

Mantener la disciplina del propósito

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, que uno de los pilares básicos para escribir, es la **sinceridad**. Inicio con esto, porque pensé poner como título a mi reflexión de la semana, algo así, como: «Define tus metas» o «Ten claras tus metas» o algo similar, pero seguro que ya eso ustedes lo saben. Pero resulta, que leyendo las **meditaciones** de una de las figuras más representativas de la **filosofía estoica** y gran conocedor de la autodisciplina, el emperador romano, **Marco Aurelio**, encontré una frase que dice, así: **«Haz lo que debe aunque tiemble la tierra. Cuando sabes quien eres y hacia donde vas, las distracciones pierden poder, la disciplina no es sacrificio, es amor por tu futuro»**, dicha frase de Marco Aurelio, originó el título de esta reflexión: **«Mantener la disciplina del propósito»**, porque ciertamente, el propósito inquebrantable nos vuelve imparables.

Así que, sin más preámbulo, **MANTENER LA DISCIPLINA DEL PROPÓSITO**, significa estar enfocado en el objetivo que nos hemos propuesto, para no desviarnos del camino, caer en distracciones y, menos aún, dejarse llevar por tentaciones que no suman en lo que **realmente queremos lograr**. En otras palabras, es tener una meta clara y significativa (el «por qué»), crear un plan con pasos pequeños y manejables, y comprometerse con acciones consistentes y repetidas a diario, incluso cuando la motivación flaquea, valorando cada pequeño avance y **cultivando la resiliencia para ver los reveses como oportunidades de aprendizaje**. La disciplina se fortalece al conectar nuestros hábitos diarios con nuestros valores y objetivos a largo plazo.

Según el **estoicismo**, MANTENER LA DISCIPLINA DEL PROPÓSITO, implica conocer nuestra naturaleza y función en el mundo, para alinear nuestras acciones con la virtud, usando la **autoconciencia** para identificar nuestros valores y objetivos claros y aplicando las tres disciplina estoica (Percepción, Acción, Voluntad/Asentamiento), para actuar con intención, aceptar lo incontrolable y resistir distracciones, construyendo resiliencia y libertad interior para un **camino hacia una vida plena y con sentido, independientemente de las circunstancias**.

En lo personal, por un lado, **MANTENER LA DISCIPLINA DEL PROPÓSITO**, es estar bien definido en la vida, sabiendo que lo que estamos haciendo día tras día, nos acerca un poco más a **nuestra meta**. De manera, que cuando llegamos a este punto, estar convencido que solo es cuestión de tiempo y de **seguir adelante con entusiasmo y firmeza**, para que lo que creamos en nuestra **mente** y lo hemos **visualizado**, se haga **realidad**.

Por otro lado, MANTENER LA DISCIPLINA DEL PROPÓSITO, está en ser **coherente con uno mismo y con los demás**, esto es sencillamente estar en consonancia con lo que **pensamos, decimos, hacemos y escribimos**, por ejemplo: queremos bajar de peso, si

pensamos así, pero vivimos posponiendo la fecha, **no somos coherentes** y de esa forma, jamás vamos a adelgazar... otro ejemplo: queremos crecer como persona, pero nos rodeamos de gente tóxica. Realmente así, NO MANTENEMOS LA DISCIPLINA DEL PROPÓSITO.

En resumen, si lo pensamos bien, MANTENER LA DISCIPLINA DEL PROPÓSITO, viene de nuestro interior; es decir, no depende de factores externos para **lograr los objetivos que nos hemos planteado**.

Para finalizar, los estoicos solían decir que para ser **feliz** solo se necesita agua y comida, este humilde servidor le sumaría un **techo donde dormir y hacer lo que nos pasiona**, en mi caso, me encanta, pero antes pido disculpas por hablar de mí, leer, escribir y cocinar, esto me hace plenamente feliz y así, mantengo mi **propia disciplina**.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva