



Encuentra tu misión

Todo ser humano tiene una misión, que solo él puede cumplir.

1ª edición, 2024

Todos los derechos reservados.

Autor: Dr. Benjamin Zeier

Traducción: deepl.com

Corrección: Mentorium

Diseño: Phillip Tjart

Agencia: www.truestory-content.de

Editor: Benjamin Zeier | Ayaurco 212 | 03010 Curahuasi | Peru

Impreso en Perú

Print-ISBN 978-3-96592-044-6

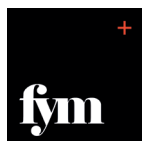
E-Book-ISBN 978-3-96592-045-3 (PDF)

E-Book-ISBN 978-3-96592-046-0 (EPUB)

info@findyourmission.me

www.findyourmission.me

Una producción de



Este cuaderno pertenece a _____

Peru, Marzo 2024

Hola:

A menudo recuerdo mi juventud en Alemania. Mi gran sueño era llegar a ser millonario algún día. Como médico, trabajé duro para conseguirlo. Hasta el 6 de marzo de 2018, el día en que todo cambió. Con un nacimiento, una oración y una llamada telefónica desde Perú. Hoy somos una familia de siete miembros en una de las regiones más pobres de Sudamérica. Trabajo allí como médico voluntario en el hospital misionero Diospi Suyana. Por mi propia experiencia, puedo decirte que te espera un viaje apasionante cuando comiences el Sueño de vida.

También puedo asegurarte que al final de este cuaderno de ejercicios te habrás acercado mucho más a tu misión.

¡Empecemos!

Dr. Benjamin

1 Porque es importante tu misión

Tu objetivo.....	7
¡Cómo sacarle el máximo partido!.....	9
¡Solo se vive una vez!	11
La búsqueda.....	12
Cada tiene una misión	13
Tu porqué.....	13
Una primera impresión.....	14

2 Lo que puede frenarte

Miedo	18
La Duda.....	19
Incertidumbre.....	19
Tu carácter.....	20
La Razón.....	21
Decisiones.....	22
Tus Relaciones.....	23
Tu Seguridad.....	25
Los contratiempos.....	25
Expectativas.....	26
Control.....	27
La conveniencia	28
El orgullo.....	29

3 Lo que puedes aprender

Nueva forma de pensar.....	31
El perdón.....	34
Superar los miedos.....	35
Ser y hacer.....	38
Superación de obstáculos.....	39
Céntrate en los objetivos.....	41
Facilitadores.....	45
Ser «anormal».....	46
La serenidad.....	47
Resiliencia.....	48
Valor, Humildad, Paciencia.....	49

4 Cómo salir adelante

Primeros pasos.....	51
La decisión más importante.....	51
El lado de la sombra.....	52
La llamada de Dios.....	53
Lo que te llega al corazón.....	54
Tus fortalezas.....	55
Los otros.....	57
Tu visión y tu misión.....	58
Desarrollar buenos hábitos.....	59

5 Nuestra historia personal

Nuestra historia.....	63
-----------------------	----

6 Lo más importante al final

La sorpresa.....	63
Una última pregunta.....	64

7 Anexo

¿Y si el miedo permanece?.....	67
--------------------------------	----



¡De qué se trata!

La cuestión de la propia identidad y el destino han sido temas centrales de la vida desde que existen los seres humanos.

Este cuaderno te ayudará a encontrar la respuesta.

**Mark Twain
dejo una vez:**

«Los dos días más importantes de tu vida son el día en que naciste y el día en que descubres por qué».

Este cuaderno de ejercicios te proporciona un plan paso a paso para ayudarte a encontrar la respuesta.

Tu objetivo



Antes de empezar, tengo una pregunta rápida.

¿Qué esperas de este cuaderno de ejercicios? Tómame unos minutos para pensarlo. Define tus objetivos. Con la mayor precisión posible. Luego lo revisaremos.

¿Estás buscando la misión de tu vida?
Entonces has venido al lugar adecuado.

**Mis objetivos para este
cuaderno son:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¡Hazte la siguiente promesa!

- ☐ Sé lo importante que es la cuestión de mi propia misión.
Por eso me voy a tomar las próximas semanas para
encontrar mi misión.





**¡Cómo sacarle
el máximo
partido!**

**Para trabajar con éxito con este cuaderno de ejercicios,
necesitarás el libro «Encuentra tu misión: Todo ser humano
tiene una misión, que solo él puede cumplir»**

Si aún no lo tienes, pide tu ejemplar hoy mismo en

www.findyourmission.me

Lee siempre primero las páginas recomendadas del libro. Las encontrarás en la parte superior del libro de ejercicios. Luego vuelve para responder a las preguntas. También encontrarás los puntos destacados en pocas palabras de cada capítulo resumido.

¡Allá vamos!

Lee las páginas
13-16



Hay una misión que solo tú puedes cumplir.
Si no la vives, nadie más la cumplirá.



¿Cuál podría ser tu misión
en la vida?

Si este año, este mes, esta semana u hoy fuera el último, ¿qué cambiaría?

¡Solo se vive una vez!

