

Creare la propria missione nella vita

Una missione efficace ha 3 elementi fondamentali: Passione – Scopo – Direzione
Inoltre la missione dovrebbe sostenere i vostri valori più profondi rispettivamente ai vostri rapporti con gli altri, con voi stessi e con il mondo.

Le tre domande a cui andrai a rispondere tra poco favoriranno il processo di identificazione dei tuoi valori cardine e il tuo rapporto naturale con queste qualità.

I valori sono le cose più importanti per noi, “le cose a cui più diamo valore” e grazie a questi, una volta identificati, potremmo andare poi a costruire una delle frasi più potenti che si possano creare.

1. Cosa è importante per me nel rapporto con le altre persone?

Scrivi la risposta, quindi chiediti:

Cosa rende questa cosa importante?

Cosa mi dà di ancora più grande del semplice legame con le altre persone?

Fino a quando continuerai a trovare una risposta continua con il porti queste due domande. Saprai di essere arrivato/a al fondo della questione quando sentirai che dietro questo valore non c'è nient'altro. La tua risposta prenderà la forma di una nominalizzazione, ovvero un sostantivo astratto che spesso rappresenta qualità di estroversione, apertura, o persino spirituali.

Parole di questo tipo sono ad esempio: “amore”, “appartenenza”, “fratellanza”, “amicizia”, “realizzazione”.

2. Cosa è importante per me nel rapporto con me stesso/a?

Scrivi la risposta, quindi chiediti:

Cosa rende questa cosa importante?

Cosa mi da di ancora più grande del semplice rapporto con me stesso/a?

Ripeti il processo come descritto in precedenza e vai a fondo fino a che non trovi i tuoi valori più profondi, relativamente a te stesso/a.

3. Cosa è importante per me nel rapporto con il mio mondo?

Scrivi la risposta, quindi chiediti:

Cosa rende questa cosa importante?

Cosa mi dà di ancora più grande del semplice rapporto il mondo?

Questa è una domanda davvero importante, è una vera e propria occasione di esplorare le tue sensazioni più profonde per i legami che ti uniscono con il mondo intero, con la più vasta comunità di essere umani su questo pianeta e con l'ambiente specifico nel quale vivete. Ancora una volta arriva fino in fondo.

4. Una volta che avrai completato il processo e identificato i valori cardine che accomunano il tuo rapporto con le altre persone, con te stesso/a e con il tuo mondo, il passaggio successivo è la fase più creativa dell'esercizio. Afferra la penna e scrivi:

La mia missione nella vita è _____

Completa la frase con le qualità che ha trovato grazie alle 3 fasi precedenti. Se hai scelto ad esempio felicità, amore, unione e pace, una prima stesura potrebbe essere:

“La mia missione nella vita è cercare modi pacifici e amorevoli, per aiutare me stesso e gli altri ad essere felici, unendo il mondo mondo con rapporti nuovi”

Oppure se avete scelto: Sincerità e Fratellanza, Gioia, Solidarietà potrebbe essere: “La mia missione nella vita è cercare modi solidari per aiutare me stesso e gli altri a gioire della vita, migliorando il mondo attraverso rapporti sinceri e fraterni”

Non ti preoccupare se inizialmente questa stesura può sembrare non proprio perfetta, raffazzonata o persino dozzinale. Nessuno la deve vedere e nessuno ti darà un voto o ti giudicherà. Sei completamente libero/a da qualsiasi giudizio. Sentiti libero/a di esprimerti. Ciò che conta è che venga dal profondo del tuo cuore.

Per rifinire la tua missione riformulala più volte, finché non avrai ottenuto la forma che più ti soddisfa. Lascia che sia il tuo istinto a guidarti. Quando l'avrai trovata lo saprai perché lo sentirai a livello viscerale che è la cosa giusta.

Per rendere completa la tua missione, se non è già presente incorpora il concetto di tempo in essa. Questo perché mettere a frutto il vostro tempo su questa terra è importante se volete vivere una vita di cui andare fieri. Ti faccio un esempio:

La mia missione nella vita è utilizzare il mio tempo, concedendomi completamente, per cercare occasioni solidari che aiutino me stesso e gli altri a gioire della vita, migliorando il mondo attraverso rapporti sinceri e fraterni.

Per quanto è possibile converti tutte le nominalizzazioni e le parole vaghe in verbi, così da ridare vita al processo, rendendolo dinamico. Esempio: Fratellanza = Fraternalizzare, Gioia = Gioire, Amore= Amare ecc...

Nella tua stesura sii tu al centro dell'azione come agente del cambiamento, e soprattutto assicurati che la tua missione sia scritta al presente.

Esempio: Scelgo questo momento e qualunque altro per cercare modi pacifici e amorevoli, per aiutare me stesso e gli altri ad essere felici, unendo il mondo attraverso il rapportarsi in modi nuovi”

Sentiti libero/a di rifinire la tua missione tutte le volte che vuoi, raffinandola con il tempo, finché non arriverai a una stesura che ti fornisce una risposta viscerale. Quel momento in cui sai di aver fatto centro. Quando l'avrai tra le tue mani per davvero ti assicuro che lo saprai!

Impegnati a rivedere la tua missione almeno una volta al giorno. Appendila da qualche parte, come ad esempio sulla porta di camera tua, o ancora su un post-it da attaccare sullo specchio del bagno dove ti trucchi o dove ti fai la barba o ancora in qualunque posto voi accediate spesso. Il rivedere tutti i giorni la vostra missione farà sì che questa possa fissarsi a livello inconscio, dando modo così al vostro cervello di aiutarvi nel conseguimento di essa!