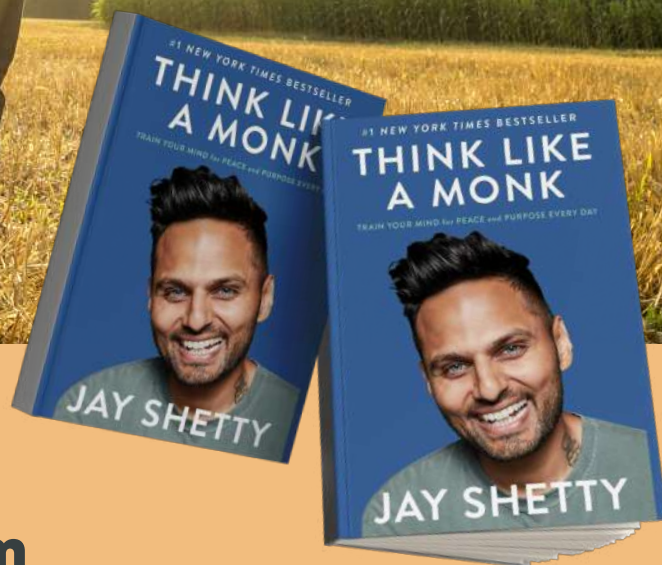


# VIVE UNA VIDA CON PROPÓSITO

Adopta una mentalidad de monge para vivir con menos estrés

Contenido inspirado en el libro en inglés  
**“Think Like a Monk” de Jay Shetty**

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos una guía de aplicación práctica en español



**EXTRACTOS**

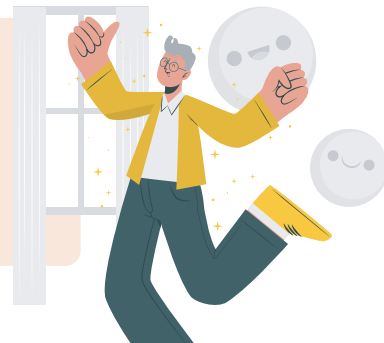
[www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



## EN ESTE EXTRACTO:

- Encuentra tu propósito
- Cómo superar el estrés
- Maneja tus sentimientos negativos
- Rutina para aprovechar cada día



¿Has llegado a sentir que vives sin rumbo claro o propósito?  
 ¿Te cuesta mantener una actitud positiva ante las dificultades?  
 ¿Te cuesta encontrar paz contigo mismo(a) y con los demás?

En nuestra sociedad, es difícil encontrar “respuestas correctas” a estas inquietudes. Sin embargo, hay muchas tribus de monjes a lo largo del mundo de las cuales podemos aprender a mejorar la forma en que abordamos la vida

Este extracto está basado en el libro y la experiencia de Jay Shetty, un autor inglés que durante 3 años fue un monje hindú. En ese tiempo, aprendió sobre el estilo de vida de los monjes y utiliza esos aprendizajes para orientar a otros

A continuación se presentan consejos sobre el uso de nuestra energía, relaciones, cómo vivir con un propósito, el apego y el desapego. También se tocan temas como los valores y rutinas para llevar una vida más plena

## LOS MOTORES DEL MIEDO



El miedo tiene dos raíces: uno es el deseo de controlar lo que te rodea. El otro es el apego a las cosas o creencias

De tal forma que para vencer el miedo debemos avocarnos al desapego y aprender a “soltar” para dejar fluir las cosas

El desapego no significa indiferencia, significa no darle el poder a cosas externas de tal manera que afecten tus emociones y acciones

## BUSCA UN PROPÓSITO

El problema con el apego es que nos lleva de un lado a otro y nos aleja de un rumbo claro hacia un propósito o meta específica

### Apego

Querer controlar el resultado de las cosas, te haces una expectativa grande de cómo quieres que pasen y terminen las cosas. Te aferras a un resultado

### Desapego

Cuando trabajas para que algo ocurra de la mejor manera sin aferrarte a una expectativa de resultado. Te esfuerzas y aceptas el resultado sea cual sea

Por lo general, perseguimos proyectos en vez de propósitos. Cuando esto es así, nos frustramos si un proyecto sale mal y saltamos a otro distinto.

