

Tres preguntas para definir objetivos

Este ejercicio es una variación personal del método que propone [Mark Forster](#) en su libro [How to make your dreams come true](#). Resulta muy apropiado para comenzar a definir nuestro objetivo cuando no lo tenemos tan claro. En otras palabras, es una vía para responder a una pregunta simple:

¿Qué querés?

Todos tenemos el mismo problema ante esta pregunta: nos cuesta definir qué es lo que verdaderamente queremos.

Y cuando no tenemos en claro nuestros objetivos, terminamos trabajando por los objetivos de los demás.

Si nos dedicamos a pensar y trabajar esas ideas que salen de nuestro inconsciente, podemos ir refinando de a poco nuestros objetivos. Un tiempo después, la respuesta a la misma pregunta cambia: se hace mucho más viva, más original y más personal.

Aunque definir un objetivo alineado con la propia personalidad lleva tiempo y dedicación, estos ejercicios son un excelente punto de partida para comenzar a descubrir los verdaderos deseos.

“Qué significa: haz lo que quieras? Quiere decir que debes hacer tu verdadera voluntad, tu secreto más profundo, que no conoces. ¿Cómo puedo descubrirlo entonces? Siguiendo el camino de los deseos, de uno a otro, hasta llegar al último. Es el más peligroso de todos los caminos. Exige la mayor autenticidad y atención, porque en ningún otro es tan fácil perderse para siempre.” Michael Ende – La historia Interminable

Definir lo que no se quiere

Nuestro cerebro está desarrollado para nuestra supervivencia. Es más fácil centrarse en los puntos negativos que en los positivos. Aprovechemos esta capacidad del cerebro para centrarse en lo negativo y hagamos un poco de jiu-jitsu mental.

Poné un cronómetro con un tiempo prefijado (dos minutos es una buena medida) y mientras corre el reloj, completá sin pensar varias veces la siguiente frase:

- *No quiero tener...*

Es importante que no te pares a pensar demasiado y que no censure nada de lo que sale. Tampoco importa si te repetís, es más: recomiendo no parar de escribir, y una buena manera de hacerlo es mantener la mano en movimiento repitiendo lo último que escribiste si no sale nada nuevo.

Otra vez: no pares de escribir.

Cuando se cumplan los dos minutos tomá un respiro, y después hacé lo mismo con estas otras dos frases:

- *No quiero hacer...*
- *No quiero ser...*

Mientras resulta difícil decir qué es lo que queremos, decir lo que no queremos es muchísimo más fácil. ¡Lo más probable es que los dos minutos sepan a poco!

Cuando hayas terminado esta etapa, descansá y pasá a la siguiente.

Polarizar las respuestas

Todo lo que escribiste puede ser muy revelador, pero sin dudas no motiva demasiado. Así que pasemos al siguiente ejercicio:

Tomá cada una de las frases y escribí su opuesto. En vez de “No quiero tener...”, “No quiero hacer...” y “No quiero ser...”, escribí:

- *Quiero tener...*
- *Quiero hacer...*
- *Quiero ser...*

No te guíes por la gramática ni el diccionario: lo que importa es que sea lo opuesto para vos.

Al terminar el ejercicio, deberías contar con una serie de frases positivas sobre lo que querés. Algunas parecerán obvias, pero no hay que descartarlas: es importante escribir y hacer tangible todos los aspectos de nuestros objetivos.

Entre todas esas frases, espero, también habrá alguna sorpresa.

Profundizar los descubrimientos

Ya estás en carrera y le tomaste el gusto (o la habilidad) a esto de completar frases. Hacé correr el reloj otra vez (dos o tres minutos) y completá varias veces la siguiente frase:

- *Me gustaría...*

Escribí sin ningún tipo de limitación.

Unir los resultados

El resultado inmediato del ejercicio: una lista de cosas que te gustaría tener, hacer o ser.

Leé lo anotado. Fijate qué frases se repiten. Si alguna se repite con leves variaciones, anotalas todas tal cuál están (no descartes ninguna idea porque te parece igual o parecida a otra). Tal vez notes que hay algunas que pertenecen al mismo grupo, o que se refieren al mismo aspecto. Podés anotarlas juntas y escribir más ideas si surgen.

Como todo ejercicio que trabaja con tu parte inconsciente, hay que darle tiempo a que madure. Guardá las notas y volvelas a revisar. Podés repetir cuando quieras el ejercicio, sin mirar los anteriores. El cerebro trabaja las veinticuatro horas del día y tiene la capacidad de seguir avanzando sin que nuestra mente consciente haga ningún esfuerzo. Seguro van a surgir ideas nuevas.

Cualquiera de estas ideas es un buen punto de partida para elaborar un objetivo.