**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

**PARA LOGRAR OBJETIVOS**

1. ¿Qué quieres lograr?

**Encontrar nuevos intereses en mi vida por fuera del trabajo que fue y es mi eje desde hace casi 40 años**

**¿Qué te impide encontrar nuevos intereses? Yo misma me lo impido, económicamente necesito trabajar, sin embargo, no logro bajar el ritmo por mi nivel de autoexigencia.**

**¿De qué manera específica te exigís a vos misma? Siempre quiero que todo esté perfecto, a tiempo y sin errores. Cuando me solicitan algo me impongo resolverlo en el momento o lo antes posible, me cuesta distinguir lo urgente de lo importante.**

**¿Qué cosas te exigís? Calidad y perfección, que todo salga sin errores o con el menor rango de error posible.**

**¿De qué manera específica el trabajo es tu eje? Es el eje central de mi día. La actividad diaria se organiza supeditada a mis obligaciones laborales.**

**¿Qué pasaría si no te obligases?**

**En un día libre me cuesta organizar mi día…**

1. ¿Depende de vos?

**El objetivo depende absolutamente de mi.**

¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

**iniciar una etapa nueva en mi vida con otros intereses donde la satisfacción personal pase no solo por obtener beneficios materiales**

**¿De qué manera específica se relacionan estar satisfecha y obtener beneficios materiales? A lo largo de mi vida, la satisfacción ha pasado por la obtención de beneficios materiales. El obtener seguridad económica y material me ha dado gran satisfacción como de tarea cumplida.**

**De qué manera específica se relaciona el sentirte segura con sentirte satisfecha?**

**Sólo en la seguridad me siento satisfecha, no sé moverme en la incertidumbre, me da miedo**

**¿Recordás algún momento de tu vida en que te sentiste satisfecha sin obtener beneficios materiales? Si, en los eventos escolares de mis hijos, en las reuniones familiares todos juntos (ellos son grandes ahora) , cocinar para ellos, esperarlos.**

**Viajes que hemos hecho en familia o solos con mi esposo, fueron momentos de gran satisfacción.**

**Cómo era estar satisfecha? Sentir que estaba en el lugar que quería estar en el momento en que quería estar. Sentirlo en mi cuerpo y en mi cara (me sale sonreír grande en esos momentos) , percibiendo que el tiempo no transcurre en forma lineal sino que no hay tiempo, que es solo ese momento.**

**¿Qué ves, qué oís y qué sentís cuando estás satisfecha? Ver: a las personas que tengo cerca, me concentro en las personas, si es un viaje el camino, el entorno, tratando de retener lo máximo. Oír: a mi misma sonriendo. Sentir: un gran bienestar**

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

**Cuando al levantarme cada día no deprenda solo de mi agenda laboral para saber cómo será mi día…y cuando no sienta un terrible vacío interior al no tener nada que hacer relacionado con el trabajo.**

**¿Qué ves, qué oís y qué sentís cuando te sentís vacía interiormente? Veo: un largo día por delante…Oigo: me oigo a mi misma diciendo, qué bueno disfrutalo…pero cómo ¿?, y muchas veces siento que estoy perdiendo el tiempo…sin buscar algo qué hacer…**

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

**Veré: una agenda más diversa**

**¿Qué te impide armar una agenda más diversa ahora? Depende de mi, no hay nada que me lo impida, sólo que no encuentro aún los intereses. Y mi trabajo me gusta y me absorbe , no es un trabajo que yo desdeñe o no me guste , solo que estoy cansada y también mi autoexigencia, para que todo sea impecable me estresa y esto me está afectando en mi salud física (contracturas, problemas digestivos)**

**La perfección es un ideal, sin embargo, no existe en la experiencia humana, de manera que buscar permanentemente que todo sea impecable es una carrera interminable.**

**Qué pasaría si tres veces al día te recordases a vos misma, disfrutar lo que hacés, tomando una pausa para respirar y hacer consciente el momento? Si, lo estoy intentando , en estos meses de Pandemia, el trabajar en casa, me ha permitido ser consciente de todo esto, y que surja esta necesidad de cambio. Me he propuesto, esas pausas, y trato de hacerlas me generan bienestar y me ayudan.**

**Oiré: a mi misma y a los que me rodean hablar de temas diferentes y variados**

**¿De qué temas hablarán específicamente? Debí decir a quienes me rodearán, en función de nuevos intereses (por fuera de mi trabajo) encontrar personas no relacionadas con mi actividad profesional con quienes compartir otros temas : no puedo enumerar cuales pues estoy en esa búsqueda: soy contadora, trabajo en la gestión de un Centro de Investigación Científica. Me interesan particularmente temas vinculados a las relaciones humanas, voluntariados que tengan que ver con la asistencia (de hecho ya integro uno al que aún no me he decidido a dedicarle más tiempo). Me gusta mucho la lectura, disfruto mucho leyendo. Los debates de películas.**

