



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

Richard J. Leider & David A. Shapiro

COMPLEMENTO DEL AUDIOLIBRO

RE-EMPACA TU EQUIPAJE
Aligera tu carga
¡ Viaja ligero el viaje de tu vida !





Cuadernillo Complemento del Audiolibro

“RE-EMPACA TU EQUIPAJE”

*Aligera tu carga
¡Viaja ligero el viaje de tu vida!*

Richard J. Leider & David A. Shapiro

© 2012 by Richard J. Leider and David A. Shapiro
Berrett-Koehler Publishers, inc.

VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:

**© 2020 © 2021 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa
Audiolibros**

CAPÍTULO 1. ¿Qué es la buena vida?

¡Prueba tus límites!

Para tener éxito en el siglo XXI, debes aprender a desempacar y volver a preparar tus maletas, a menudo. Para lograrlo, debes hacer las preguntas correctas.

Las siguientes preguntas son marcadores de ruta en tu viaje. Puede que no siempre te orientes en la dirección correcta, pero si haces las preguntas y buscas las respuestas con energía y creatividad, te van a ayudar a seguir avanzando.

Con eso en mente, te recomendamos que completes el Inventario de *la buena vida*. **Para cada pregunta, anota una calificación del 1 al 7.** Sólo toma unos momentos y te va a ayudar a aclarar qué es la *buena vida* para ti. Como verás, tiene una columna para tu calificación y otra para la opinión de tu amigo de Re-empaque. Como mencionamos en el Audiolibro, al compartir este inventario con otra persona, alguien que te refleje lo que expresaste, vas a aprender más sobre ti mismo de lo que puedes aprender solo. También te vas a divertir más.

Inventario de la *buena vida*.

Inventario de la <i>buena vida</i>	Tu calificación	Calificación de tu Amigo de Re-empaque
1. Estoy viviendo mi propia versión de "la buena vida"		
2. Regularmente digo "no" a las cosas menos importantes de mi vida y "sí" a mis prioridades reales.		
3. Cumpló las promesas que me hago.		
4. La mayoría de las noches me voy a dormir sintiendo que "Este día fue un día bien vivido".		
LUGAR		
5. Para renovarme, cuento con tiempo y con un "Un lugar especial para escuchar"		
6. Vivo en mi lugar ideal.		
7. En mi propia casa me siento "como en casa".		
8. Siento que pertenezco a mi comunidad.		
9. En el lugar donde vivo tengo opciones para hacer las cosas que me gusta hacer.		
10. El lugar donde vivo me hace feliz.		

GENTE		
11. Tengo al menos una persona que me escucha de verdad, con quien puedo "deshacer mis maletas".		
12. Tengo "conversaciones valientes" con las personas regularmente.		
13. Comparto los sueños de mi vida con las personas cercanas.		
14. Convivo con mis amigos y seres queridos la cantidad de tiempo adecuado.		
15. Mis relaciones me hacen feliz.		
CARACTERÍSTICAS DE LA BUENA VIDA		
16. Mi trabajo involucra plenamente mis talentos.		
17. Uso mis talentos para apoyar lo que me apasiona.		
18. El ambiente de mi trabajo me impulsa.		
19. Las recompensas que recibo son importantes para mí.		
20. Mi trabajo me hace feliz.		
PROPÓSITO		
21. En las mañanas tengo una razón clara para levantarme.		
22. Tengo una vida espiritual sana.		
23. Mi estilo de vida incluye el mundo natural.		
24. Mi trabajo le aporta al mundo algo diferente.		
25. Mi propósito me hace feliz.		
RE-EMPACADO		
26. Tengo muy bien definido cuánto dinero es suficiente para mí.		
27. Me siento satisfecho con la forma en que gasto mi tiempo y mi dinero.		
28. En el viaje de mi vida, sé hacia dónde me dirijo.		
29. He descubierto mi vocación.		
30. Mi vida me hace feliz.		

Puntuación

180+: Tu vida se ajusta a tu definición de "*la buena vida*". Disfrutas tu buena fortuna y ayudas a otros para que alcancen una calidad de vida similar.

