



Quin és el teu propòsit vital? Aquesta tècnica t'ajudarà a trobar-lo

[inicentrareport]Tenir un propòsit a la vida és molt important per ser realment feliç. El problema és que **moltes persones persegueixen el propòsit que algú altre els ha imposat, i això fa que se sentin perdudes a la vida.**

Per saber si tens clar quin és el teu propòsit, la metgessa i escriptora Chris Gilbert recomana realitzar la tècnica de les cadires buides. Aquesta consisteix a **seure a una cadira i parlar en veu alta sobre el què vols a la vida.** Per exemple, el teu propòsit pot ser treballar a un hospital salvant vides o crear la teva empresa i viure de les teves idees.

La idea és que ho expressis en veu alta i observis com reacciona el teu cos. Si sents com el teu cos s'omple d'**energia i il·lusió** en parlar del teu propòsit, vols dir que vas ben encaminat/da. Si, en canvi, **sents ansietat o se't fa un nus a la gola**, el més probable és que en el fons no vulguis això i estiguis seguint el camí imposat pels teus pares o la societat.

No pateixis si no tens clar el teu propòsit, **tens tota la vida per trobar-lo.** El més important és que no facis res que et faci infeliç. Si segueixes el teu cor, acabaràs trobant el teu camí.

[ficientrareport]