

BUSCANDO UN PROPÓSITO EN MICRODOSIS

Para ayudar a encontrar un propósito en nuestro proceso de microdosis, es aconsejable realizar un mapeo diagnóstico de donde estamos parados hoy en nuestra vida y hacia donde quisiéramos dirigirla. Para esto, luego de cartografiar nuestro mundo interno, conductual y vincular; es necesario clarificar en que rumbos deseamos avanzar en la vida. Para esto, podemos tomar los valores personales como guía en nuestro camino.

Valores

Los valores son principios rectores que nos guían y motivan a lo largo de la vida. Aquello que nos es significativo, que consideramos importante. Los valores son personales y cambian con el tiempo. Nos orientan sobre cómo queremos interactuar con el mundo, con la gente a nuestro alrededor y con nosotros mismos.

Diferencias entre valores y metas

Los valores son diferentes a las metas. La diferencia principal reside en que las metas pueden alcanzarse, mientras que los valores son direcciones hacia donde deseamos dirigirnos. Los valores son más estables a lo largo del tiempo. Muchas metas cuando las alcanzamos, no la deseamos más, dejan de ser una motivación. En cambio los valores al nunca alcanzarlos, nunca dejan de motivarnos.

Podríamos decir que los valores son direcciones, mientras que las metas son las paradas, objetivos que vamos alcanzando cuando caminamos hacia esa dirección. Un valor podría ser “tener una buena salud física”. Para lograr esto podríamos establecer una serie de metas, salir a correr 3 veces a la semana y/o eliminar la comida chatarra de nuestra dieta.

Sucede frecuentemente que cuando tenemos una dificultad, nos olvidamos de los otros valores. Por ejemplo, si estamos pasando por dificultades económicas puede que comencemos a dejar de asistir a encuentros con nuestros amigos, a realizarle regalos a nuestra pareja, a pasear con nuestros hijos porque todas ellas implican gastos económicos. En concreto muchas de las cosas que valoramos terminan siendo descuidadas.

Pero en una vida orientada en valores implica que esos valores se pueden alimentar con cualquier acción. Lo importante no es hacerle un regalo, es ser buena pareja y ser buena pareja implica más que realizar regalos. Podemos entender que puede ser preparar un desayuno, ayudar a nuestra pareja con los quehaceres del hogar, entre otras acciones alimentan a nuestro valor “ser una buena pareja”.

Lo que valoramos en la vida, nuestros valores es lo que nos da vitalidad, lo que tiene sentido y lo que hace que nuestra vida tenga sentido. Cuanto más invertimos en acciones que nos mueven hacia lo que es importante para nosotros, más nos damos cuenta de la satisfacción y la alegría.

Definiendo nuestros valores

A modo de facilitar un orden en nuestros valores, vamos a catalogarlos según áreas personales. A medida que avancemos en el curso, focalizaremos más en algún área de acuerdo a la temática del encuentro. Sin embargo es importante que al finalizar el programa, podamos tener una idea conciente de este mapa personal y sus rumbos hacia una vida más plena.

Luego de identificar uno o un par de valores a cada área, buscaremos una acción o actividad asociada en esa dirección. El siguiente cuadro puede servirte de ejemplo

Áreas	Valor	Actividad
Relaciones/familia	Ser un padre /madre amoroso	Buscar a mi hijo a la escuela
Educación/profesión/Proyectos	Mejorar rendimiento profesional	Leer un libro sobre mi profesión
Recreación/intereses	Estar activo	Salir a caminar
Mente/cuerpo/espiritualidad	Estar saludable físicamente	Hacer actividad física 2 veces por semana
Responsabilidades diarias	Ser más organizado	Llevar un sistema de archivo para guardar los papeles importantes

Existen infinidad de preguntas para definir un valor. Algunas que podríamos recomendarte hacer son:

- ¿Qué tipo de relaciones desea tener con su familia?
- ¿Qué tipo de hermano/a, Madre/Padre, Hijo/a te gustaría ser?
- ¿Qué tipo de relación te gustaría construir con tu «padre»?
- ¿Qué implica tener una buena relación?

- ¿Qué importancia le darías a esa relación?
- ¿Qué acciones deberías hacer para tener una «buena relación»?
- ¿Qué pensamientos o emociones podrían evitar realizar estas acciones?
- ¿Qué pasaría si ese obstáculo no existiría?
- ¿Qué significaría vivir de acuerdo a ese valor?
- ¿Cómo te sentirías teniendo esa «buena relación»?
- ¿Qué significaría no tener esa «buena relación»? ¿Qué perderías con ello?
- ¿En qué momentos te gustaría realizar esas acciones?

Una vez que hayamos definido valores y acciones alineadas con esos valores.

REGISTRO

- **Valores personales:**
- ¿Qué actividad o acción podría acercarme al valor elegido?
- ¿Qué situación externa o propia podría obstaculizar cumplirla?

¿Que cambios se observan con el uso de Microdosis?

Las personas que han utilizado microdosis, manifiestan cambios en relación al desarrollo personal y laboral ya que notaron mayor apertura a las experiencias, receptibilidad, compromisos, confianza, empatía y compasión.

Mayor conciencia de nuestra presencia en el momento y la capacidad de reconocer nuestros pensamientos, emociones y motivaciones. El estar más presente nos permite alinear nuestras respuestas a lo que está sucediendo en el momento.

En algunos casos luego del uso de micro dosis se reporta mejora en el contenido de los pensamientos, mayor determinación, actividad, alerta, fortaleza y entusiasmo disminuyendo los sentimientos depresivos, culpa y miedo.

Otros efectos que pueden generarse son el aumento de la ansiedad, y de los pensamientos, de una forma saltigrada y desorganizada, por tal motivo es que se sugiere definir una intención previo a la toma, observar y definir nuestro estado mental (Set).

Luego de generar este mapa inicial (definición de valores), observa los cambios que se producen tanto en tu experiencia mental como en la forma y posibilidad de llevar adelante las acciones seleccionadas. Toma nota de lo que percibes, e intenta actualizar el esquema inicial.