150-180: Hay partes de la fórmula "*la buena vida*" que faltan. Explora formas de "cumplir las pequeñas promesas que te haces a ti mismo".

120-150: Tu vida y tu trabajo actuales son adecuados, se basan en tu visión de la *buena vida*. Pero, ¿qué más tienes por delante?

90-120: Tu vida y tu trabajo actuales no se ajustan a tu visión de "*la buena vida*". Revisa tus horarios y establece prioridades para realizar cambios.

Menos de 90 puntos: Tu vida y tu trabajo no encajan con tu visión de "*la buena vida*". Ya es hora de que tengas "conversaciones valientes" y tomes decisiones. ¡Ahora mismo!

Una vez que completes este ejercicio, siéntate en silencio durante unos momentos y reflexiona sobre tu Inventario de "*la buena vida*". Echa un vistazo a tu vida.

- ¿Qué deseas?
- Cuando lo obtengas, ¿cómo vas a identificar que lo obtuviste?
- ¿Vives en el lugar al que perteneces?
- ¿Vives con las personas que amas?
- ¿Tienes el trabajo ideal?
- ¿Vives y trabajas con un propósito?
- ¿Qué necesitas "desempacar y descartar para aligerar la carga de tu equipaje" para que puedas vivir "*la buena vida*"?

Lista de verificación para vivir "*la buena vida*"

Al revisar el Inventario de "*la buena vida*", estás creando una lista de verificación de viaje personalizada, o lo que llamamos "*La lista de verificación de la buena vida*".

"*La lista de verificación de la buena vida*" es una forma de asegurarte de que llevas lo esencial en tu viaje, pero al mismo tiempo, no llevas demasiado; lo que quiere decir, que vas a viajar ligero.

Haces un balance del lugar en dónde estás y cómo llegaste hasta ahí. Examinas las decisiones que tomaste en tu vida y determinas si aún te sirven o no. Te aseguras de que tienes las respuestas, o si las preguntas cambiaron.

La "*Lista de verificación de la buena vida*" es una herramienta que te ayuda a decidir lo que necesitas para continuar en la siguiente etapa de tu viaje. Está diseñado para ayudarte a

identificar lo que llevas, lo que no, y lo que realmente necesitas para el viaje que estás por emprender.

No es una prueba, sino un recurso para la planificación. No hay respuestas correctas o incorrectas. La clave es que respondas con la mayor sinceridad posible y aprendas todo lo que puedas sobre ti mismo.

Utiliza la "Lista de verificación de la buena vida" que tienes a continuación para ver la siguiente fase de tu vida. Determinar si llevas estos artículos o si otras de las cosas que llevas ocupan todo el espacio.

"Lista de verificación de la buena vida"	¿Lo llevo?	¿Lo necesito?
Pasaporte <i>¿A dónde voy? ¿Por qué voy allí?</i>		
Equipaje <i>¿Qué tipo de equipaje llevo? ¿Por qué lo llevo?</i>		
Mapa <i>¿Cuál es mi visión de hacia dónde voy?</i> <i>¿Qué excursiones tendré durante el viaje?</i>		
Dinero <i>¿Tengo el efectivo que necesito?</i> <i>¿Tarjetas de crédito por si acaso?</i>		
Directorio <i>¿Quiénes son mis asesores de viaje?</i> <i>¿Quiénes son mis compañeros de viaje?</i>		
Itinerario <i>¿Y si me pierdo?</i> <i>¿Y si no me pierdo?</i>		
Espíritu aventurero <i>¿Qué necesito desempacar y dejar atrás?</i> <i>¿Qué necesito re-empacar y conservar?</i>		

CAPÍTULO 5. Desempaca tu maleta de trabajo

Identifica tu vocación

La vocación es el impulso interior de regalar tus dones. Cuando ofreces tus dones al servicio de algo que te apasiona, en un entorno que es consistente con tus valores fundamentales estás prestando atención a ese llamado.