Si comprendes esto, repercutirá en la forma en que gestionas tu tiempo. Adquirirá un valor diferente y un nuevo significado. Solo tienes un breve periodo de tiempo para cumplir tu misión. ¡Solo tienes el ahora!

La búsqueda

Lee página

17

Preguntarte el «porqué» transformará tus pensamientos y acciones. La respuesta te dará una dirección clara para todas las decisiones vitales posteriores.

¿Qué da sentido a tu vida?



Cada tiene una misión

Lee las páginas
18-20



Si sigues a Jesús, en general estás llamado a seguir Su ejemplo. Además, puedes hacer una contribución única a la historia del mundo. Porque tu vida es una decisión consciente de Dios. Y Él tiene una tarea especial para ti.

Tu porqué

Puede que veas un hilo conductor al principio de tu vida. Pero también puede llevar algún tiempo. Aprovecha todas las diferentes oportunidades para probar cosas. **¡Actívate!** Y siente tu camino paso a paso. Da un paso adelante.

Una primera impresión.

Encontrarás muchas preguntas en las páginas 21, 22 y 23. Te ayudarán a describir la situación actual.

¿Tienes ya una respuesta? ¡Pues escríbela! Si no, no hay problema. Toma las preguntas para los próximos capítulos. Así que podrás comprender mejor cuál es tu situación en este momento.

¿En qué eres realmente bueno?

¿Por qué te levantas por la mañana?

¿Qué te da ánimo para vivir?

¿Qué pasaría si no tuvieras miedo?

¿Dónde vivirías si el dinero no fuera un problema?

¿Y qué harías si tuvieras suficiente dinero?

¿Trabajarías? En caso afirmativo, ¿en qué?

Más preguntas.

¿Con quién quieres pasar tu vida?

¿En qué convicciones aceptas las desventajas que se presenten?

¿De qué decisiones u oportunidades perdidas te arrepientes?

¿Qué harías si no te importara lo que pensarán los demás?

¿Cuáles son tus metas a largo plazo?

¿Cuál es tu meta actual?

¿Quién te apoya en este momento?

¿Qué escenas quieres ver realmente en la película de tu vida?

¡Completa las siguientes frases!

Mi vida es...

Mi vida se trata de...

Lo más importante en mi vida es ...

Vivo porque...



¡De qué se trata!

Lee las páginas
25-33



Hay muchas razones que pueden impedirte vivir tu misión. Simplemente estás dejando tu potencial sin realizar. Sobre todo, te estás perdiendo tu desarrollo personal. Pero también la influencia positiva que tu vida puede tener en los demás. podría.

Miedo



El miedo es humano. Lo que importa es cómo lo afrontas. Puede protegerte o paralizarte. Para vivir tu misión, necesitarás valor para hacer lo correcto a pesar de tus miedos. ¡Afronta tus retos! ¡Crece sobre ellos y con ellos! Más adelante llegar a un acuerdo con tus miedos personales.

¿Qué motiva tus acciones? ¿El amor o el miedo? ✓

☐ Amor

☐ Miedo

La Duda

Existe la duda que te ayuda a evaluar las cosas de forma realista. Y hay duda que tiene algo de destructivo. ¡Haz que la verdad de Dios sea tu verdad! Si Dios confía en ti, puedes hacerlo. No dejes que la duda propia te frene. Jesús no te eligió porque puedas hacerlo todo. Más bien, te eligió porque ve mucho potencial en ti. Puedes estar seguro: Él te conoce y conoce tus limitaciones.

Incertidumbre

Lee más
34-35

Puede que nunca lo hayas oído antes: Dios tiene una misión única para ti. Te ha dado capacidades especiales. Son su aporte a tu tarea.



Tu carácter

Lee página
35



Tu pasado influye en cómo piensas, sientes y actúas hoy. Déjate motivar: ¡Hay más! Vive tu misión. Todo es posible para quien cree.

Welche Glaubenssätze hast du gelernt?

	<i>Verdadero</i>	<i>Incorrecto</i>
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

Evalúa cada una de ellas.

¿Cuál es verdadera?

¿Cuál deberías
reconsiderar?

¿Qué piensa Dios al respecto?

La Razón

Lee más
36-38

La razón y el intelecto te ayudan a comprender el mundo. Los necesitas para encontrar tu camino en la vida. Sin embargo, los caminos de Dios no siempre son razonables. Sus pensamientos y posibilidades van mucho más allá de lo que a ti te parece factible. No dejes que la razón y la comprensión te impidan confiar más en Dios.

¿Dónde te parece poco razonable la llamada de Dios?

¿En qué áreas se interponen la razón y el entendimiento?

¿Qué te atreverías si Su camino es posible después de todo?

Decisiones

Dios llega a la meta. Sin embargo, las decisiones equivocadas pueden dar lugar a desvíos. Toma a Dios como consejero para todas las decisiones de la vida. A veces también da poder a personas que te ayudan a comprender su voluntad.

En tu opinión, ¿cuáles son las decisiones más importantes?

Reza regularmente para que Dios te dé sabiduría y claridad en estas decisiones.

