimir aquello para lo que somos buenos por defecto, actuar en consonancia con nuestros valores y lo que es importante para nosotros en la vida y, simplemente, ser capaces de mezclar todo eso para ponerlo en marcha, a nivel físico, en una actividad o profesión que nos dé la satisfacción que requiere algo en lo que nos pasamos ocupados casi un tercio de nuestra vida.

Esta nueva edición ha sido revisada y actualizada, simplemente para dar más énfasis a algunos conceptos o introducir algunos detalles más en los diferentes capítulos. He reducido algunas cosas referentes a la mejora de nuestras habilidades que, por los comentarios de los lectores de mi blog, quedaban ya bien explicadas en otras partes del libro.

Espero y deseo que todos y cada uno de vosotros, lectores, encontréis pronto el camino que os lleve hacia vuestra profesión ideal, y se termine convirtiendo en vuestro “mejor trabajo del mundo”.

David Topí

Introducción

El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene.

Ralph Waldo Emerson (1803-1882) Poeta y pensador estadounidense.

Todos tenemos una profesión, actividad u ocupación que nos viene como anillo al dedo, en la cual somos extremadamente buenos, y a través de la cual podemos llegar a sentirnos felices, plétóricos, y con la sensación de que estamos contribuyendo en algo al mundo, a nuestro entorno o, por lo menos, a nuestro crecimiento personal como individuos.

Pero no es lo más normal, sin embargo, encontrar esas personas que tienen muy claro para qué valen y que cuentan abiertamente que su trabajo les hace felices, que viven de su pasión, que les fascina pasarse su jornada laboral y muchas horas más haciendo lo que hacen y que, más que un trabajo, su profesión les parece un entretenimiento, un pasatiempo, en el cual las horas vuelan. Normalmente, cuando te cruzas con alguien así, o bien piensas que es un adicto al trabajo, que no debe tener vida, o bien que es uno de esos pocos afortunados que has oído en la

televisión que “trabajan de lo que realmente les gusta”.

Pero ¿cómo se consigue que tu trabajo sea tu pasión? ¿Cómo descubrir en qué somos realmente buenos? ¿No estamos la mayoría de nosotros simplemente en la oficina, taller, tienda o fábrica para recibir nuestra nómina a final de mes y disfrutar los fines de semana de eso que sí que nos motiva?

Probablemente la respuesta para la mayoría es: sí. Para empezar, no tenemos ni idea de cómo convertir nuestra afición en algo que nos dé de comer y luego no nos damos cuenta de que realmente es en esa afición donde solemos poner de manifiesto esas habilidades especiales y talentos que tenemos de forma innata. ¿Quién te iba a decir a ti que esa manía de coleccionar cosas, tenerlas tan bien colocaditas y expuestas es un talento organizativo que, sabiendo dónde aplicarlo, y siendo consciente de él, puede convertirse en algo más útil que el pasatiempo de los domingos?

A veces, lo bueno es que uno sí sabe que tiene cualidades para un cierto tipo de cosas, pero nunca pensó que se podía ganar la vida con ello, o que, en realidad, lo que tenía que hacer era buscar el trabajo adecuado donde pudiera aplicarlas. Es quizás un poco tarde si ya llevas 40 años en el mismo puesto y no quieres arriesgarte

a ninguna aventura profesional nueva (por si acaso), pero es el momento perfecto si, en realidad, lo que deseas es hacer algo útil con tu vida, con el tiempo que pasas en el trabajo y donde puedas demostrarte a ti mismo y a los demás lo mucho que vales.

Si definitivamente estás pensando que tu trabajo no te satisface del todo, que ya está bien de vivir agobiado, que esto hay que cambiarlo, ¡bingo! Ya has dado el paso más importante: tomar la decisión que no puedes pasarte 8, 9 o 12 horas al día en un oficio o trabajo al cual llegaste por los motivos que fueran y que, en un momento dado de tu vida, dejé de ser el sitio en el que desearías pasar el resto de tus años.

