
PROYECTO DE VIDA

Estancado... Más allá de la pandemia.



Darwin dijo que la sobrevivencia depende de la capacidad de adaptación, más que de cualquier otra habilidad, lo cual aplica a todo sistema vivo.

El ser humano se caracteriza por hacer su recorrido de vida por medio de ciclos, en los cuales hay períodos de quietud, de expansión y desarrollo, de mucho movimiento, con o sin dirección y periodos de interiorización, donde surgen cuestionantes como:

Un plan de vida es la brújula que te ayuda a no perder el norte. SC

- * ¿A dónde voy?
- * ¿Qué he hecho con mi vida y con mi tiempo?, etc.

En esta etapa, algunas veces podemos sentir que estamos estancados.

Esta sensación de estancamiento puede ser en algún área específica de tu vida, tal vez viviste recientemente una ruptura afectiva o la pérdida de un ser querido, tal vez perdiste tu trabajo o tu salud te hizo modificar algunas cosas.

Este tipo de eventos que conllevan una crisis interna, son el detonante para que nos evaluemos y decidamos hacer algo para reencauzar nuestra vida.

En ocasiones, puede suceder, que percibamos ese estancamiento generalizado, como si nuestra vida estuviera pasando sin que vayamos a ningún lado.

Si has tenido la sensación de estar estancado, puede ser importante que revises tu plan de vida.

Y si descubres que no lo tienes y que has caminado por la vida, cubriendo emergencias o yendo a la deriva, este es un buen momento para detenerte y elaborar tu plan de acción para los próximos años.

Un plan o proyecto de vida te dará las directrices de lo que necesitas hacer en las diversas áreas y te permitirá encauzar tu tiempo, energías y recursos hacia un objetivo que le dé sentido a tus días.