Lee
38-40



Tus Relaciones

Lee las páginas
40-44



Tus relaciones más cercanas son las que más influyen en tu vida. Y, por tanto, también tu misión vital. Decídete a favor de las relaciones sanas. Invierte en ellos y deja las relaciones tóxicas de una vez por todas. Dios ya tiene preparados para ti nuevos amigos que te ayudarán con tu Misión de apoyo.

En la página 43 encontrarás características que conforman las buenas relaciones. Vuelve a leerlas y contesta a las siguientes preguntas.

¿En qué relación puedes ser real?

¿Quién te llevará más lejos?

¿Quién celebra tus éxitos contigo?

¿Quién da y toma en igual medida?

¿Quién te dice la verdad con amor?

¿Quién acepta tus límites?

¿Qué nombres de amigos o familiares no aparecen aquí?

Piensa en lo valiosas que son estas relaciones para tu misión en la vida. ¿Ha llegado el momento de desprenderse de algunas de ellas? ¡Decídetes!

Tu Seguridad

Lee más
44-46

El lugar más seguro de la tierra está en el centro de la voluntad de Dios. Vivir en este lugar a veces significa construir renunciando a los valores.

¿En qué estás depositando tu confianza?

¿Qué te da seguridad?

Los contratiempos



La forma en que afrontas los reveses determina si te quedas en el camino o si llegas a la meta como un triunfador. Tener éxito significa levantarse una y otra vez a pesar del desánimo y seguir adelante.



Expectativas

Lee las páginas
46 - 47



Tu misión chocará inevitablemente con las expectativas de los demás. En última instancia, la expectativa de Dios es la única decisiva para tu vida.

¿Qué personas tienen expectativas sobre ti que te sientas obligado a cumplir?

¿Sirven a TU misión o la contradicen?

¿Cómo te enfrentas a tus propias expectativas?

¿Cómo deberías adaptarlas para seguir la llamada de Dios?

Control

Lee más
48-50

Controlar la vida es una ilusión. El plan de Dios para ti es el camino más seguro. Cuando las cosas se ponen inciertas, puedes estar seguro de que el Creador del universo nunca pierde el control.

¿Qué intentas controlar?

¿Cómo sería si lo dejaras ir? ¿Sería una pérdida o una liberación?

La conveniencia

Lee página
51



Tu misión está fuera de tu zona de confort. La comodidad puede hacer que te la pierdas. Tienes que levantarte y pasar a la acción tú mismo. Cuando empieces a caminar, te darás cuenta: Dios está con los que pasan a la acción. Con el tiempo, tu zona de confort se ampliará gradualmente. Las cosas que al principio te resultaban difíciles, de repente se volverán más fáciles. Porque habrás aprendido que Dios no te defraudará.

¿Qué hábitos te sientan bien pero te están frenando en tu misión?

¿Cuáles? ¡Sé sincero! Es la única forma de salir adelante.

¿Cuál es tu estrategia para pasar a la acción?



El orgullo

Lee página
52



Someter tu propia voluntad a Dios es el primer paso para superar el orgullo. Reconoces que hay alguien más grande que tú. Una vez que hayas conseguido grandes cosas con la ayuda de Dios, ¡recuerda a quién pertenece el honor!

¿De qué estás orgulloso?

¿Cuál es tu mérito?

¿Dónde te ha permitido Dios hacer esto?



Lo que puedes aprender

Lee las páginas
53-63



Si sigues la llamada de Dios, experimentarás cómo los demás empiezan a apoyarte. Pero algunos también dudarán y date la vuelta. Eso es normal. Siempre será un viaje de fe, retos y crecimiento. Aprenderás cosas que sólo puedes aprender en tu misión personal.

Nueva forma de pensar

Analiza y renueva tus creencias. De este modo, te darás cuenta cada vez más de todo tu potencial. Armoniza tus creencias con la verdad de Dios.

Examina las distintas áreas de tu vida. Dinero, relaciones, familia, amigos, salud, trabajo, aficiones, etc. ¿Qué creencias sigues? Utiliza la lista que has elaborado en la página 20.

Algunas cosas las crees porque las personas que tienen voz en tu vida las han dicho. ¡Recuerda que pueden estar equivocadas!

Ya has resumido algunas creencias en la página 20. Ahora es el momento de examinarlas más detenidamente.

Analiza cada creencia individual. Encontrarás instrucciones paso a paso en el libro adjunto, en las páginas 60 y 61.

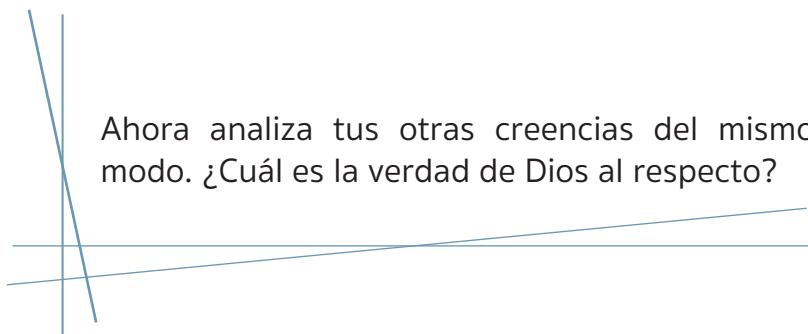
¡Escribe aquí la primera creencia!