Si ya ha saltado esa chispa, empezamos con buen pie nuestro camino, ese camino que puede llevarnos a descubrir cómo y cuándo podemos llegar a disfrutar de nuestro trabajo ideal, ese que será para nosotros, el mejor trabajo del mundo.

Hay que hacer, sin embargo, un inciso. Todos los trabajos nos enseñan algo, nos aportan experiencia y conocimientos. Todos son parte de nuestro aprendizaje. Debemos expresar y usar nuestras tareas y responsabilidades para nuestro crecimiento personal y profesional en todos los puestos a los cuales accedamos. No estamos donde estamos “porque sí”, sino porque ahí es

donde debemos estar en este momento de nuestra vida para obtener cierto tipo de conocimiento, desarrollar cierta habilidad, conocer ciertas personas o superar cierto problema recurrente que vivimos una y otra vez por no querer enfrentarlo. Pero, ¡ajojo!, ha llegado ese momento clave, ese punto en el cual hemos traspasado el límite de lo que nuestra profesión actual puede enseñarnos y aportarnos, en el que ya somos conscientes de que una etapa se ha terminado. Claro que, a veces, uno se obstina en seguir donde está por pura comodidad, y de ahí se pasa a la apatía, al agobio, al desencanto. A veces hace incluso falta que uno pierda su empleo para que pueda producirse esa evolución. Es en ese momento que hay que hacer el cambio.

¿El cambio, a dónde? Ni más ni menos que a otra actividad que nos proporcione nuevos retos y enseñanzas para convertirse en aquella en la que podamos desarrollar todos nuestros talentos y capacidades. A una actividad que sea la puesta en práctica de tu pasión, que sea aquello que más disfrutes haciendo de corazón, y donde realmente seas feliz. Ahí es donde quiero llevaros, al lugar en el mundo en el cual encajáis por el simple hecho de estar en este planeta, tener un carácter, habilidades y capacidades especiales y ser parte de la sociedad.

Prácticamente todos empezamos este proceso de cambio de forma parecida. Personas

que llevan muchos años trabajando de lo mismo se dan cuenta de que se han quedado estancadas profesionalmente, que se sienten totalmente fuera de lugar, que quieren hacer algo distinto y no saben por dónde empezar. No saben de dónde viene ese desasosiego, ese malestar general cada vez que cruzan la puerta del lugar de trabajo. La mayoría, además, piensa que hasta ahora ha perdido el tiempo y que ha estado haciendo algo que nunca le gustó realmente y que ha terminado aceptando porque era lo que le permitía pagar las facturas.

Es totalmente normal, es “humano”, diríamos. Hay que vivir, hay que pagar cosas, hay que mantener un estatus, hay que tener la seguridad de una nómina a fin de mes. Lo que no hay que hacer es pensar que lo que hemos hecho hasta ahora no ha valido la pena, ya que estaríamos totalmente equivocados.

Afortunadamente, la mayoría de estas personas suele darse cuenta de que han llegado al momento perfecto para dar el gran salto hacia lo que podría ser su profesión o actividad ideal, la expresión práctica de su propósito en la vida, aquello que se ha convertido en su pasión. Lo único que hay que hacerles ver es que ninguna experiencia anterior ha sido una pérdida de tiempo. La razón es que todo lo que somos y todo lo que sabemos hacer, es la suma de todo aquello que hemos hecho hasta ahora. Si estamos en un

punto muerto o estancado no significa que todo lo anterior no haya sido válido, sino que ha llegado el momento de hacer la maleta de nuestras experiencias y prepararnos para un nuevo viaje en pos de lo que tiene que ser nuestra profesión ideal.

Tuve una clienta en uno de los procesos de *coaching* que realicé no hace mucho, Silvia, con la que descubrimos que la forma práctica de vivir de su pasión era convertirse en consultora nutricionista, pero que, hasta ahora, primero, no se lo había planteado nunca de forma tan clara como objetivo, y, segundo, según ella, sólo había podido encontrar trabajos más bien regulares que no le satisfacían plenamente a pesar de todos sus esfuerzos por mejorar profesionalmente. Al revisar los talentos, puntos fuertes, y las necesidades de esa nueva vida a la cual quería llegar, entendió que el trabajo de reponedora en el supermercado o los años trabajando de camarera no habían sido en vano. Por el contrario, habían sido los puntos de anclaje, conscientes o inconscientes, que iban a permitirle llegar a donde quería. En el primero aprendió mucho sobre alimentos, en el segundo aprendió a tratar con la gente y sus gustos alimentarios. En el momento en que se dio cuenta de que su pasado le había preparado para su futuro, la luz volvió a relucir y la motivación volvió a estar por las nubes.

Silvia no se había percatado hasta la fecha que realmente lo que le apasionaba era ayudar a la gente a comer y vivir mejor, y que hasta ahora sólo se había estado preparando para obtener ciertos conocimientos y experiencias que iba a necesitar en el futuro. Como decía Steve Jobs, fundador y director de la empresa Apple, en su famoso discurso en la Universidad de Stanford: *“All dots will connect in the future.”*¹

Éste es sólo un caso anecdótico que nos sirve como ejemplo general. Aunque creas que tu carrera ha ido mal, te has equivocado de profesión, has tirado por donde no debías, etc., no es así. Cuando estés en punto muerto o cansado de lo que haces, párate a pensar si no es el momento de buscar un cambio: de ocupación, de actividad, de empleo. Pero mira de apreciar todo lo que te han dado los años que ya has trabajado en una u otra cosa, porque, lo que has sacado de

¹ “Todos los puntos conectarán en el futuro.” Steve Jobs se refería a muchas situaciones por las que había pasado a lo largo de su vida, en las cuales, en el momento de vivirlas, no les encontraba sentido. Sin embargo, con los años, volviendo la vista atrás, se dio cuenta como todas y cada una de aquellas situaciones eran como puntos que, uniéndolos con una línea, le daban una explicación secuencial a todo lo ocurrido. Es decir, que todo lo que le había pasado anteriormente había tenido una razón de ser y le había preparado para lo que había de suceder más adelante. (*N. del a.*)

ahí, es probablemente lo que te va a permitir en estos momentos dar el salto a tu trabajo ideal.

No hay vuelta de hoja. Nadie suele poder ponerse a ejecutar y vivir de su profesión ideal, esa que está esperándonos a la vuelta de la esquina, en el momento en que se lanza por primera vez al mercado laboral, hay que pasar por muchas fases de aprendizaje, desarrollo y evolución, a veces por lugares que nada tendrán que ver con lo que terminaremos haciendo. Simplemente imagina tu vida como esos puntos que imaginaba Steve Jobs, tarde o temprano encontrarás la forma de trazar la línea que los una a todos de forma retrospectiva, y entonces lo entenderás y estarás listo para dar el salto al mejor trabajo del mundo.

Convirtiendo nuestra pasión en nuestro trabajo

*Dichoso es aquel que mantiene una profesión que
coincide con su afición.*

George Bernard Shaw (1856-1950) Escritor irlandés.

No es complicado descubrir tu profesión ideal. Requiere solamente ganas de hacer un poco de introspección personal, tener un cuaderno de notas siempre cerca mientras vas leyendo el libro y ser capaz de poner en marcha aquellos cambios que te parezcan necesarios para ello.

Eso sí, hay que hacer cada uno de los pasos que os iré proponiendo a lo largo de los siguientes capítulos, aunque eso signifique tener el libro en vuestra mesita de noche durante semanas. Éste no es un libro de lectura y entretenimiento, es un libro de cambio personal y evolución interior, al menos lo fue para mí, porque no escribí esto de un tirón, sino que cada capítulo es un reflejo de cada uno de los pasos que yo mismo di para

generar ese cambio. No se requiere un máster de dos años, ni siquiera un seminario intensivo de fin de semana, sino que se requiere honestidad con uno mismo para conocerse y descubrirse, aceptar que hay cosas que tenemos aún por explorar y explotar, y que tarde o temprano, o nos dedicamos a lo que nos gusta y satisface, o acabaremos quemados, agobiados y fastidiados.