Durante las últimas décadas en nuestras conferencias e investigaciones con cientos de personas, nos dimos cuenta de que la vocación se puede identificar más fácilmente usando las "Listas de Vocaciones", una lista de preferencias naturales.

Cada vocación debe describir un don fundamental y proviene de la experiencia de alguien. Con base en ellas, hemos elaborado una lista de 52 vocaciones. Esto no significa que no hay otras, sino que estas 52 son las que mejor resisten las pruebas del mundo real.

El uso de las Listas de Vocaciones es un simple examen que ayuda a identificar la vocación que es ese regalo que cada uno de nosotros quiere compartir y entregar.

La vida que vivimos surge de las palabras que eliges para definir tu vida. Por lo tanto, mientras examinas las siguientes Listas de Vocaciones, escucha con atención lo que te dices a ti mismo.

Lista de vocaciones

Realista	<i>Grupo</i>
Construir cosas	
Arreglar cosas	
Hacer que las cosas funcionen	
Dar forma a los entornos	
Hacer que las cosas crezcan	
Resolver problemas	
Moverme físicamente	

Convencional	<i>Grupo</i>
Organizar las cosas	
Arreglar las cosas	
Procesar cosas	
Hacer números	
Orientar las cosas	

Empresarial	<i>Grupo</i>
Convencer a la gente	
Explorar el camino	
Abrir puertas	
Sacar a relucir el potencial	
Vender intangibles	
Manejar cosas	
Empezar cosas	
Empoderar a otros	
Hacer tratos	

Investigación	<i>Grupo</i>
Proponer ideas	
Descubrir recursos	
Investigar cosas	
Llegar al meollo de los asuntos	
Hacer conexiones	
Poner las piezas juntas	
Analizar información	
Traducir	

Artístico	<i>Grupo</i>
Poner humor a las cosas	
Romper moldes	
Diseñar cosas	
Visualizar las posibilidades	
Componer temas	
Ver el panorama completo	
Escribir cosas	
Crear cosas	
Realización de eventos	

Social	<i>Grupo</i>
Despertar el espíritu	
Traer alegría	
Crear confianza	
Facilitar el cambio	
Crear diálogo	
Ayudar a superar obstáculos	
Construir relaciones	
Cuidar y atender a la gente	
Instruir a la gente	
Resolver disputas	
Conseguir participación	
Curar heridas	

Instrucciones para examinar tus Vocaciones

Paso Uno: Tus preferencias naturales.

Pregúntate: ¿Qué me gusta hacer?

Examina la lista de 52 vocaciones. Mientras la estudias, marca las vocaciones en tres grupos, de acuerdo con tus preferencias naturales.

Grupo # 1: Aquellas que se ajustan a lo que te gusta hacer.

Grupo # 2: Aquellas que no son cosas que te encantan hacer.

Grupo # 3: No estás seguro si se ajustan, y en este momento no puedes decidirlo.

No te apresures. Usa tu intuición.

¿Qué te atrae? Continúa examinando los dos primeros grupos para identificar las vocaciones que más te concuerden contigo.

Paso Dos: Tus cinco preferencias más naturales

- ✓ Pregúntate: ¿Cuáles son los cinco talentos que más me atraen?
- ✓ Concéntrate en las vocaciones del Grupo # 1. Explóralas con más detenimiento.

- ✓ ¿Cuáles parecen ser "las mejores de las mejores"?
- ✓ Identifica las que te atraen más.
- ✓ Selecciona las que mejor describen lo que disfrutas hacer.

Paso Tres: Tu preferencia individual más natural

- ✓ Pregúntate: ¿Qué talento me gusta compartir con los demás?
- ✓ Considera las cinco vocaciones que seleccionaste.
- ✓ Con el conocimiento que tienes de ti mismo, ¿qué vocación te "atrae más"?
- ✓ A lo largo de tu vida, ¿Cuál es la que más has disfrutado compartir con los demás?
- ✓ Si te ves obligado a elegir solo una, ¿cuál sería?