Pregunta ¿Quién dictó esta creencia? ¿Es realmente cierta? ¿Hay ejemplos en los que no lo fuera?

¿Cuál es la verdad de Dios al respecto?

¡Busca en la Palabra de Dios la verdad que te hace libre! Repite diariamente tus nuevas convicciones, hasta que lo domines por completo.

Ahora analiza tus otras creencias del mismo modo. ¿Cuál es la verdad de Dios al respecto?





El perdón

Lee las páginas
64-66



El perdón te libera de la carga del pasado. El perdón es ante todo para ti. Independientemente de que la otra persona lo merezca o no. Cuando perdonas, te sacas a ti mismo del papel de víctima. Ya no es la ofensa la que te determina, sino que tú controlas su influencia en tu vida.

¿Qué experiencias de tu pasado todavía te duelen?
¿Con cuáles sigues luchando hoy?

¿Has renunciado al derecho de enmendarte?
¿Has perdonado?

Si hay personas a las que aún no has perdonado, eso va para ti: ¡Te comprendo! Puede ser muy duro. No luches solo. Busca ayuda. Si no la encuentras, acude a un mentor o a un ministro. Pueden ayudarte a avanzar hacia una nueva libertad.

Superar los miedos

Lee las páginas
67-77



El miedo adecuado te protege. Pero si se te va de las manos, también puede paralizarte. Así que la cuestión es si tu miedo es apropiado es. O sólo una percepción es una amenaza. Superar el miedo será un catalizador para el crecimiento en tu vida.

¿Qué te asusta? Escríbelo en la tabla. Después, valora tus miedos. ¿Qué es real y qué es sólo un sentimiento?

Miedo	percibido	real
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐



Tómate en serio tus miedos. Y empieza por darle el tamaño que se merece. Empieza a transformarlo paso a paso.

Paso 1: Cambia tu perspectiva. Deja de mirar a la amenaza y empieza a mirar a tu protector. Él te da poder. Él te da la fuerza que necesitas. Haz tuya Su verdad.

Paso 2: Ahora ajusta tu propia evaluación a la verdad de Dios. ¿Qué piensa Él al respecto?

Paso 3: Cambia tu enfoque.

¿Dónde te ha ayudado Dios en el pasado?

¿Dónde se ha desvanecido el miedo en el aire?

¿Qué retos has superado ya?

¿A qué temías en el pasado que ya no temes hoy?

¿Cómo los superaste?

¿Qué puedes aprender de esto para los retos actuales?

Paso 4: Déjate llevar y relájate. Entrega tu miedo a Dios rezando. Dile específicamente lo que te asusta. Y pídele que te ayude a reconocer la verdad.

Paso 5: Enfréntate a tu miedo. Enfréntate a tu miedo. Porque los miedos a los que no te enfrentas acabarán convirtiéndose en límites.

La ansiedad es como hacer scroll sin parar en las redes sociales. Cuanto más tiempo le dediques, más difícil te resultará dejar de hacerlo. No dejes que la ansiedad te domine. Ve a la raíz del problema. Si no puedes salir por tu cuenta, asegúrate de que recibes ayuda. Habla de ello con un consejero, psicólogo o líder. Verás cómo el miedo puede perder potencia.

Podrías argumentar que ya has probado todo esto. Y, sin embargo, el miedo persiste. También tengo buenas noticias para este caso: ¡lo conseguirás! He añadido un capítulo adicional al final de este libro de ejercicios. Lo encontrarás en la página 66 bajo el título: **¿Y si el miedo persiste?** Es una guía sobre cómo puedes desactivar el miedo para vivir libremente.



Ser y hacer

Lee las páginas
78-80



Lo que importa no es lo que haces, sino cómo lo haces. Tu actitud de corazón dice más de tu carácter que tus acciones. **Un gran carácter nunca es demasiado bueno para las pequeñas tareas.** El amor de Dios es visible a través de tus acciones. Martin Luther King dijo una vez: "Cualquiera puede ser grande, porque cualquiera puede servir".

¿Qué haces por los demás desinteresadamente y de todo corazón?

¿Qué motivos egoístas hay detrás de esto?

Superación de obstáculos

Lee más
81-85

Siempre encontrarás obstáculos cuando te propongas vivir tu misión. No te sorprendas. ¡Es normal! Los retos son oportunidades de crecimiento personal. La mayoría de los obstáculos albergan oportunidades inesperadas. ¡Acéptalos y enfréntate a ellos! No pierdas de vista tu "por qué" y encuentra la solución.

¿Qué retos actuales parecen insuperables?

¿Cuál podría ser la oportunidad? ¿Qué podrías aprender?

¿Qué obstáculos has superado con éxito en el pasado?