Por ejemplo, Marc, otro cliente mío, algo pesimista, siempre me dice que a veces hay que sacrificarse por los demás y que uno no puede hacer siempre lo que quiere. Yo le digo que es posible que en algunas etapas de nuestra vida esto sea cierto, pero que aquí estamos hablando del proyecto de toda tu vida, entera, completa, desde este mismo momento, hasta el infinito, y más allá. Déjame explicarte cómo tiene que ser tu proyecto de vida ideal para que puedas darte cuenta de la importancia de hacer lo que realmente nos gusta.

Se dice que cuando la gente llega a ciertas edades sufre crisis existenciales al darse cuenta de que lo que hace con su vida ya no tiene interés o ha perdido el valor que en su momento tenía. Es entonces cuando nos planteamos qué hacer en los años venideros, cómo encontrar algo que nos haga felices y cómo construir un plan de vida que sea válido para nosotros como personas y como miembros de una sociedad más amplia. No es que tengamos que llegar a ninguna crisis

para meditar sobre estas cosas, pero desafortunadamente todos andamos tan ajetreados con nuestra rutina que pocas veces nos paramos a pensar si el proyecto que tenemos es un modelo válido para el resto de nuestra existencia.

Probablemente, lo único que tenemos que hacer para evitar una crisis existencial es examinar nuestro plan actual, a grandes rasgos, y comprobar si cumple los cuatro principios básicos de lo que llamaremos el proyecto de vida ideal.

Nuestro proyecto de vida sólo es válido si, para empezar, es fantásticamente bueno para nosotros, y sólo para nosotros. Hagas lo que hagas, tienes que ser feliz con ello, tiene que ser tu brújula interior, tiene que llenarte, tiene que cuadrar con tus expectativas. El sacrificio por otros haciendo algo que odiamos, no nos gusta o no nos llena, no es un proyecto óptimo, por tanto, acabará rompiéndose al deteriorarse el primer pilar que lo sustenta: tú mismo, y con los efectos secundarios que eso acarreará en tu entorno y en aquellos por los que te estabas sacrificando. Por poner un ejemplo, imaginemos que como proyecto de vida te has propuesto ser poeta. Si escribes poemas que te llenan de gozo y expresan toda tu sensibilidad y belleza interior, aunque te los guardes sólo para ti, ya cumples con el primer requisito. Si eso te satisface, ya es un proyecto de

vida que se sustenta firmemente sobre el primer pilar.

Preocúpate de que la primera pata del taburete en la que se apoya tu existencia esté bien atornillada. Esto no significa que no haya épocas en las que uno tenga que hacer algo que no sea compatible con este primer pilar, quizá por alguna obligación temporal debas hacer algo que vaya en contra de esta máxima, pero, por norma general, cualquier cosa que decidamos hacer con nuestra vida tiene que ser, sobre todo, buena para nosotros como individuos.

El segundo pilar es la compatibilidad con nuestro entorno más cercano: nuestra familia, nuestros hijos. Cuando lo que hacemos es totalmente válido y perfecto para nosotros, podemos y debemos, si queremos llegar a crear un proyecto más satisfactorio, conseguir que abarque nuestro núcleo cercano. Si nuestro taburete cuenta con esta segunda pata, la familia y el núcleo íntimo, y nuestro proyecto es compatible con ellos, les incluye y les beneficia, tenemos ya asegurado un buen pellizco de felicidad y tranquilidad interior. Cuando compartes con los tuyos las poesías que haces y éstas les hacen reflexionar, les hacen llorar de emoción o les encantan, todos te apoyan, todos te animan a que escribas más porque tus actos y tus acciones influyen positivamente en tu entorno

cercano, tu plan de vida es más que bueno. Tienes otra buena base sobre el cual asentarlo.

