

# ¿Se siente abrumado por la vida? / Cumplir objetivos

Publicado por la Suma Sacerdotisa Lydia

[Junio 1, 2024](#)

Mucha gente se siente abrumada a diario porque hay mucho que hacer, y si no sabes por dónde empezar o cómo hacerlo, puede hacer que no completes la mayoría de las tareas u objetivos. También tenemos muchas cosas que parecen urgentes pero que a menudo no son realmente importantes, como las alertas y notificaciones de nuestros teléfonos.

Esto crea una sensación de falta de poder, una falta de poder personal. Y la mayoría de la gente no tiene mucho poder personal para empezar, lo que también crea una sensación de estar abrumado. El círculo vicioso continúa y conduce a la depresión, al posible abuso de sustancias, a sentimientos de baja autoestima, al resentimiento hacia uno mismo y hacia las personas que forman parte de nuestra vida, incluidos nuestros seres queridos.

Hay una salida. Hay formas de aumentar tu poder personal y desarrollar las habilidades que te ayuden a gestionar tu vida. Puedes sentirte más en control y mejor preparado para manejar tu vida.

Un método muy útil es escribir listas de tareas pendientes y marcarlas a medida que las realizas. Esto activa el centro de recompensa del cerebro, lo que produce una sensación de logro. Y tener la prueba visual de que estás cumpliendo tareas u objetivos, por pequeños que sean, aumenta la confianza en ti mismo y te hace sentir que tienes más control.

Te aconsejo que lleves una agenda y anotes las tareas que vas completando, para que puedas repasarla al final de cada semana o mes, o siempre que te sientas abrumado. Ver la prueba real de tus logros, por pequeños que sean, entrenará tu mente para centrarse más en conseguir lo que te propones. Éste es un paso importante para convertirte en un ser humano autorrealizado, listo para seguir avanzando.

A algunas personas les resulta muy útil repasar todo lo que tienen que hacer durante el día, al final del día anterior, para prepararse para el día siguiente. Coge tu agenda (o un documento de Word en el ordenador, pero las agendas suelen ser mejores porque se puede acceder a ellas fácilmente y consultarlas después). Escribe lo que tienes que hacer al día siguiente: tareas, quehaceres o recados. Dígase a sí mismo que hará lo que pueda. Es importante ser realista, no hagas una lista demasiado larga o sólo conseguirás fracasar. Empieza poco a poco y ve subiendo cuando hayas establecido una base sólida. Al día siguiente, cuando termines cada tarea, márcala y dite a ti mismo que la has completado. Esto te motivará a completar más, porque crea un subidón de dopamina en el cerebro y querrás realizar otra para volver a sentirte bien.

Esfuézate por completar tareas y luego ponte metas, metas fáciles y realistas. Y cuando completes uno, felicítate. Déjate claro que lo has conseguido, escribe sobre ello en tu diario, pasa algún tiempo pensando en ello y sintiéndote bien, quizás recompénsate de alguna manera. Y, a continuación, fíjate otro objetivo.

Divida las cosas en pasos pequeños y fáciles de gestionar. No te fijes únicamente en el resultado final que deseas, porque esto es abrumador, especialmente cuando eres nuevo en el concepto de logro y éxito. Desglósalo, escríbelo, haz que los pasos sean manejables y estén en orden. A continuación, esfuézate por terminar el primer paso. Complétalo, felicítate y empieza con el siguiente.

Es como aprender música. Si coges un instrumento y mueves los dedos, enseguida te darás cuenta de que no sabes nada (a menos que seas un prodigio). Y puede que te sientas completamente perdido y abrumado. Aprender melodías te parecerá una tarea titánica. Puede que veas a alguien tocar un instrumento y pienses que tú puedes hacerlo fácilmente, y entonces lo intentas y te das cuenta de que, sin la formación y la práctica adecuadas, en realidad no puedes hacerlo. (Pasa lo mismo con los objetivos de la vida real, la gente cree que puede hacer algo que otras personas hicieron, pero luego se dan cuenta por el camino de que es más difícil de lo que parece, y pierden la esperanza y se rinden porque no saben por dónde empezar o cómo hacerlo).