Céntrate en los objetivos

Lee las páginas
86-91



Los objetivos son importantes. Pero no lo son todo. Si sólo te centras en el objetivo, puede llevarte a pasar por alto la belleza del momento presente. Alcanzar los objetivos es un proceso. El camino está lleno de sorpresas. Aquí es donde vives tu misión. Los objetivos intermedios pueden ayudarte a mantener la motivación. También ofrecen la oportunidad de para medir los progresos.

¿En qué objetivo te estás centrando en este momento?

¿Qué nuevos objetivos te has marcado para el futuro?

¿Cómo se llega hasta allí?

¿Qué objetivo intermedio puedes alcanzar en tres meses?

¿Cómo es el viaje diario hasta allí?

¡O piensa aún más en grande! ¿Hacia dónde quieres que vaya tu vida?

¿Qué quieres dejar para la posteridad?



El principio Eisenhower

La vida se compone de innumerables tareas. Algunas sirven a tu misión. Otras son simplemente una pérdida de tiempo. Las tareas desafiantes suelen tener un potencial de crecimiento inimaginado. El principio de Eisenhower te ayuda a establecer correctamente tus prioridades.

Lee las páginas
92-94



Hazte dos preguntas para cada tarea:

¿Es urgente la tarea?

¿Es importante la tarea?

Busca ejemplos para cada uno de los cuatro campos.

	¿Tarea importante?	¿Tarea sin importancia?
¿Tarea urgente?	<u>Entrega la presentación mañana</u>	<u>Recoge tu chaqueta</u>
¿Tarea no urgente?	<u>Examen de clase en quince días</u>	<u>Comprueba el estado de tu amigos en las redes sociales.</u>



Facilitadores

Lee las páginas
95-97



Es posible más de lo que imaginas. Dios ha depositado en ti un potencial increíble. Lo que confía en que hagas también es posible. Él te capacita para lograr lo aparentemente imposible. Sólo los límites en los que crees se alcanzarán en algún momento.

Vuelve a las páginas 14-16.

¿Qué dolor, qué tarea, qué reto te confía Dios?

¿Qué sería posible si no hubiera límites?

¿Qué sueño se haría realidad si estuvieras libre de miedos?

¿Cuál fue el fracaso de ayer que desencadenó el éxito de hoy?

**¡No dejes que nada te impida vivir tu misión!
Todo es posible.**



Ser «anormal»

Tu «normalidad» se caracteriza por lo que experimentaste y aprendiste primero en tu vida. Desafía lo «normal» y empieza a pensar fuera de la caja. Entonces pasa a la acción. Aunque eso signifique ser diferente. Cuestionar la norma necesita valor.

¿En qué áreas de tu vida no eres normal? ¿Cómo es eso para ti?

¿Qué es lo que otros encuentran normal que a ti no te va en absoluto?

¿A quién conoces que sea tan anormal como tú?



La serenidad

Lee las páginas
100-103



La serenidad interior se basa en la confianza en la soberanía de Dios. Reconoces la realidad. Y, sin embargo, crees que Dios tiene la última palabra. Los que tienen serenidad han dejado ir el pasado y el futuro. Viven en el ahora.

¿Qué te produce el conocimiento de que Dios lo tiene todo bajo su control?

¿Puedes mirar tranquilamente hacia el futuro? ¿Tienes que controlarlo todo?

¿Dónde tienes el valor de confiar realmente en Dios?

¿En qué áreas te resulta difícil?

Resiliencia

Lee las páginas
104-107



La resiliencia es la capacidad de levantarse de nuevo tras los reveses y seguir adelante. Para crecer y no romperse. Hay factores que aumentan tu resiliencia. Puedes trabajar activamente en ellos. Esto incluye confiar en tus propias capacidades. El optimismo. La capacidad de ver soluciones en lugar de problemas. Reconocer y regular tus propias emociones. O construir relaciones con los demás. Los factores externos también te ayudan. Una familia que te apoya. Amigos. Educación. Recursos económicos. O participación activa en la comunidad y la sociedad.



¿Para qué retos de la vida te sientes bien preparado?

¿Qué factores de resiliencia puedes seguir desarrollando?

¿Cómo puedes conseguirlo? ¡Haz un plan!



Valor, Humildad, Paciencia

Lee las páginas
108-112



Tu misión es la escuela de vida de Dios para ti. Él se tomará la libertad de moldearte. El valor te dará una audacia que te permitirá crecer más allá de ti mismo. Otras veces, será la humildad o la paciencia lo que Dios desarrolle en ti. Una cosa es cierta: si te embarcas en este viaje, ¡te cambiará para siempre!

¿Para qué necesitas valor para cumplir tu misión?

¿Quién o qué pone a prueba tu paciencia?

¿Cómo se manifiesta la humildad en tu vida?



Primeros pasos

Lee las páginas
113-119



La decisión más importante

Ahora se concreta. Partiremos juntos en busca de tu misión personal. No hay duda: tienes una. Y sólo tú puedes cumplirla. La búsqueda puede comenzar.

En primer lugar, debemos ocuparnos de lo básico. Se trata de la decisión más importante de tu vida. Puedes averiguar a qué me refiero en la página 120-122.