Paso Cuatro: Tu Vocación

- ✓ Revisa tu vocación número uno. Si las palabras no encajan con precisión, cámbialas para que describa tu vocación con exactitud.

Paso Cinco: Comparte tu vocación

- ✓ Comparte y comenta tu vocación con tu Amigo de Re-empacado.
- ✓ Ve si otras personas que te conocen tienen alguna idea de tu vocación que te pueda ayudar a afinarla.

Paso Seis: Imagina una vocación

- ✓ Imagina que, siempre que sea tu vocación, puedes hacer cualquier tipo de trabajo en cualquier parte del mundo; cualquier cosa.
- ✓ Anota tres o cuatro cosas que imaginas.
- ✓ ¿Qué te dice esta lista sobre tu vocación?

Paso Siete: Sigue tu vocación.

Es probable que estés pensando: "Esto se ve muy bien. ¡Pero no es mi trabajo!, que es el que me proporciona el dinero. Además, yo no tengo los recursos económicos, ni la libertad personal para hacer el trabajo que más me gusta".

¿Cómo puedo seguir mi vocación, si primero tengo que pagar mis gastos?" Si te estás haciendo esta pregunta, cámbiala por las siguientes:

- ✓ ¿Mi trabajo actual me brinda aunque sea una pequeña oportunidad para expresar mi vocación?
- ✓ ¿Alguna vez dejé de hacer lo que más me gusta?
- ✓ Mientras trabajo, ¿he tenido alguna vez la sensación de que estoy haciendo lo correcto en el lugar correcto?
- ✓ ¿Con qué frecuencia me pasa?

- ✓ Cuando he tenido esa sensación de que hago lo correcto en el lugar correcto, ¿qué es lo que hago precisamente?
- ✓ ¿Qué cosa, por pequeña que sea, puedo hacer ahora mismo para expresar mi vocación en mi trabajo actual?
- ✓ ¿Qué me detiene?

Creación de un "Grupo de Re-empaque"

Las personas en este tipo de grupo de apoyo se alimentan de la energía, el entusiasmo, las historias y la percepción de los demás en una variedad de formas y el resultado es que todos se benefician.

Un "Grupo de Re-empaque" te inspira a aclarar tu propia visión de "la buena vida" y a vivirla lo más plenamente posible. Hacerlo reduce la probabilidad de que deambules por la vida y termines arrepintiéndote de las decisiones que tomas o dejas de tomar. Tener un grupo en quien confiar te conecta con otras personas que comparten tus intereses y actúa como antídoto contra el aislamiento social.

"El Grupo de Re-empaque" te desafía a descubrir la sensación de vitalidad: a establecer la creencia de que "estoy en camino". Libera el poder esencial del sentido de propósito y de visión.

Aunque la experiencia de escuchar este audiolibro puede ser, en sí misma, una poderosa experiencia de crecimiento, la presencia de otras personas le da fuerza y amplitud a su contenido. Tu grupo puede ser una verdadera fuente de inspiración, apoyo mutuo y la formación de amistades duraderas. Muchas personas se preguntan "¿qué sigue en mi vida?" Esto puede ser el comienzo de una red de apoyo al crecimiento en la región.

La siguiente guía te ayuda a explorar los problemas relacionados con desempacar, re-empacar y vivir una "buena vida".

"Un Grupo de Re-empaque" puede ofrecer la oportunidad de reflexionar sobre la vida utilizando selecciones del texto de "Re-empaque de maletas", y las reuniones, con la ayuda de un coordinador, se pueden llevar a cabo en la casa de alguien por la noche, o durante cuatro reuniones semanales, o mensuales.

Cada "Grupo de Re-empaque" es una entidad orgánica con personalidad e inteligencia propias. Las pautas se ofrecen como una estructura básica sobre la que puedes construirlo. Iniciar "un Grupo de Re-empaque" puede proporcionar una forma divertida de comenzar y mantener el proceso de tomar el control creativo de tu vida y al mismo tiempo ayudar a otros a hacer lo mismo.

