

7 PRINCIPIOS PARA ENCONTRAR SENTIDO Y PROPOSITO EN TU VIDA



JP PERDOMO

7 PRINCIPIOS PARA ENCONTRAR SENTIDO Y PROPOSITO EN TU VIDA

Y PARA CONVERTIRTE EN TU MEJOR VERSION EN EL PROCESO

JP PERDOMO

Derechos de autor © 2025 por Jhembert Perdomo.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el permiso previo por escrito del autor, excepto en el caso de citas muy breves incorporadas en reseñas críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa y autorizada sobre el tema tratado. Se vende con el entendimiento de que el autor no se dedica a la prestación de servicios psicológicos, financieros, legales u otros servicios profesionales. Si se necesita asistencia o asesoramiento experto, se deben buscar los servicios de un profesional calificado.

Primera Edición, 2025

ISBN (en inglés)

Edición en tapa blanda: 9798289393838

Edición de tapa dura: 9798289401557

También disponible como libro electrónico en Amazon Kindle.

Publicado de forma independiente.

CONTENIDO

¿Qué Me Inspiró A Escribir Este Libro?.....	6
Introducción.....	9
Cinco Sugerencias Para Sacarle El Máximo Partido A Este Libro	11
PRINCIPIO #1: ¡TOMA LAS RIENDAS DE TU VIDA AHORA!	13
El Viaje Comienza Dentro De Ti.....	14
Los Peligros De La Zona De Confort	15
Las Etapas De La Zona De Confort.....	16
Cinco Pasos Para Empezar A Tomar Las Riendas De Tu Vida.....	19
Paso #1 - Deja De Poner Excusas.....	19
Paso #2 - Identifica Las Influencias Negativas En Tu Vida	21
Paso #3 - Haz Un Inventario De Cómo Pasas Tu Tiempo.....	25
Paso #4 - Empieza A Establecer Metas Para Tu Vida.....	26
Paso #5 - Empieza A Mejorararte A Ti Mismo.....	31
PRINCIPIO #2: SÉ HONESTO CONTIGO MISMO... Y OTROS	41
Encontrando Sentido A Través De La Autoexploración	42
¿Qué Tipo De Persona Quieres Ser?	43
Define Lo Que Significa La Felicidad Para Ti	45
Define Lo Que Significa El Éxito Para Ti	55
Descubre Lo Que Te Motiva Y Te Impulsa.....	56
Trabaja En Tus Áreas De Mejora	59
No Te Conformes Con Menos De Lo Que Realmente Quieres.....	62

Encontrando Propósito Mediante La Exploración De Habilidades	64
¿En Qué Soy Bueno?.....	64
¿Qué Me Interesa?.....	67
PRINCIPIO #3: VIVE EN EL PRESENTE	73
Cómo Cambiar Tu Mente Del Pasado Al Presente	75
Cómo Cambiar Tu Mente Del Futuro Al Presente	76
¿De Qué Se Trata Vivir En El Presente?.....	78
PRINCIPIO #4: APRENDE A AMARTE Y PERDONARTE A TI MISMO Y OTROS 81	
Manifestando El Amor Propio A Través De Tu Cuerpo	83
Algunos Mecanismos De Afrontamiento Para Tu Consideración	85
Manifestando El Amor Propio A Través De La Espiritualidad.....	87
Manifestando Amor Propio A Través De La Responsabilidad Financiera	88
Manifestando Amor Propio A Través De Tus Interacciones Sociales.....	90
La Rana Y El Escorpión	91
PRINCIPIO #5: APRENDE A DEJAR IR	97
¿Qué Significa Dejar Ir?	98
Deja Ir Las Cosas Que No Necesitas.....	99
Deja Ir El Bagaje Emocional Que Te Pesa	101
Dejar Ir Tu Ego	105
Aprende A Ser Humilde	106
PRINCIPIO #6: INSPIRA A LOS QUE TE RODEAN	111
Comportamiento #1 – Elijo Qué Decir Y Cuándo Decirlo	113
Comportamiento #2 – Elijo Ver El Vaso Medio Lleno.....	115
Comportamiento #3 – Elijo Ser Vulnerable	116