Por eso, busca un propósito mayor, con el cual se le da valor a cada acción que tomamos para lograr el propósito



“ Nunca buscamos una cosa, buscamos lo que esa cosa nos hará sentir ”

Jay Shetty

## TUS VALORES

Por lo general, un propósito está alineado con nuestros valores. ¿Qué son los valores?

### 1 Los valores mayores

Te hacen crecer. Ejemplos: la gratitud, la honestidad y la compasión

### 2 Los valores menores

Hacen que te estanques. Ejemplo: la codicia, la lujuria, la ira y la envidia

Detente y piensa por qué haces las cosas. ¿Las haces porque te ayudan a lograr tus objetivos a largo plazo? ¿Están alineados con valores que te hacen crecer?

“ Si no rompes tu ego, la vida lo romperá por ti ”

Jay Shetty





# CÓMO CAMBIAR TU MENTALIDAD

1

La negatividad es una característica, no una identidad. Puedes cambiar

2

Repetir a diario algo que nos cuesta lo volverá más fácil y natural

3

Busca o crea espacios que tengan la energía que quieres para tu vida

4

La intimidad no es solo sexualidad. Es confianza y un espacio seguro

5

Visitar ambientes nuevos te dará nuevas perspectivas sobre ti y los demás

## CONSEJOS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS

Todos(as) vivimos momentos de estrés y tensión que pueden ser frustrantes.

Cuando estés así, trae a tu mente de forma deliberada una perspectiva más amplia que te recuerde que tu mundo es mucho más grande que una situación.

También puedes experimentar experiencias que te cambien el estado emocional:

1-Mira por la ventana para cambiar tu visual

2-Siente el olor y el sabor de una comida recién hecha

3-Haz una pausa para leer tus frases favoritas

4-Vete a un lugar donde puedas disfrutar el silencio

“ Cuando buscamos el bien en los demás, vemos lo bueno en nosotros ”

Jay Shetty

## USA TU ENERGÍA CON SABIDURÍA

A diario convivimos con muchos pensamientos intrusivos que no debemos tomar en serio. No les dediques tiempo ni atención, no les des poder. Redirige tu atención de forma deliberada a cosas que te hagan crecer

El tipo de energía que creamos depende de los pensamientos a los que ponemos atención. Por ello, diferenciar entre valores positivos y negativos te ayudará a dirigir tu energía de manera más productiva

## APROVECHA TUS ERRORES

Todos(as) cometemos errores. Muchas veces, nos hacen sentir mal y nos hacen pensar que no somos buenos(as) en lo que queremos.

Sin embargo, los errores son una gran fuente de aprendizaje. Aprende a usar tus errores como maestros. Ten paciencia, pues es un proceso que toma tiempo

Recuerda que todas las personas a las que admiras han pasado por incontables errores y de ellos ha aprendido algo

## CÓMO DOMINAR TUS PENSAMIENTOS

Manejar la negatividad es parte del cambio mental que debemos hacer para vencer el estrés y vivir una vida más plena. Practica estas acciones:

- 01 Reconoce los pensamientos intrusivos que tienes y etiquétalos
- 02 Piensa cuáles son reales, cuáles no, y en cuáles puedes hacer algo
- 03 Cambia tu atención. Usa tu energía en acciones que te hagan crecer

La mente es el motor de nuestro cuerpo y de nuestros pensamientos. Lo que le demos, lo devolverá. Si le das cosas positivas genera energía positiva

Ver películas, series, escuchar música, y reunirte con gente que te hace sentir mal, tendrá un gran impacto en tu manera de ver el mundo