Pero luego lo desglosas. Primero aprendes las notas Do y Re y repasas ejercicios de práctica sólo con esas 2 notas. Luego, cuando te sientas cómodo con ellas, añades el mi y repasas ejercicios prácticos sólo con esas tres notas. Poco a poco, aprenderás todas las notas y adquirirás experiencia real con la escala completa, y entonces podrás aprender melodías más complejas. No puedes lanzarte directamente a tocar una obra maestra complicada, primero tienes que aprender lo básico y sentar las bases. Pero poco a poco lo conseguirás, sobre todo porque verás lo emocionante que se vuelve a medida que adquieres experiencia y ves que empiezan a formarse progresos reales, y te entusiasmarás y motivarás para continuar.

Dígase a sí mismo que haciendo cada paso de uno en uno (a veces se dan 2 pasos simultáneamente), acabará, tarde o temprano, completándolos todos. Eso es todo. Cuando haces el trabajo, se hace. Por lo tanto, tus objetivos se cumplirán, una vez que completes cada paso. Si los desglosas y perseveras, no puedes fracasar.

Y ten siempre presente que la vida lanza bolas curvas. Puede surgir algo que frustre tu objetivo. No te desanimes. Sepa que estas cosas ocurren, así que desarrolle la mentalidad de aprender a adaptarse y seguir aprendiendo. Cuando ocurren cosas inesperadas, a menudo es porque necesitamos aprender un poco más, o quizá ajustar un poco nuestros objetivos o nuestro método. En realidad, esto también funciona a nuestro favor, basta con ver todas las historias de éxito de personas a las que les surgieron obstáculos inesperados, sólo para que superaran el obstáculo y salieran incluso mejor de lo que lo habrían hecho de otro modo.

Otro consejo: Utiliza la magia y la intención para completar los objetivos que te propongas. Después de elevar tu energía (yoga, pranayama, etc.), concéntrate en tu objetivo, visualízalo y afirma que lo estás logrando de forma beneficiosa para ti. Los cuadrados solares se pueden hacer para ganar poder personal, o simplemente trabajando en tus chakras Solar y Base. Todos los chakras deben estar limpios y potenciados, pero estos dos en particular te ayudarán a sentirte más seguro y al mando de tu vida.

Otro consejo es eliminar las distracciones estresantes. No necesitas ver las noticias todo el tiempo y estar expuesto al caos y los horrores en todo el

mundo, esto crea una sensación de estar fuera de control. Céntrate en lo que puedes cambiar en tu vida, en lo que necesitas hacer por ti mismo (y por las personas a tu cargo). En realidad, el globalismo hace que la gente se sienta abrumada por estar demasiado informada sobre demasiados acontecimientos y situaciones que ni siquiera tienen que ver con nuestras vidas. Sí, la gente muere constantemente. Es terrible. ¿Pero era alguien que conocías? ¿No? Entonces céntrate en tu propia vida. Si quieres ayudar al mundo, haz los Rituales de los Dioses, y luego vuelve tu mente a tus asuntos personales. Ayuda al mundo, pero no te dejes absorber demasiado por todo el caos y los horrores de forma constante. No podemos hacer mucho. Haz lo que puedas y céntrate en mejorar lo que puedas; no te centres en lo que no puedes controlar. Haz los Rituales de los Dioses y ten fe en que estás ayudando.

Concéntrate en completar tus tareas y objetivos. Esto te dará una sensación de poder, porque te estás demostrando a ti mismo que tienes el poder de tomar las riendas de tu vida. Esto también aumentará la confianza en ti mismo y te dará la tranquilidad que da completar lo que tienes que hacer en tu vida.

La Suma Sacerdotisa Maxine escribió una vez: «Satanás nunca nos da más de lo que podemos manejar». Si tu vida se siente fuera de control, esta es una oportunidad para crecer. Mantén esto en mente, y construye esta mentalidad. Puedes superar, puedes sanar, puedes hacerte más fuerte, puedes convertirte en un éxito y tener esa maravillosa sensación de logro. Y cuanto antes empieces ahora, antes tendrás éxito. Y esto es algo divertido y profundamente satisfactorio, y fomenta el crecimiento de tu alma.

Sólo tienes que fijar objetivos, dar pasos, saber que surgirán imprevistos, adaptarte a ellos o superarlos, y seguir perseverando. Ganaréis.

Os deseo a todos mucho éxito en la consecución de vuestros objetivos y en tomar las riendas de vuestra vida :)