Comportamiento #4 - Elijo Ser Agradecido	117
Comportamiento #5 - Comparto Mi Historia	118
PRINCIPIO #7: ACEPTA EL CAMBIO	121
La Nueva Zona De Confort.....	122
Duda Y Autosabotaje.....	123
Encontrando Tu Sabiduría Interior	125
TOMA RESPONSABILIDAD	127
Tres Pasos Para Asumir La Responsabilidad Personal	128
¡Atrévete A Ser Y Hacer Grandes Cosas!	129
Minimiza La Resistencia Al Cambio USANDO Las 5 W's (En Ingles)	131
Tres Consejos Para Superar Las Recaidas.....	132
¿QUÉ PUEDES ESPERAR A CONTINUACIÓN?	139
Cambio # 1 - Vivirás tu vida sin concesiones	141
Cambio #2 - Tomarás decisiones difíciles.....	141
Cambio #3 - Tendrás claridad	141
Cambio #4 - Vivirás con propósito.....	142
Cambio #5 - Redefinirás tu felicidad	142
Cambio #6 - Vivirás con autenticidad.....	142
Cambio # 7 - Definirás cuál es la mejor versión de ti mismo	143
SOBRE EL AUTOR	147

¿QUÉ ME INSPIRÓ A ESCRIBIR ESTE LIBRO?

Si has escogido este libro, lo más probable es que te encuentres en la misma situación en la que yo me encontraba hace unos años atrás. Tenía poco más de cuarenta años, me sentía desmotivado, de poca salud, infeliz, frustrado, pero más que nada, perdido, viviendo en lo que me gusta llamar el efecto del "Día de la Marmota".

¿Te acuerdas de la película *El Día de la Marmota*,¹ con Bill Murray? Su personaje, Phil, queda atrapado en un bucle temporal, reviviendo el mismo día una y otra vez. A pesar de haber alcanzado cierto reconocimiento como presentador del clima en una estación local de Pensilvania, Phil no estaba satisfecho con su vida. Para romper ese ciclo, tuvo que enfrentarse a sí mismo, trabajar en sus defectos y transformarse en la mejor versión de sí mismo. Esa historia, aunque cómica, encierra valiosas lecciones de vida. Te animo a verla, ya que fue una gran fuente de inspiración para mí y una de las razones por las que decidí cambiar mi vida... y escribir este libro.

Fue alrededor del año 2018 cuando empecé a despertar cada mañana con las mismas preguntas rondando mi mente: "¿Por qué estoy haciendo todo esto? ¿Así se va a sentir el resto de mi vida?" Cada día se sentía igual al anterior. Me sentía como un pasajero en un coche, viendo mi vida pasar por la ventana, sin rumbo ni propósito. No vivía, solo sobrevivía, lidiando con las cartas que la vida me repartía, sin saber cómo jugar con ellas.

A medida que envejecemos, parece que cada vez menos cosas logran emocionarnos. ¿Recuerdas cómo te sentiste antes de tu primera cita? ¿O después de tu primer beso? ¿Y qué tal cuando recibiste tu primer ascenso, o al ver nacer a tu primer hijo? En todos esos momentos, recuerdo haber sentido

¹ "Día de la Marmota" fue el título en Español de la película "Groundhog Day" lanzada en 1993 en los Estados Unidos. Otros títulos usados fueron "Atrapado en el Tiempo" y "Hechizo del Tiempo."

una felicidad tan intensa que apenas podía contenerla, como si una bola de fuego quisiera salir de mi pecho.

Sin embargo, con el paso del tiempo y tras haber vivido tantas experiencias, seguía anhelando esa misma emoción, pero parecía imposible encontrar algo que me hiciera sentir de la misma manera. Fue entonces cuando comencé a cuestionarme el propósito de lo que hacía y, aún más importante, por qué lo hacía.

Me gusta pensar que, a veces, hacemos ciertas cosas porque la vida, de alguna manera, nos ha llevado hasta donde estamos. Una serie de decisiones pequeñas, no siempre planeadas pero sí decisivas, han seguido su curso y nos han colocado en un lugar donde, aunque cómodos, no nos sentimos plenamente realizados.

Otras veces hacemos lo que hacemos simplemente porque así nos enseñaron a vivir: ir a la escuela, conseguir un buen empleo, esforzarnos por un ascenso, formar una familia, tomar vacaciones, etc. En definitiva, seguimos un guion social que promete normalidad, éxito y aceptación por parte de quienes nos rodean.