## SIGUE TU PASIÓN

Algo fundamental que debes tener en cuenta es cuánta pasión sientes por lo que haces. Hay cuatro escenarios posibles:

- 1 Eres bueno(a) para algo y lo haces con pasión
- 2 Eres bueno(a) para algo pero lo haces sin pasión
- 3 No eres bueno(a) para algo pero lo haces con pasión
- 4 No eres bueno(a) para algo y lo haces sin pasión

Piensa en qué categoría te encuentras hoy día. Trata de eliminar aquellas cosas en las que tus habilidades no sean buenas y aquellas que no te apasionen



# POTENCIA TUS MAÑANAS

Cómo iniciamos el día influye en qué tan productivos(as) somos durante el día. Estos consejos te pueden ayudar a potenciar tus mañanas:

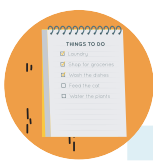


1

## No revises tu teléfono

El teléfono te sobrecarga de información. Para optimizar la energía desde temprano evita revisar el teléfono y contaminarte de tensión externa

2



## Planea tu día la noche anterior

Levantarte sin un propósito te hace perder tiempo y agota tu mente al deliberar cómo usar tu tiempo. Inicia el día con la claridad de lo que harás

3



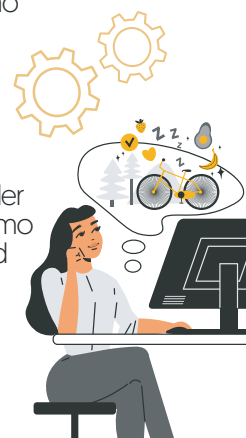
## Aprovecha cada HORA:

Haz lo que te apasiona y nutre de conocimiento

Observa lo que sí tienes y agradece por ello

Relájate unos minutos a través de la meditación

Activa tu cuerpo y tu mente haciendo ejercicio



# ENCONTRARTE CONTIGO MISMO(A)

Detener los estímulos externos para poder encontrarte contigo mismo(a) requiere que busques el silencio, espacios nuevos, información nueva.

Trata de nutrir tu mente con experiencias y refuerzos positivos. Estos tres consejos te pueden enfocar en lo positivo y constructivo:

- 1 Siéntate diariamente a explorar el sube y baja de tus emociones
- 2 Una vez al mes, ve a un lugar nuevo y explora las sensaciones que te causa
- 3 Involúcrate en más cosas de las que de verdad te importan o apasionan

Estas experiencias son formas de explorarte a ti mismo(a). Es importante dedicar tiempo a mirar y tratar de comprender nuestro mundo interior



“Compararte, quejarte, y criticar, son cánceres de la mente”

Jay Shetty



# CÓMO MEJORAR TUS RELACIONES

En nuestras relaciones, amorosas, amistosas o familiares, por lo general pedimos tiempo. Sin embargo, la calidad de la experiencia es más importante

Para nutrir tus relaciones con los demás, siempre trata de hacer estas tres cosas:

- 1-Estar presente. Con tu mente 100% aquí y ahora
- 2-Prestar atención. Con curiosidad y concentración
- 3-Tener intimidad real. Atrévete a ser vulnerable y franco(a)

Ser claro(a) cuando expresas lo que sientes, y ser claro(a) con tus necesidades emocionales, te llevará a mejorar tu comunicación con las personas que quieres

Encasillar tus emociones en “bien” o “mal” no te permite expresar lo que sientes y dificulta la conexión con los demás.

# CONSEJOS PARA UNA VIDA PLENA

- 01 Es importante hacer ejercicio para mantener en forma el cuerpo y la mente
- 02 Involucrarte en cosas que te apasionan te ayudará a bajar los niveles de estrés
- 03 Ser servicial con los demás es igual de beneficioso para ambas partes
- 04 Planear tus días con antelación te ayudará a disminuir el estrés del día
- 05 Meditar [modular respiración] te ayuda mentalmente y también físicamente