



PATRICIA BARTOLOMÉ  
*Creando Nuevas Vidas*

## Plantilla Fin de la obsesión Poniendo en práctica la Ley de la Importancia

**Recuerda:** cuando has conseguido algo, ¡¡¡pierde toda su IMPORTANCIA!!!! Eso tan necesario de lo que casi "dependía tu vida" deja de ser importante. En el momento en el que lo tienes se vuelve algo normal.

Así que desde ya...

**Dale normalidad a tus objetivos en lugar de darles importancia.**

¿Cómo?

### Lista de cosas que ahora son normales

Rellena esta lista con cosas que cuando buscabas conseguirlas fueron muy importantes, casi una obsesión, pero que al obtenerlas se volvieron parte de la normalidad.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Te voy a mostrar algunas de mi lista:

1. **Dejar de fumar.** Fue mi obsesión durante años, y por más que lo intentaba era imposible. Leía muchas cosas, me apuntaba a bastantes métodos, no paraba de pensar en cómo dejarlo...

Y a los pocos meses de conseguirlo el no fumar se convirtió en algo sin importancia. ¡Y ahora ya ni te digo! De verdad, si en mi vida esto que era tan importantísimo se convirtió en algo tan normal, lo mismo pasará con cualquier otra cosa; lo tengo claro.

2. **La casa que compré.** Hice una obra que se hizo eterna y que pensaba que cuando se acabase se habrían acabado todos los problemas de mi vida. Ahora ya ni me acuerdo de eso.
3. **Tener a mi hijo.** ¡Menuda obsesión tuve!
4. Conseguir dejarlo todo e irme de año sabático.
5. Cada una de las metas profesionales que me he propuesto.

Creemos que la felicidad llega cuando conseguimos algo. Y está más que demostrado que no, que cuando alcanzamos una meta vamos a por la siguiente. Una meta que cargamos de importancia, volviendo a empezar el mismo círculo.

¡¡TIENES QUE ROMPER CON ESTO!!

La felicidad está (y debes buscarla) en el camino hacia cualquier meta. Vive hoy como si ya hubieras conseguido aquello que anhelas; dale la importancia que le darías si lo hubieras conseguido hace años.

Otro trabajo esencial para reducir la importancia de cualquier objetivo es eliminar el apego.

**Para conseguir algo hay que renunciar a ello**

¿Y cómo hago esto?

## **Lista de razones que son motivo de felicidad en mi vida**

A partir de ahora, no dejes nunca que tu felicidad dependa de un solo amarre.

Escribe una lista de cosas que te hacen feliz en la actualidad y en el futuro. Motivos de felicidad en tu vida, aunque no alcances ese objetivo.

Tienes que hacer un plan de vida en el que serás igual de feliz tanto si consigues lo que te propones como si no.

Créeme, si lo escribes (al menos 30 motivos. Aunque te parezcan muchos luego salen solos como churros), tu mente más inconsciente, sin que te des cuenta va a ir dándole menos importancia al objetivo que ahora te obsesiona.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.