Pero no te estoy diciendo nada que no sepas ya. Lo que realmente quieres saber es cómo salir de esa rutina, cómo volver a sentirte lleno de vida, cómo encontrar propósito y sentido en lo que haces cada día. Y ahí es donde entra este libro. Yo también estuve en esa misma situación, y quiero mostrarte cómo logré salir de ella aplicando los siete principios que aprendí e incorporé a mi vida.

Es importante que sepas que este libro no es una fórmula mágica, sino una guía para un viaje continuo de autoconocimiento, crecimiento personal y responsabilidad personal. Un viaje que, incluso mientras escribo estas líneas, sigo recorriendo. A medida que pongas en práctica estos siete principios, comenzarás a experimentar una transformación positiva. Tal como lo dice el dicho: "la práctica hace al maestro," cuanto más profundamente los apliques, mayor será ese cambio.

Antes de continuar, quiero dejar algo claro: no soy psicólogo ni especialista en salud mental. Este libro no pretende diagnosticar ni tratar ninguna condición emocional o mental. Te hablo desde la experiencia personal, como una persona común y corriente, con una vida que probablemente se parece mucho a la tuya. No soy una celebridad, ni millonario. Enfrento los mismos retos y oportunidades que tú. Pero, al igual que Phil Connors en la película El día de la Marmota, tuve que hacer un inventario honesto de mi vida para descubrir qué era lo que realmente me importaba. Lo que aprendí en ese proceso es lo que me motivó a escribir este libro, con la esperanza de poder ayudar a alguien como tú.

Pronto descubrirás que esta última reflexión está directamente relacionada con el principio número seis.

INTRODUCCIÓN

El título de este libro contiene dos palabras poderosas y profundamente significativas que han cobrado aún más relevancia en un mundo cada vez más acelerado: **propósito** y **sentido**. Antes de adentrarnos en los siete principios que te ayudarán a convertirte en la mejor versión de ti mismo mientras descubres tu propósito y encuentras verdadero sentido en tu vida, es importante detenernos un momento a entender qué representan realmente estos conceptos.

Según el diccionario de la Real Academia Española, *sentido* es “razón de ser, finalidad o justificación de algo”. Por su parte, *propósito* se define como “objetivo que se pretende conseguir”. Sin embargo, estas definiciones, aunque útiles, pueden parecer abstractas cuando intentamos aplicarlas a nuestras experiencias personales. Por eso, vale la pena explorarlas desde una perspectiva más íntima y cercana.

Como mencioné unas páginas atrás, muchos de nosotros hemos llegado a donde estamos por una serie de decisiones no planeadas pero que marcaron el rumbo de nuestras vidas. Es como si fuéramos un velero a la deriva, que después de ser empujado por vientos cambiantes, finalmente encuentra tierra firme. Algunos lo llaman destino, otros suerte, pero lo cierto es que en muchos casos, no nos sentíamos al mando del timón, ¿verdad?

De una forma u otra, los eventos que han moldeado tu vida ocurrieron porque surgieron espontáneamente o porque otros los pusieron en tu camino, y tú terminaste aceptándolos. Tal vez obtuviste un título universitario porque tu familia así lo esperaba. Quizás un amigo te ofreció un trabajo que terminó definiendo tu trayectoria profesional, aunque no te sientas del todo satisfecho con ella. O, puede que hayas decidido formar una familia debido a un embarazo inesperado.

Introducción

En cualquiera de estos casos, es posible que el rumbo que tomó tu vida no haya sido el resultado de decisiones plenamente conscientes o intencionales, sino de circunstancias que aceptaste. No digo que esas oportunidades hayan sido necesariamente negativas, pero probablemente no nacieron de un deseo genuino y propio. En este contexto, el *sentido* se refiere al **por qué** haces lo que haces. Al finalizar este libro, contarás con las herramientas necesarias para identificar las razones correctas detrás de tus acciones y decisiones.

Si el sentido responde al *por qué*, el *propósito* responde al **qué**: lo qué estás llamado a ser o a hacer. Cuando descubres tu propósito, todo lo que haces comienza a tener dirección. Sientes que avanzas hacia un lugar que puedes imaginar claramente, un lugar donde realmente deseas estar. Te sentirás motivado, enfocado, entusiasmado, seguro y feliz, porque ahora puedes visualizar quién eres y quién quieres llegar a ser ya que has encontrado tu verdadero norte.