**Te invito a que vuelvas a tu infancia…quizás a los 5, tal vez a los 7…traé nuevamente a esa niña que fuiste.**

**Y desde esa niña imaginá 5 vidas imaginarias, 5 vidas que te resulten divertidas o interesantes y que no tengan que ver con tu vida actual.**

**Hace muchos años una alumna escribió en su lista: escritora, guardabosque, artista…y sin darse cuenta se encontró diseñando proyectos de responsabilidad social que pasaron a formar parte de su trabajo. Tomó algunos cursos de economía circular, comenzó a conocer personas que trabajan en organizaciones del tercer y cuarto sector y toda su vida comenzó a transformarse. No se trata de cambiar de vida, sino de conectar con esas cosas que hemos escondido durante mucho tiempo y traerlas a la conciencia.**

**Vidas imaginarias:**

**1-Organizadora de Eventos sociales**

**2-agente inmobiliario**

**3-decoradora de interiores**

**4-cantante**

**5-actriz**

**¿Quiénes te rodean? Vivo con mi esposo, el trabaja también. Y me rodean mis compañeros de trabajo y la mayor parte del día es sobre temas de trabajo.**

**Sentiré: mi cuerpo más relajado**

**¿En qué parte de tu cuerpo y de qué manera se siente cuando estás relajada? El estar relajada es una sensación bastante desconocida para mi, me cuesta mucho relajarme.**

**Las personas de estilo de pensamiento más lógico y racional conciben el tiempo como una línea, donde primero está el pasado, luego el presente y luego el futuro. Esta concepción lineal del tiempo hace que cuando quieren relajarse, meditar o practicar la conciencia del aquí y ahora, sus mentes los lleven al pasado (recordando cosas) o al futuro (imaginando cosas).**

**Uno de los secretos es ir al cuerpo. Bajar de la mente al cuerpo y poner toda nuestra atención en el cuerpo. Respirá de manera consciente dos o tres veces al día, llevando toda tu atención a la manera en que el aire entra por tu nariz…recorre tu cuerpo…y sale…Una vez más…inhalá…exhalá…y seguí con tu atención el recorrido del oxígeno…Hacelo tres o cuatro veces, estirando tu respiración…haciéndola más larga…profunda. Y luego seguí con tu actividad normal.**

**Estos pequeños momentos de consciencia plena nos permiten ir incorporando de a poco más presencia y relajación a nuestra vida cotidiana.**

**En general puedo sentir que me relajo al elongar, hago ejercicios, sentir que mis músculos se estiran , sobre todo en la zona alta de mi espalda, y en el cuello me hace sentir más relajada. Sin embargo me cuesta sostener ese estado.**

**¿Qué pasaría si te relajases desde ahora? Sería bueno para mí, lo siento como un desafío pues como dije me cuesta relajarme, dejar el control, creo que todo pasa por ahí.**

**¿Qué querés controlar específicamente? en general yo quiero controlar todo….estar para que “todo salga bien” no se desentenderme de un tema. Siempre soy la que se ofrece para organizar.**

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

**Quiero lograrlo conmigo misma. Siempre lo deseo, aunque a veces siento dudas o temor de que no sea como lo idealizo.**

**¿Cómo lo idealizás? Idealizo ocupar mi día con otros intereses, alejados de mi rutina habitual diaria: despertar sin alarma, armar una rutina diferente cada día (no creo poder vivir sin una rutina, es algo necesario en mi personalidad) sin embargo me gustaría flexibilizarla en función de nuevos intereses : estar mas en contacto con tareas de mi casa: cuidado de plantas, cocina, gimnasia, mascota…algún curso o taller que pudiera interesarme, de lectura o de decoración, o de debate, no estar pendiente de los correos electrónicos, del celular, de llamados telefónicos laborales…, sin embargo , todos estos objetivos implican alejarme de mi trabajo y por tanto de mis ingresos (podría llegar a tramitar mi jubilación, ya tengo condiciones para hacerlo) y ahí es donde entra en juego mi temor a la inseguridad económica, y el contexto país que no plantea un buen escenario para jubilarse.**

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida? **El cambio será bastante radical en mi vida pues desde hace muchos años mi eje de intereses gira alrededor del trabajo.**
2. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?
3. **Mis ganas de cambiar mi eje de intereses.**
4. **Tiempo para hacerlo**
5. **Soy perseverante y organizada**
6. **Estoy trabajando ser más flexible**

**La flexibilidad es una actitud mental que se entrena día a día, un cerebro que aprende cosas nuevas, escucha música diferente a la habitual, conversa con personas que piensan diferente, incluye rutinas diferentes; es un cerebro más plástico y flexible, con más sinapsis (rutas cerebrales).**

**¿De qué manera específica vas a entrenar tu flexibilidad? me estoy proponiendo iniciar el día con alguna actividad (aunque sea pequeña) diferente cada mañana. Estuve escuchando algunas charlas sobre Filosofía, temas desconocidos para mi hasta ahora. Estoy con un terapeuta tratando de lograr “soltar el control” incluyendo en las sesiones prácticas de mindfullnes**

¿Qué necesitas para lograrlo?