¿Has tomado ya la decisión más importante?

☐ Sí

☐ No

Si no es así, ¿qué te lo impide?

Lee más 120-122



El lado de la sombra

Ya lo habrás adivinado: Hay misiones que definitivamente no son el sueño de Dios para tu vida. Tu misión siempre estará en consonancia con los mandamientos de Dios y su mensaje de amor. Si no es así, lo más probable es que sea TU sueño y no el SUYO.

¿Qué ejemplos se te ocurren que seguramente no corresponden a la intención de Dios?



La llamada de Dios

Lee las páginas
128-131



Vocación significa ser llamado. Y ser llamado significa dejarse llamar. La Biblia da a cada creyente tareas muy generales. Encontrarás una selección en las páginas 129 y 130.

Todo en general

- _____
- _____
- _____

Además, Dios tiene una llamada especial para ti. Una tarea que eres el más indicado para cumplir.

¿Qué llamada especial puede tener Dios para ti?

- _____
- _____
- _____

Lo que te llega al corazón

Lee las páginas
132 – 133



Dios ha puesto una parte de Sí mismo en ti. Una parte que debe actuar por amor y que ya no puede permanecer impasible ante la injusticia. Una parte que se encuentra con el latido del corazón de Dios. ¿Qué hay en ti? ¡Nos acercamos a tu misión!

¿Por qué late tu corazón?

¿Qué penuria o injusticia no quieres seguir aceptando?

¿Dónde crees que este mundo necesita un cambio?

¿Dónde está la respuesta a este cambio?



Tus fortalezas

Lee las páginas
134-138



Tus puntos fuertes son la aportación de Dios a tu misión. ¿Los conoces? A menudo es más fácil ver los puntos fuertes de los demás porque los tuyos siempre han formado parte de tu vida. Al hacerlo, pasas por alto el superpoder que Dios ha puesto en ti.

Estas preguntas te darán una idea de dónde están tus puntos fuertes.

¿Qué tarea realizas con tanta pasión que incluso pierdes la noción del tiempo?

¿Qué te resulta increíblemente fácil de hacer?

¿Qué aprendes más rápido que los demás?

¿En qué área resuelves los problemas más rápido que los demás?

¿Qué tareas realizas voluntariamente?

¿Qué retos difíciles te gusta asumir porque se te dan bien?

¿En qué momentos te sientes más vivo y poderoso?

¿Quieres saber más sobre cuáles son tus puntos fuertes? El Instituto Gallup ha descubierto que hay 34 puntos fuertes que son diferentes para cada persona. Si te interesa, te recomiendo el sitio web **www.strengthsfinder.com**.

Aquí puedes utilizar un cuestionario para averiguar dónde están tus puntos fuertes.

¿Coincidirá siempre tu misión con tus puntos fuertes? Desde luego que no. Tu misión contendrá áreas que te asustan. No te sientes a la altura del desafío porque no coincide con tus puntos fuertes. Ten en cuenta que esto es exactamente lo que Dios te permite hacer. Sirve a tu dependencia de Él.

Los otros

Lee más
139-140

La inspiración es como una chispa que prende fuego a lo que hay dentro de ti. ¡Déjate inspirar por Dios, por su palabra y por otras personas! ¡Sal a la búsqueda! ¡Lee libros! ¡Escucha podcasts! ¡Asiste a seminarios! ¡Y déjate encender!

¿Qué modelos de conducta tienes en tu vida?

No dejes que los extintores o la «gente del amianto» te desanimen. Primero se ríen de ti. Luego pueden volverse contra ti. Y al final, pueden convertirse en tus mayores partidarios.

¿Qué personas hay en tu vida, que son como extintores y "personas de amianto"?

A veces son familiares o amigos. Esto puede ser especialmente difícil. ¡Sigue adelante! ¡No te desanimes! Se trata de tu misión.

Tu visión y tu misión



Lee las páginas
141-150

Las visiones son destinos en la línea temporal de tu vida. Puedes describir el punto más grande y final como tu visión de la vida. Los objetivos claros dan una dirección a tus acciones. Alcanzas una visión viviendo tu misión cada día. Ahora, ¡a la práctica!

Formula tus objetivos

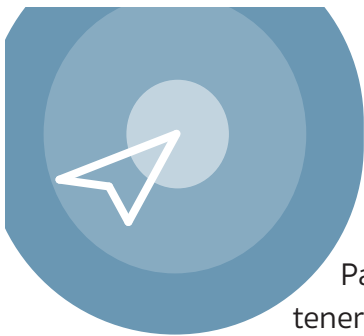
Las declaraciones de visión te ayudan a definir claramente tus objetivos y a medir tu éxito. Sirven de motivación. Las declaraciones de visión son claras y concisas. Se centran en un objetivo futuro. Atrévete a soñar a lo grande. Y fija un plazo para alcanzar tu objetivo.

Escribe un objetivo. Sueña a lo grande y deja atrás toda falsa modestia.

¿Cuándo habrás alcanzado este objetivo? _____

Piensa en lo que te motiva para conseguir este objetivo. ¡Escríbelo!

