



David Gómez

RECONECTANDO CON NUESTRA MISIÓN Y PROPÓSITO DE VIDA

Agosto, pausa, tiempo de volver al centro.

Responde a estas preguntas:

¿Desde qué parte de mí he estado viviendo últimamente?

¿Qué facetas mías han quedado en segundo plano esta primera parte del año?

¿Mi propósito de vida está activo o en stand-by?

¿Sigo sintiendo que lo que hago en el día a día es significativo?

Reconectando con nuestra misión y propósito en el momento presente

El propósito no es una meta: es un estado interno de conexión con lo que le da sentido a nuestra vida en cada etapa en la que estamos. Es la energía vital que te mueve por dentro. Es emocional, sutil, intuitiva.

- A veces nuestro propósito se expresa en forma de cuidado, en otras, de creación, enseñanza, maternidad, sanación, arte, liderazgo o presencia.
- Lo importante no es encajarlo en una frase perfecta, sino sentir si lo que estamos viviendo hoy nos expande o nos contrae.

Tu propósito cambia a medida que tú cambias. Evoluciona contigo como una espiral ascendente, según vamos cambiando de piel.

La misión es tu forma concreta de expresar ese propósito en el mundo. Es más visible y tangible. Es cómo llevas el propósito a la acción.

La misión se actualiza con el momento vital. El propósito es el motor que nunca se apaga, aunque esté cubierto de capas.

Ejemplo:

- Propósito → “Expandir la conciencia en el mundo”
- Misión → “Facilitar procesos de coaching y formación que despierten a las personas”

Neurociencia del propósito: ¿Por qué es tan importante?

Cuando vivimos con propósito:

- Se activa el sistema de recompensa basado en la dopamina, no sólo por resultados, sino por la percepción de sentido en lo que hacemos (esto es clave: *la dopamina del significado*).

<https://club.davidgomezcoach.com>
info@davidgomezcoach.com



- Disminuye la rumiación y el ruido mental, así como los síntomas depresivos leves.
- Aumenta la neuroplasticidad emocional positiva, porque el cerebro asocia bienestar con avance significativo.
- Se activa la red por defecto del cerebro, que se relaciona con autoconocimiento, reflexión interna, imaginación y toma de decisiones basada en sentido profundo.

Señales de que nos hemos desconectado del propósito

Sientes que haces muchas cosas, pero “no llegas a nada”.
Te invade un vacío sutil aunque “todo esté bien”.
Predomina la fatiga emocional o la desconexión corporal.
Estás más irritado/a, te falta de motivación o tienes un cansancio sin razón física.
Te comparas mucho con otros y pierdes la brújula interna.

El síntoma de la desconexión suele ser el piloto automático.

Cuando dejamos de escuchar nuestras señales internas, empezamos a vivir desde la obligación, el miedo o la búsqueda de validación externa.

La brújula interna: el cuerpo, la emoción y la intuición como señales de propósito

- El cuerpo te avisa cuando algo no es tu camino: se contrae, se agota, se frustra.
- La emoción positiva profunda (no euforia pasajera) aparece cuando vives en coherencia.
- La intuición se comunica contigo a través de imágenes, sensaciones, ideas espontáneas o “casualidades repetidas”.

Ejercicio:

Reflexiona y contesta estas preguntas por escrito:

- ¿Qué cosas me quitan energía?
- ¿Qué conversaciones me apagan?
- ¿Qué actividades me hacen perder la noción del tiempo?
- ¿Qué momentos siento que soy plenamente yo?

El propósito no siempre es cómodo: a veces te incomoda, pero te despierta

Vivir con propósito no significa tenerlo todo claro ni sentirte siempre motivado.
Significa elegir conscientemente moverte hacia lo que te enciende y llena, aunque dé miedo.
Tu propósito puede implicar soltar viejos roles, decir que no, incomodar al entorno, cambiar de piel e inclusive reinventarte desde cero.

El propósito te despierta, te hace crecer, te exige fuerza y coraje, pero también te devuelve a casa.

Ejercicio:

Reflexiona y contesta estas preguntas por escrito:

1. ¿Qué parte de mí necesita volver a alinearse con mi propósito?
2. ¿Qué decisión pequeña podría tomar en este mes de agosto para acercarme a mi propósito?
3. ¿Qué miedo me está impidiendo avanzar en lo que sé que me hace bien?

La misión como expresión del Propósito

Mientras el propósito es esa “razón de ser” más profunda, la misión es la forma concreta, visible y activa en la que ese propósito se manifiesta en el mundo. Es la acción con sentido. Es el puente entre el mundo interior y el mundo exterior.

Características de la Misión personal

Es dinámica y evoluciona: cambia con tu momento vital.

Está al servicio de algo mayor que tú: aunque te incluya.

Te conecta con tu autenticidad: refleja lo que amas, sabes hacer y te comprometes a entregar.

Tiene impacto real: afecta positivamente a otras personas, al entorno o al mundo.

Misión y coherencia:

Cuando vivimos sin misión clara, caemos en la dispersión o en la rutina sin sentido.

Cuando vivimos una misión que no se alinea con el propósito, sentimos frustración o desgaste.

Cuando vivimos con una misión alineada, sentimos flujo, inspiración, impacto y dirección.

Ejercicio: Misión por ciclos de vida

Divide una hoja en tres bloques:

- Pasado: ¿Qué tipo de misión sentí que tenía en los últimos 5-10 años?
- Presente: ¿Qué pide de mí esta etapa actual? ¿Qué necesita el mundo que yo puedo ofrecer?
- Futuro: ¿Hacia dónde se está moviendo mi energía de misión dentro de 5-10 años?

EN EL PRESENTE: Explora las diferentes formas en que el propósito puede expresarse hoy en tu vida cotidiana, más allá del trabajo o lo espiritual.



David Gómez

Dibuja un círculo central con la frase “MI PROPÓSITO” y alrededor cinco esferas:

- Misión en mi trabajo
- Misión en mi hogar o familia
- Misión en mi comunidad y amistades
- Misión conmigo mismo
- Misión en el mundo

En cada esfera, escribe acciones concretas que representen tu misión en esa área, aunque sean pequeñas.