Afiliación al Grupo

Asumiendo que se trata de un grupo participativo, el tamaño ideal para una discusión animada es de seis a ocho personas. Sin embargo, al decidir cuántas personas incluir en tu grupo, toma en cuenta otros factores como los horarios, que frecuentemente son un impedimento para que asistan varias personas. La mejor estrategia es tener suficientes personas que se unan al grupo de modo que se asegure de seis a ocho participantes en cada reunión.

Se recomienda restringir la membresía a aquellos que están comprometidos con el proceso de reempaquetado. Si se les permite la entrada a las sesiones a personas que no buscan una nueva experiencia de re-empaque se socava la energía del grupo.

En todas las sesiones los miembros del grupo deben completar lecturas e inventarios y participar plenamente en las discusiones grupales. Cada miembro debe tener una copia de este audiolibro o del libro.

Liderazgo

Si en las "reuniones de re-empaque" no se tiene una dirección clara y una agenda bien enfocada se logra poco y se corren el riesgo de degenerar en sesiones de chismes o quejas en las que se gasta energía y tiempo. Para evitar esto, te recomendamos que tu grupo designe a un coordinador para las sesiones. Será responsabilidad del facilitador establecer la agenda de cada reunión y mantener al grupo enfocado y avanzando.

El papel del coordinador es asegurarse de que se mantenga un diálogo positivo durante todo el proceso y de que el grupo no se involucre en problemas personales. Esto no significa que las aportaciones de las personas no sean bienvenidas. En realidad, son esenciales, pero el objetivo principal es la comprensión personal y la aplicación de los ejercicios. El coordinador no es un gurú, sino un compañero que participa y explora junto con los demás.

Sigue los siguientes pasos para coordinar el Grupo de Re-empaque:

1. Completa tu Inventario de "la buena vida".
2. Date tiempo para que lo digieras mentalmente durante un par de días.
3. Busca información interesante que te ayude al proceso.
4. Prepara tus propias preguntas estimulantes y ejemplos perspicaces.
5. Las anécdotas y las historias personales desencadenan frecuentemente discusiones.

¿Con qué frecuencia se deben reunir?

Cada cuatro semanas se pueden hacer sesiones cortas de dos horas o con mayor duración. Si planeas que el proceso dure más tiempo, es una buena idea que se reúnan en un día predecible, como por ejemplo, el primer miércoles de cada mes.

¿Dónde se deben reunir?

En la casa de un participante o rotar entre las casas de los participantes, o en una sala de biblioteca, en centros comunitarios locales, en salas de conferencias, iglesias, sinagogas, templos, o clubes. Las conferencias telefónicas o las discusiones en línea son una posibilidad para algunos tipos de grupos. Verifica que el sitio cumpla con los siguientes criterios:

- Un ambiente informal.
- Que sea lo suficientemente grande para albergar el número máximo de personas esperadas.
- Que el área está bien iluminada y con una buena temperatura.
- Que haya disponible bebidas, pero no alcohólicas.

¿Cuáles son las responsabilidades de los participantes?

- ✓ Antes de la primera reunión todos y cada uno de los participantes tienen la responsabilidad de escuchar este Audiolibro
- ✓ Completar su propio "Inventario de *la buena vida*".
- ✓ Traer un cuaderno y un lápiz.
- ✓ Otras reglas básicas se deben acordar en la reunión inicial. Los acuerdos puede incluir:
 - Cuestiones de puntualidad; a qué hora van a empezar y terminar las reuniones
 - Las expectativas de los miembros del grupo con respecto al nivel y consistencia de la participación
 - Qué sucede si los participantes deben faltar a una sesión
 - Si se permiten o no invitados.

Estructura

El coordinador es responsable de:

- ✓ El seguimiento de los horarios fijados de inicio y finalización.
- ✓ Fomentar el diálogo entre todos los participantes.
- ✓ Responder las siguientes preguntas:
 - ¿Dónde nos vamos a reunir?
 - ¿Cuándo?
 - ¿Cómo se va a notificar a los miembros del grupo los lugares de reunión, los horarios?
 - Qué materiales se van a comprar y
 - Cómo se van a adquirir, ¿individualmente o en grupo?