La tercera pata de nuestro taburete es el grupo social en el que nos movemos: el entorno, nuestro barrio, nuestra ciudad, incluso nuestro país. Nuestro proyecto de vida, si aquello que hacemos alcanza este nivel, estará proporcionando un gran servicio a otros además de a nosotros mismos. Cuando podemos llegar a abarcar algo tan grande como nuestra ciudad o nuestro país (es decir, cuando los beneficios y consecuencias de nuestros actos llegan a esta dimensión) es cuando empezamos a recibir enormes beneficios personales por el proyecto de vida que hemos escogido. Como hablaremos y repetiremos al final del libro, cuanto más valor se aporta a la sociedad, de la forma que sea, más valor recibe uno a cambio. Obviamente, si con tu trabajo, tus acciones, tus actos, creas un proyecto de vida que incluye esta tercera pata, tu taburete no sólo será sólido, sino que además será extremadamente reconfortante. ¿Qué tal sería si publicásemos este libro de poemas en nuestro idioma de forma que todo aquello que exprese llegase a mucha más gente?

Finalmente, el proyecto ideal de vida es aquel que se sustenta sobre estos tres últimos pilares y usa como la cuarta y última pata del taburete, esto último: la humanidad. Aquello que haces, aquello que eres, aquello que creas y

compartes, beneficia a todo el planeta. Es el último elemento de un proyecto de vida ideal, porque a más beneficio aportado a la humanidad, más satisfacción personal y más beneficios crean en nosotros. Una vida cuyos actos, cuya aportación, cuya visión abarca toda la humanidad, es la vida en su máxima expresión, es el colmo de la felicidad y de sentirse útil y pletórico. Es como el poeta que traduce sus libros a muchos idiomas, que expande el alcance de lo que hace y que consigue emocionar a países enteros, por no decir a todo el planeta.

Vivir de tu pasión es cumplir con tu misión en la vida, y esto significa tener un proyecto basado en estos cuatro pilares. No existe posibilidad de error, porque ha sido diseñado así, para que cuando trabajes según tus propósitos, el mundo se beneficie de ello, y, como dice la ley del bumerán, aquello que lances, vuelva a ti (y siempre con mucha más fuerza).

Todo lo anterior no es más que pura teoría de la felicidad encaminada a un solo objetivo: encontrar la actividad de tu día a día, que a todos los niveles va a hacerte sentir completamente feliz y que va a ser aquella que defina la forma práctica de lo que más te gusta hacer. Algo que puede parecer tan complicado a priori como es encontrar tu trabajo perfecto pasa por algo tan sencillo como realizar cinco pasos. Cinco niveles ordenados de más global a muy

específico y que serán los que, si quieres, iremos recorriendo en las siguientes páginas.

Éstos son:

1. Definir tu misión global o propósito en la vida
2. Descubrir tus talentos y habilidades
3. Catalogar y encontrar las profesiones afines a esos talentos
4. Desmenuzar las profesiones y buscar el canal ideal para expresarnos
5. Encontrar tu profesión ideal

Además el último punto realimenta el primero. No podía ser de otra forma. Cuando estamos ejerciendo nuestra profesión ideal aportamos valor a los demás a través de nuestras acciones, tenemos una misión general que guía nuestra vida y que indica siempre en el horizonte por donde debemos llevar nuestro barco para llegar al mejor puerto. Podemos conocer nuestra profesión ideal si conocemos nuestros talentos y habilidades, exploramos qué actividades les son afines y averiguamos, dentro de esas actividades, cuáles son los canales más adecuados para llevarla a cabo. Lo mejor de todo es que, cuando uno empieza a trabajar en la búsqueda de respuestas para cada uno de estos niveles, el

proceso es imparabile, porque cuando uno descubre cosas de sí mismo, se da cuenta de que puede usarlas y encuentra la forma de hacerlo, el mundo le recompensa por ello. Qué bonito suena, ¿verdad?

Suena bonito, me decía Marc, que sigue pensando que en la vida uno tiene que hacer siempre sacrificios y que nunca se pueden escoger del todo las circunstancias en las que uno acaba metido. *"Yo trabajo donde me han cogido, ¿sabes? Hice mi carrera, me pasé dos meses echando currículos y encontré trabajo. Luego me pasó esto, lo otro, lo de más allá, y ya mis obligaciones no me permiten hacer nada más que cambiar horas por salario a fin de mes. Soy desdichado (profesionalmente hablando), pero me sacrifico por el bien de mi familia, de mi gente, de mi hipoteca... lo que sea."*

Si ésa es tu realidad, quizá sea el momento de enfocarla desde otro punto de vista.