A lo largo de los próximos siete principios, aprenderás a identificar lo que realmente importa en tu vida, lo que aporta valor y lo que necesitas soltar. Pero debo advertirte: este proceso no será fácil ni rápido, requerirá que tomes decisiones difíciles, que seas paciente, disciplinado, asertivo y, sobre todo, que asumas la responsabilidad de tus acciones. Solo así podrás experimentar una transformación auténtica hacia la **mejor versión de ti mismo**.

CINCO SUGERENCIAS PARA SACARLE EL MÁXIMO PARTIDO A ESTE LIBRO

Este libro trata sobre el crecimiento personal a través de la autorreflexión, la autoconciencia y un genuino deseo de aprendizaje continuo. Es una invitación a recorrer, con intención y valentía, este viaje transformador que llamamos vida. Para aprovecharlo al máximo, te recomiendo seguir estas sugerencias:

1. **Léelo al menos dos veces.** Como sucede con una buena película con una trama profunda, a veces necesitas verla más de una vez para captar detalles que pasaste por alto la primera vez. Leer este libro nuevamente te ayudará a conectar ideas, descubrir nuevas perspectivas y comprender más a fondo su mensaje.
2. **Ten a mano un bolígrafo, lápiz o resaltador.** Marca aquellas frases, ideas o reflexiones que resuenen contigo. Cuando vuelvas a leer el libro, te será más fácil identificar esos puntos clave y reflexionar sobre si has actuado en consecuencia... o si aún tienes trabajo por hacer.
3. **Escribe tus pensamientos y preguntas.** Usa la sección de “notas” al final de cada capítulo para registrar tus reflexiones. Esto te permitirá volver a ellas con facilidad y observar tu evolución a medida que aplicas los principios en tu vida.
4. **Aplica cada principio de inmediato.** No esperes a terminar el libro para empezar a actuar. La transformación ocurre en la práctica. Cuanto antes comiences a aplicar lo que aprendes, más impacto tendrá. Créeme, ¡yo mismo sigo aplicándolos día a día!
5. **Revisa tu proceso de transformación.** Vuelve a este libro a los 3, 6, 12, 18 y 24 meses después de haberlo leído. Te sorprenderá ver cuánto has cambiado y cuánto más puedes seguir creciendo.

Ahora sí, es momento de sumergirnos en los siete principios que te ayudarán a encontrar **sentido** y **propósito** en tu vida.

PRINCIPIO #1: ¡TOMA LAS RIENDAS DE TU VIDA AHORA!



"No puedes dejar que la vida te pase; Tienes que hacer que la vida suceda". Idowu Koyenikan

EL VIAJE COMIENZA DENTRO DE TI

Deja que este primer principio marque el inicio de un viaje de exploración y transformación personal. Haz de este momento el comienzo de un nuevo capítulo en la historia de tu vida, una historia que tú puedes escribir y protagonizar, porque, a partir de ahora, tú —y solo tú— estás al mando de tu vida.

¿Cuántas veces has compartido con otros tu deseo de aprender a tocar un instrumento, lanzar una gran idea, o viajar a destinos exóticos? Mejor aún, ¿cuántas veces te has detenido a pensar qué te impide realmente hacer esas cosas con las que tanto sueñas? Tal vez pocas veces, o quizás siempre has encontrado una razón “válida” para no hacerlo. Pero al final del día, todo se reduce a ti y a tu disposición —o falta de ella— para actuar. Siempre he creído que “*querer es poder*”, pero muchas veces solo tenemos voluntad para lo fácil o lo cómodo.

No es raro que deleguemos la responsabilidad de nuestras acciones —o de la falta de ellas— a factores externos que creemos fuera de nuestro control. Puedes dar varias razones por las que no has perseguido esos sueños que te rondan desde hace tiempo. Pero seamos sinceros: la mayoría de esas razones son excusas que te repites para permanecer en tu zona de confort.

Tal vez pienses que no lo has hecho porque no es tan importante, porque no tienes tiempo, o porque “ya llegará el momento adecuado”. Sin embargo, más allá de las excusas, hay una verdad que no puedes ignorar: **si quieres salir de la rutina, romper con el ciclo repetitivo y avanzar hacia una vida con propósito, tú —y solo tú— puedes hacerlo realidad.** Tienes que tomar las riendas de tu vida ahora. Porque si no lo haces tú, alguien más lo hará por ti.