**Dedicación y concentración en el objetivo.**

**Ser más flexible**

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

**Autoexigencia**

**¿De qué manera específica te exigís a vos misma? Un elevado, tal vez exagerado sentido de la responsabilidad. La necesidad de cumplir con todo y todos en forma impecable..**

**¿Qué es todo específicamente? Pueden ser temas laborales, familiares, de hijos, de mi esposo, de mi casa. Planteado el problema empiezo inmediatamente a pensar en posibles soluciones y busco…busco…re pienso…y no paro hasta encontrar la solución….o la propuesta para la solución**

**¿Quiénes son todos? Todos quienes me rodean….familiares, amigos, hijos, las personas de mi ambiente laboral.**

**¿Qué pasaría si no cumplieses? Temo decepcionar a quienes confiaron en mi…soy consciente de que no pasaría nada, entiendo que es un tema personal y que solo quiero cumplir conmigo misma, básicamente creo que no quiero decepcionarme a mi misma.**

**¿Qué cosas te exigís? Mi trabajo debe ser impecable. Estar para todos siempre, ser incondicional. Cumplir .**

**¿Qué pasaría si no fueses incondicional? No pasaría nada seguramente. Es solo que yo me exijo ser incondicional….**

**Temor a no tener suficientes recursos materiales si bajo el ritmo de trabajo**

**¿De qué manera específica ese temor te impide tener otros intereses? Me paraliza. Si me pongo en situación de no contar con suficientes recursos económicos para sostenerme o jubilarme y tener que disminuír considerablemente mi estándar de vida, ese temor nubla mi visualización de nuevos intereses.**

**¿Cuánto de ese temor es real? Es parcialmente real, cuento con recursos y hemos con mi esposo armado un patrimonio, para esta etapa de nuestras vidas, sin embargo, mi autoexigencia me lleva a estar atando cabos para no dejar ninguno suelto…y esto me consume bastante energía.**

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

**Me verán más relajada**

**¿Recordás algún momento de tu vida en que estabas relajada? Me cuesta ubicar un tiempo o momento de mi vida en que me relajara..siempre me dominó la autoexigencia**

**En los viajes tuve momentos de lindo disfrute pero no podría decir que eran de total relajación , siempre atenta a que todo saliera según lo planeado.**

**¿Qué pasaría si algo no sale según lo planeado? Me frustra bastante cuando algo no sale como lo había planeado o como pensé que debería ser idealmente, según mi criterio.**

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

**Ya he dado el primer paso: estoy en una terapia hace unos meses, que me ayudó a despejar e identificar un poco más claramente este objetivo.**

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

**Plantear en mi trabajo una transición , trabajando más tiempo en home office y con menor asistencia presencial**

**Delegar más tareas a las personas que me sucederán una vez me jubile**

**Encontrar actividades que me motiven y que se conviertan a futuro en mi eje combinando tiempo laboral y nuevas actividades en esta transición**

**¿Qué tipo de actividades te motivan?**

**El voluntariado me motiva. Ayudar a otros a amortiguar o resolver sus problemas, pensar posibles soluciones que ayuden.**

**Las personas solemos responder a nuestros estilos de pensamiento y nuestros talentos, conocerlos nos ayuda a conectar con intereses y actividades motivadoras.**

**Recordá alguna experiencia altamente motivadora…Volvé a pasar esa experiencia por tu mente viendo lo que ves, oyendo lo que oís y sintiendo lo que sentís…**

**Organizar nuestro último viaje , visualizando lugares, sintiendo una gran felicidad por poder hacerlo y disfrutando mucho cada etapa de la organización, sin duda disfruté mucho más toda esta etapa que el mismo viaje.**

**-Qué hacías específicamente? Dedicar bastante tiempo a buscar lugares, sitios de interés (aún por fuera de los comunes) que me motivaran especialmente –me motivan especialmente lugares en los que haya historias humanas interesantes que los involucren-**

**- Te enfocabas en el proceso o en el resultado? En el proceso de organizar y planear…**

**- Estabas sola o lo hacías con otras personas? Con mi esposo.**

**- En qué momento del día lo realizabas? A la noche..entre la cena y antes de dormir…**

**- Recontruí cada detalle de esa experiencia motivadora. resultaba interesante ir descubriendo lugares , resultaba muy motivador, incluso perdiendo un poco la noción del tiempo.**

**De qué manera podrías revivir esta experiencia de buscar lugares con historias humanas que involucren en un proyecto propio que puedas compartir con otros? Siempre pensé en un voluntariado para esto. Un voluntariado que tuviera un contacto directo con personas, con sus historias, y con intervenir de alguna forma para ayudar o acompañar. O tal vez alguna actividad (siempre vinculada con el contacto humano) que me permitiera conjugar mi necesidad de hacer cosas y a la vez involucrarme con las historias o necesidades de otras personas.**