¿Con quién quieres conseguir el objetivo?



Desarrollar buenos hábitos

Para lograr el éxito a largo plazo, no basta con tener un objetivo. Hacen falta pequeños pasos. Y lo que es aún más importante, necesitas buenos hábitos.

Cuanto menor sea la energía de activación, más probabilidades tendrás de tener éxito. ¿Qué quiero decir con esto? Pon el obstáculo lo más bajo posible. Debe resultarte fácil pasar a la acción.

Es importante que seas realista y no te exijas demasiado. De lo contrario, te frustrarás y perderás rápidamente la motivación. Las grandes visiones se consiguen con pequeños pasos. Un ejemplo podría ser el siguiente:

Visión: Soy un atleta que quiere correr una media maratón a finales de año.

Pasos hacia mi objetivo: Por eso entreno tres veces a la semana y sigo un plan de entrenamiento.

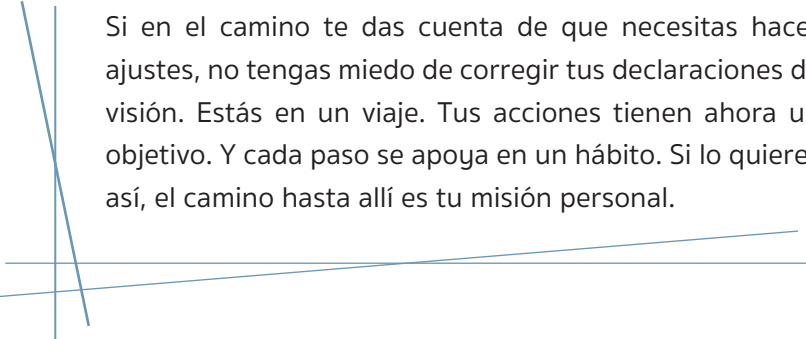
Hábito: Pongo las zapatillas de entrenamiento junto a la puerta por la noche para poder empezar directamente por la mañana.

¡Ahora te toca a ti! Sé concreto. No dejes lugar a las excusas. Escribe los hábitos concretos que utilizarás para hacer realidad tu visión paso a paso.

Visión :

Pasos:

Los Hábitos:



Si en el camino te das cuenta de que necesitas hacer ajustes, no tengas miedo de corregir tus declaraciones de visión. Estás en un viaje. Tus acciones tienen ahora un objetivo. Y cada paso se apoya en un hábito. Si lo quieres así, el camino hasta allí es tu misión personal.

En qué consiste tu misión

Tu misión incluye tus puntos fuertes.

Tu misión es el sueño de Dios para tu vida.

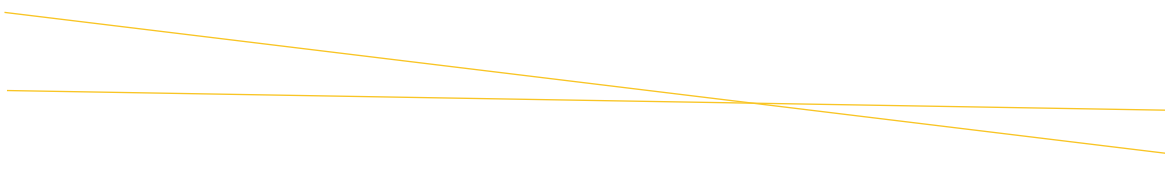
Tu misión satisface una necesidad en este mundo.

Tu misión es más que Autorrealización.

Atentamente La misión es sobrenatural.

Tu misión te ayuda a progresar.

Tu misión describe tu ser.



Nuestra historia personal



Lee las páginas
151-176

Si has llegado hasta aquí ¡Enhorabuena! Parece que tienes ganas de seguir adelante. En el próximo capítulo, te llevaré por un momento a nuestro viaje personal. Lee primero las páginas 151 a 160. Así que saca las palomitas y ¡déjate inspirar!



Lo más importante al final

Antes de que te haga la última pregunta, echa otro vistazo al libro «"Encuentra tu Misión: todo el mundo tiene una misión que sólo él puede cumplir". En las páginas 161-169 vuelve a ser emocionante. Porque ahora llega una verdad profunda que te sorprenderá y te liberará.

Porque la verdad sobre tu La misión es:

¿Cómo te hace sentir esta verdad?

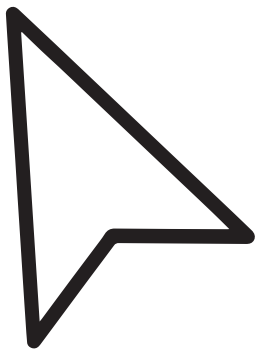
Una última pregunta

¡Lo has conseguido! Al perseverar, has demostrado que estás realmente interesado en encontrar la misión de Dios para tu vida. Me gustaría saber de ti. ¿Cómo te ha ayudado este libro? ¿Cómo ha cambiado tu vida? ¡Escríbame un correo electrónico a **mission@findyourmission.me!** Me interesa tu historia porque es única. Porque tienes una misión que solo tú puedes cumplir.