Hay bastantes personas que tienen tendencia a vivir como si su propia existencia no tuviera ninguna importancia y sólo el resto de la humanidad y las obligaciones sociales contraídas contaran para ellos. Es probable que existan muchas razones por las cuales solemos anteponer nuestros propios deseos y necesidades a las de los demás, y, sin embargo, muy pocas veces son

razones que nos ayudan a ser felices toda una vida.

La creencia que hay que dar todo por los otros, que primero hay que cumplir con los deseos ajenos (sean tus amigos, sea tu pareja, sea tu jefe), es sólo válida si acaso cuando personalmente has cubierto tus propias necesidades (físicas, anímicas y emocionales). De lo contrario te estás haciendo un flaco favor que tarde o temprano acabará afectando a todo aquello que procuras hacer por los demás, a ellos en persona y a ti mismo. En el momento en que nuestra vida empieza a ser la última cosa que cuidamos, llegamos a provocarnos situaciones de verdadero caos interior, sentimiento de estar perdidos, agobiados, extenuados constantemente y, en algunos casos, incluso deprimidos. Lo peor de todo es que la razón de este comportamiento está muchas veces encerrada en algún rincón de nuestro interior que no queremos abrir, por si acaso sale algo que no nos gusta, o básicamente porque no queremos enfrentarnos a cualquier cosa que pueda romper el *status quo* que nos hayamos creado, aunque la balanza no esté inclinada nunca a nuestro favor.

Cada vez que nos traicionamos a nosotros mismos, dejando de hacer algo que queremos para hacer algo que quieren los demás, estamos avivando sentimientos de culpa o baja autoestima. ¿Qué nos impulsa a estar siempre

pendientes de las necesidades de los que nos rodean? ¿Amor en estado puro? Quizás en algunos pocos casos, pero la mayoría de veces básicamente nos encontramos con:

- **Miedo a sentirnos rechazados:** ¿Y si no me quieren? ¿Y si no aceptan cómo soy o lo que hago? Se da prioridad primero a los demás para no perder su favor, su atención o su aceptación.

- **Poca autoestima:** los demás valen más que yo, yo no soy tan importante, esto puedo hacerlo luego ya que no me hace falta, no me merezco tanto, es mejor que lo tengan y disfruten otros... Pensamos que en realidad el resto del planeta es más importante que nosotros, lo cual se transmite y se nota, haciendo que los demás nos traten con la misma importancia que nos damos a nosotros mismos.

- **Deseo formar parte del grupo:** no quiero sentirme solo, si digo que no, ¿Volverán a llamarme? Miedo a la soledad, básicamente porque no sabemos estar a solas con nosotros mismos.

- **Necesidad de reconocimiento:** necesito que me digan que lo hago bien, necesito que aprueben mi trabajo, necesito que me animen constantemente, necesito sentirme apreciado...

- **Sentimiento de culpa:** debo conformarme con menos, fíjate que poco tienen otros, no debo quejarme, tengo que conformarme con lo que tengo, yo estoy bien así...

Ejemplos de comportamientos de este tipo son cotidianos y es probable que conozcáis a mucha gente que actúe de forma parecida: decir que sí siempre a todo lo que nos piden que hagamos, intentar quedar bien con todo el mundo, poner los valores e ideas de terceros por delante de las nuestras, acceder a hacer cosas o favores que no queremos hacer, no pedir nunca ayuda a los demás para no molestar, cuidar de la salud de otras personas pero no de la nuestra, etc.

