

# Planeación personal y visualización. Una propuesta

*Eulalio López García y Manuel Pérez Bailón*

## **Antecedentes**

Cuando hablamos de planeación de vida y proyecto personal lo referimos a cómo hacer para cumplir las metas, propósitos y objetivos de manera que incrementemos nuestra calidad de vida y logremos un mejor desarrollo profesional, personal, humano.

La forma en que comenzamos es, regularmente, con un análisis de la situación actual; es decir, *un diagnóstico*, donde analizamos nuestras fuerzas y debilidades, nuestras virtudes y defectos y los riesgos y oportunidades a nuestro alcance.

Luego, con base en ese diagnóstico de lo que *tenemos, hacemos y somos*, planteamos los *objetivos* que queremos alcanzar y fijamos las *estrategias* para conseguirlos.

Parece fácil, pero la mayoría de las veces no somos capaces de cumplirlos.

Es un hecho que no planeamos.

Somos conscientes de ese hecho. A los seres humanos se nos dificulta llevar a cabo un proceso de planeación personal; esta dificultad, consideramos, está dada por tres elementos básicamente: primero, *no sabemos qué es planeación* de vida personal, no lo hemos aprendido porque no es parte esencial de nuestra formación profesional ni de nuestro entorno cultural y educativo. Segundo, desconocemos las técnicas de planeación personal, no sabemos cómo aplicarlas o no tenemos todos los elementos para hacer nuestro plan de vida personal; es decir, *no sabemos cómo hacerlo*. Tercero, simplemente, *no queremos hacerlo*, no está en nuestras posibilidades considerar la planeación personal como una alternativa para lograr nuestro desarrollo y, si está, no somos capaces de mantener la voluntad para desarrollar ese plan.

¿Es, entonces, la planeación personal, difícil de entenderla, aplicarla, hacerla?

Tal vez en la forma tradicional, planteada arriba —diagnóstico, objetivos, estrategias— resulte difícil. Por ello, hoy proponemos en este espacio una forma distinta de hacer planeación personal.

### **Primero, visualizar**

Olvida por un momento (y sólo por un momento) la situación actual y, permítenos hablarte en segunda persona, estimado lector. Te invitamos a hacer este ejercicio: Ponte cómodo, busca un lugar donde puedas relajarte y escucha de preferencia, música tranquila y relajante. Ahora piensa dónde quieres estar (personal, familiar, profesionalmente) en un año. Se puede pensar en un plazo mayor, pero un año está bien para empezar. Escríbelo, hazlo consciente, inténtalo. Repasa todos los puntos y mírate dentro de un año, mira a tu alrededor. Insistimos, obsérvate cómo y dónde quieres estar, siendo quién, estando con quién, haciendo qué, teniendo qué. El orden es importante: *Ser, hacer, tener*. Olvida el tradicional Tener, hacer, ser.

Cuando lo hayas escrito, repásalo, no obvies los detalles, son importantes; vuelve a escribirlo. Convéncete de que eso es lo que quieres. ¿Ya está escrito? Te invitamos a hacerlo. Tal vez no quieras, pero es importante tenerlo escrito.

Ahora, visualízalo, mírate allá. *Es fácil, puedes hacerlo, estás convencido, quieres hacerlo, lo estás haciendo.*

*Imagínate* allá, cierra los ojos, concéntrate, sitúate en ese lugar, mírate a ti mismo, con esas personas que quieres estar, en esa situación, con esas posesiones. *Escucha* lo que hay a tu alrededor, desde tu interior. *Siente* el lugar dónde estás, cómo estás, con quién estás, qué posees.

Imagínalo realmente, *visualízalo*. Has una película de ese momento, una película en cámara lenta. Recrea todos los detalles, no olvides ninguno. *Imagínalo* realmente. *Siéntelo, vívelo*. ¿Es difícil?, al menos inténtalo. Es saludable.

En un sencillo ejercicio de visualización, experimenta las sensaciones de ese momento distante un año en el calendario, pero en tus ojos, oídos y cuerpo en este momento. *Juega con tu imaginación*. Ésta es sólo tuya, aprovecha esta vibrante oportunidad, sólo tú puedes jugar con tus pensamientos. Recrea el lugar, el momento, las palabras, los olores, los sonidos, los sabores. En fin, ya estás allá dónde quieres estar.

Y ahora, ¿qué tal? ¿Lo lograste? ¿Cómo te sientes? Vuelve a hacerlo una vez más, es saludable. Vuelve a hacerlo una vez más. *Disfrútalo, visualízalo, siéntelo, vívelo*.

### **Después, la acción**

Si fuiste capaz de visualizarte dentro de un año, mientras más rica haya sido la visualización, más rico será tu plan. Ya sabes dónde quieres estar.

No es un sueño, no es un deseo. Es un objetivo que has trazado, que has escrito, que has logrado alcanzar. Parece muy fácil. Sí, en verdad lo es.

Lo siguiente es más difícil. Pero has dado el primer gran paso. Ya sabes a dónde hay que llegar, ya sabes dónde quieres estar, ya sabes cómo se siente estar allá. Ahora respóndete: ¿qué debo hacer hoy para lograr ese objetivo a un año? ¿Qué debo hacer la próxima semana, el próximo mes? Ya lo pensaste, tómate tu tiempo, recuerda el placer que se sentía estar allá. Ahora, escríbelo, escríbelo detalladamente, programa tus actividades, diseña tus estrategias. Escríbelo, revísalo y comienza a hacer hoy lo que *puedes hacer*, lo que *debes hacer*, lo que *quieres hacer*. Lo más importante: *Hazlo ya*.

### **A manera de conclusión**

Esta propuesta de planeación personal da resultado, estamos convencidos de ello, pero necesitamos hacerlo para que resulte, necesitamos convencernos de ello e intentarlo. Olvidemos la planeación tradicional, rompamos con nuestros viejos esquemas, con nuestros tan arraigados paradigmas y disfrutemos esta alternativa.

Por último, si este ejercicio lo desarrollamos, entonces ya ganamos en este momento; el hecho de visualizarlo debe habernos hecho sentir mejor, ¿verdad? Entonces, visualiza, planea, actúa y desarróllate felizmente.

más artículos en: [www.infoadicciones.net](http://www.infoadicciones.net)