Dr. Benjamin

Anexo

¿Y si el miedo permanece? ¿Y si el miedo queda?
¿Y si el miedo permanece? ¿Y si el miedo queda?
¿Y si el miedo permanece? ¿Y si el miedo queda?



¿Y si el miedo permanece?

Si has llegado hasta aquí, probablemente la ansiedad sea un tema importante en tu vida. Puede que percibas el miedo como un sentimiento malo. Asegúrate de que te das cuenta de que también tiene un lado bueno y protector.

El miedo es una de nuestras emociones básicas. La ansiedad incluye todo lo que asocias con el miedo, la aprensión y el pánico. Siempre se produce cuando una situación es amenazadora. O se percibe como amenazadora. Aprendiste la diferencia en la página 35. Cuando hablamos de si el miedo es real o solo se siente.

Todos los sentimientos tienen algo en común: hay un desencadenante que pone a tu cerebro en acción. Puede proceder del exterior o del interior en forma de pensamiento. Lo que sigue es una reacción física. Tu corazón se acelera cuando te sientes ansioso. Tu tensión arterial aumenta. Tu respiración se acelera. Tus músculos se tensan y empiezas a sudar. En el último paso, pasas a la acción. O intentas luchar contra la amenaza o huyes. En el caso de una amenaza real, esto también tiene sentido.

¿Pero, si el desencadenante es sólo un pensamiento? ¿Y tu reacción física es completamente exagerada?

Nos acercamos a la solución

Entonces, si hay pensamientos que son desencadenantes innecesarios de ansiedad, ¿no tendría sentido simplemente ignorarlos?

Tu cerebro piensa constantemente para sí mismo. Y te cuenta historias constantemente. Como si sonara una radio de fondo. Hasta que de repente reconoces una canción. No importa si te gusta la canción o no. La canción tiene ahora tu Atención. Lo mismo ocurre con tus pensamientos. Independientemente de si el pensamiento te ayuda o no. Tanto si lo amas como si lo rechazas por completo. Está ahí y ha llegado a tu conciencia. Los pensamientos no son más que palabras dentro de tu cabeza. Son simplemente palabras.

¿Eres realmente lo que piensas

Unas cuantas verdades pueden ayudarte a clasificar correctamente tus pensamientos. El primer paso es comprender que no eres lo que piensas. Los pensamientos surgen por sí mismos. Para comprenderlo mejor, te aconsejo que empieces a observar tus pensamientos.

Esto creará una distancia entre tú y el pensamiento.

¡Observa lo que piensas!

Escucha tus pensamientos. Como si escucharas la radio. Pregúntate siempre: **¿Este pensamiento es útil o no?** No importa si es cierto o no. La cuestión es si te ayuda. Si no es así, ¡déjalo ir!

Los pensamientos van y vienen. Como una canción tras otra en la radio. Puedes comparar un pensamiento ansioso con un gusano del oído. Y aquí es exactamente donde el pensamiento ansioso desencadena una serie de reacciones desagradables.



Cómo dejar ir un pensamiento.

Observa tus pensamientos.

¿Has intentado alguna vez librarte de un gusano de oído? No importa cuánto luches contra él. En cuanto se calma, vuelve otra vez. Si quieres librarte de él, tienes que aceptarlo. Está ahí. ¿Y qué?

Ocurre algo parecido con los pensamientos de miedo. Los pensamientos que aceptas pierden su poder. No quiero decir que te asocies a este pensamiento. Al contrario. Más bien, que lo percibas como un observador. Expresa el pensamiento. Tu observación podría empezar así "Me doy cuenta de que estoy pensando ahora mismo que yo..."

Controla lo que puedas influir.

Has observado cómo las palabras han desencadenado el miedo en tu cabeza. Sin que puedas controlarlas. Ahora viene la parte activa. Empieza a centrar tu atención en aquello sobre lo que puedes influir. Lo más sencillo es tu respiración. Mientras vives, respirarás. Haz una pausa. Inspira y expira profundamente. Diez veces, veinte veces. Un minuto. No importa cuánto tiempo. Nota cómo se eleva tu vientre y se llenan tus pulmones. Concentra toda tu atención en la respiración. Lenta pero seguramente, notarás cómo se reduce la tensión en tu cuerpo.

Escucha y observa.

Vuelve a la radio. Mientras respiras, pasa una canción tras otra. Lo mismo ocurre con los pensamientos ansiosos. Tu atención está en el aquí y ahora. Los pensamientos pasan. Cada vez que surjan pensamientos de miedo, vuelve a centrarte en tu respiración.

¡Vive tu misión!

Superar el miedo requiere valentía. Para ello, es importante que tengas claro lo que defiendes. Cuáles son tus valores. La persona que quieres ser. Esta claridad te ayuda a avanzar a toda velocidad. Alinea tus acciones con tus valores. Y entonces empieza a hacer lo correcto. Los pensamientos de miedo ya no podrán impedirte vivir tu misión personal.

Aquí hay espacio para
tus notas.



fym



Dr. Benjamin Zeier

Encuentra tu misión

1ª edición, Marzo 2024

ISBN 978-3-96592-044-6