Así como tú te tratas a ti mismo, harás que te traten los demás, y lo más importante, el universo, la vida, el mundo. Hay personas que nunca se cuidan tal y como cuidan a otros. Están pendientes de los demás todo el tiempo. No hablo de cuidar a alguien enfermo, o una persona dependiente que requiere nuestra atención, me refiero a los que intentan ayudar constantemente sin ninguna razón “especial” o justificada para ello, dicen que sí a todo, pero luego no dejan que nadie haga nada por ellos, no se preocupan por su salud sino por la de los demás, no aceptan nada a cambio pero quieren mostrar al mundo que ellos dan todo. El resultado es que, en cierto modo, su entorno se enfada a menudo con ellos, se sienten

agobiados por su ayuda constante, sus consejos y su dedicación, que no tienen camino de retorno.

Cuando no nos estamos cuidando a nosotros mismos, intentar hacerlo por otros no tiene ningún efecto. Somos como esas copas de cava puestas una encima de otra en forma de pirámide. El cava empieza a caer en la primera copa, y va llenándola, así que rebosa y el cava empieza a desbordar hacia las copas de abajo, llenándolas una a una no importa cuántos pisos haya. Pensamos que nuestra vida tiene que ser idéntica, que debemos estar siempre llenos y pletóricos como la primera copa, tanto física como anímicamente para que nuestra salud, nuestra riqueza material, nuestro ánimo, nuestra fuerza personal llene las copas de los demás. Cuando todo el cava que recibimos (el bienestar, la abundancia, lo que tenemos, etc.) lo pasamos inmediatamente hacia las copas inferiores sin dejar que nada se quede en nosotros, llegará un momento en que no podremos más y repercutirá en nuestro ser. Estaremos vacíos y nuestra vida no tendrá mucho sentido.

Si queremos contribuir a que el mundo sea un poco mejor y que los que nos rodean estén un poco mejor también a través nuestro, el enfoque correcto es convertirnos en la copa de cava que está en la parte superior de la pirámide y que está siempre llena. Cumple con tu misión. Primero nosotros, luego ya haremos que

desborde hacia los demás. Digamos que, en otro orden de cosas, es la misma razón por la que, en los aviones, te dicen que primero te pongas tú la mascarilla de oxígeno en caso de emergencia y luego te preocupes de los que tienes alrededor, sean quienes sean.

Haz la lista de cosas que siempre has querido hacer, cosas que has pospuesto, actividades que necesitas. Cancela o di no a lo que no quieres hacer, aprende a rechazar peticiones. Ponte tú primero en la lista. No te traiciones, cumple tus promesas para contigo mismo y podrás seguidamente cumplir mejor tus promesas hacia los demás. Cuanta más energía, ánimo, riqueza, etc., tengamos, más fácil será hacer que otros mejoren sus vidas, porque en el fondo, de eso se trata, ¿no? Cuanto más pronto te llenes tú, más pronto podrás hacer que los que están inmediatamente alrededor de ti sientan los beneficios que les puedes proporcionar. Ellos a su vez conseguirán llenarse y ayudar a otros desde todo el potencial que puedan tener gracias a ti. Cuando tus prioridades van por delante, el efecto multiplicador se genera de forma instantánea, así que deja de pensar que tus necesidades son las últimas a cubrir, que aún puedes aguantar unos años más haciendo algo que no quieres mientras haya hipoteca que pagar, que nunca podrás trabajar de lo que te gusta porque tu entorno está cómodo tal y como están las cosas ahora. No es

que sea un cambio de un día para otro, pero no es una misión imposible.

Piensa que cuanto antes te pongas a trabajar de lo que más te gusta y disfrutas, más pronto vas a poder ofrecerte a ti mismo y a los demás todo lo que siempre has deseado darles (y darte). Es necesario conseguir que tu trabajo sea tu pasión, que tu día a día pase volando porque disfrutas tanto con lo que haces que no te importa que haya terminado la jornada laboral, se trata de sentir esa alegría por hacer algo interesante y que te reporta todo lo que necesitas para ser feliz y transmitir esa felicidad a los demás. Lo mejor de todo es predicar con el ejemplo, ya que si tú consigues llegar a ese punto en el cual tu trabajo es una de las mejores cosas de tu vida, tendrás la capacidad, experiencia y habilidad para explicar a otros cómo llegar a conseguirlo....

<https://www.davidtopi.net/libros>