Aunque algunos coordinadores tienen la tendencia a enseñar o predicar, el "Grupo de re-empaque" se debe prestar a la participación de todos. Cuando las personas participan, se divierten más y tienden a sacar más provecho de la experiencia.

A continuación, se incluyen algunos pasos sencillos que ayudan a fomentar la participación del grupo:

1. Practicar habilidades de comunicación como utilizar el contacto visual y los nombres de pila.

2. Hacer preguntas abiertas que no puedan responderse con un simple "sí" o "no". Por ejemplo, "¿Qué piensas sobre esto?" o "¿Cómo te sientes al respecto?" Pedir ejemplos de experiencias de los miembros grupo.

3. Esperar una respuesta. No se tiene que rellenar el silencio. Esperar que los participantes tomen la iniciativa.

4. Hacer que todos participen. Hacer preguntas directas a las personas que por alguna razón, no pueden continuar.

5. Redirigir preguntas que te hacen como coordinador. Pedirle a otro participante que responda.

6. Mantener el objetivo y el punto. No desviarse hacia temas no relacionados y no concentrarse demasiado tiempo en los puntos ni importantes.

7. Dar reconocimiento. Si un participante hace algún comentario o comparte información importante, darle reconocimiento público.

8. Mantener ocultas las evaluaciones personales hasta que se hayan aireado y comprendido varios puntos de vista.

9. Demostrar que se disfruta del grupo. Pasar más tiempo con las personas antes y después de las sesiones, y durante los descansos.

10. Tomar descansos frecuentes para que las personas tengan tiempo de comunicarse en privado. Para varios de los ejercicios dividir el grupo en parejas o tríadas y cambiarlos unos con otros. Los grupos más pequeños ayudan a crear una sensación de comodidad y a reducir la ansiedad. Al principio también es útil permitir que los participantes hablen un poco sobre sí mismos y lo que buscan de la experiencia.

Directrices

Sugerimos dos estructuras diferentes de programa para brindar cursos de acción opcionales y para ayudar a cada quién a diseñar su propio programa.

Opción 1: Una sesión, dos horas de duración.

Opción 2: Cuatro sesiones, dos horas cada una.

Proceso

1. Tan pronto como los participantes entren a la sala, intentar desarrollar una buena relación. Si el grupo no se conoce, preparar gafetes con el nombre de cada uno y entregárselas en la entrada.
2. Cuando todos estén en su lugar y listos para comenzar, resumir el concepto de "re-empacado" en las palabras del coordinador en turno.
3. Al inicio plantear preguntas para estimular el pensamiento y la discusión.
4. ¿Cuáles son algunos ejemplos claros de re-empaque que puedas recordar?
 - ✓ ¿En tu vida?
 - ✓ ¿En tu familia?
 - ✓ ¿De la gente que conoces?
5. ¿Cuál es el papel del re-empacado en la vida? ¿Por qué es necesario re-empacar? ¿Cuándo no es necesario?
6. Revisar y compartir el Inventario de *la buena vida* con los demás.
7. ¿Cuándo surgen sentimientos de que se vive la buena vida? ¿Cuándo desaparecen?
8. ¿Cómo podemos encontrar un sentido de propósito en esta etapa de la vida?
9. ¿"Sientes que vives en el lugar al que perteneces, con las personas que amas, disfrutas tu trabajo, tienes un propósito en tu vida"? Si no es así, ¿qué componentes hacen falta?
10. Hacer que cada miembro del grupo comparta una historia de "Re-empaque". ¿Qué funciona y qué no? ¿Qué apoyo se necesita?
11. Concluir con una "revisión del estado de ánimo". Pedirle a cada persona que comparta sus conocimientos y sus conclusiones de la sesión.



www.audiolibro.com.mx

info@audiolibro.com.mx

Tel. (777) 310-3048 y (777) 310-2759

Cuernavaca, Morelos, México