

CIEN COSAS QUE HACER ANTES DE MORIR

De http://www.carolinemiller.com/worksheets/One_Hundred_Things_form.pdf

(Traducido por Margarita Tarragona con autorización de Caroline Miller, autora de este ejercicio)

Uno de los ejercicios más interesantes y divertidos que podemos hacer es una lista detallada de las experiencias que quisiéramos tener antes de morir. La investigación Cornell Legacy Project ha encontrado que la gente mayor “sabia” frecuentemente dice que hacer una lista así (su “bucket list”) les ha traído muchas recompensas en la vida, mientras que no hacerla frecuentemente trae arrepentimientos y experiencias perdidas.

Esta lista es una manera de ir darle seguimiento a las muchas maneras en las que puedes imaginar y alcanzar los sueños que tienes para ti. Revísala con frecuencia y ¡ve marcando las experiencias que vas logrando!

Para ayudarte a completar esta lista, he incluido algunas preguntas y frases al principio de cada grupo de diez metas. Si no te cuesta trabajo hacer la lista, sáltate mis palabras, pero si necesitas ideas para pensar “fuera de la caja” , tal vez las preguntas te sean útiles.

Recuerda que cuantas más personas conozcan tus metas, más probable es que las logres. Así si quieres maximizar las posibilidades de tener éxito, comparte esta lista con personas que te animen y te apoyen y que también quieran alcanzar sus propias metas.

A muchas personas les ayuda reunirse mensualmente con un grupo en el que se le da seguimiento a sus metas y se hacen “lluvias de ideas” . Estas reuniones pueden transformar vidas y llenar de energía a los participantes, así que díganme si quieren que les de los lineamientos sobre cómo empezar sus propios grupos de metas para alcanzar las que están a punto de enumerar.

Me pueden contactar por mail: caroline@carolinemiller.com, or al teléfono 301- 229-9804.
¡Ahora empezemos con sus metas!

Tu nombre: _____

Tus “Top Ten”

¿Qué es lo que más deseas para ti? ¿Un viaje? ¿Conocer a alguien en especial?
¿Alcanzar cierta meta en el trabajo, los estudios o el voluntariado?

Uno a la diez	Fecha en que lo lograste
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Diez a veinte, ¡Sigue soñando!

¿Cuál es tu siguiente grupo de ambiciones? ¿Te gustaría ir a un safari?

¿Patinar en Holanda? ¿Ir a un SPA de lujo por una semana?

¿Hacer un triatlón? ¿Aprender a nadar?

Once a veinte	Fecha en que lo lograste
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Veinte a treinta

Se está poniendo más difícil, así que hay que buscar más profundo

¿Cuáles eran tus deseos más preciados de niño?

¿Hay algunos sueños que hayas enterrado al salir de la escuela que te gustaría recuperar?

Veintiuno a treinta	Fecha en que lo lograste
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	

Treinta a cuarenta

Si estás atorado, piensa en experiencias que puedan parecer de un cuento de hadas.

¿Visitar París en la primavera? ¿Manejar por las costas de Italia? ¿Visitar las ruinas de Pompeya? ¿Bucear en el mar rojo o en el gran arrecife de coral?

Treinta y uno a cuarenta	Fecha en que lo lograste
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	
38.	
39.	
40.	

Cuarenta a Cincuenta

¿Cuáles son tus metas profesionales y financieras?

¿Sueñas con retirarte a cierta edad? ¿En dónde? ¿Con quién?

¿Cuánto dinero necesitas para hacer esto? ¿Cuánto dinero te gustaría donar y a qué causas?

¿Hay una carrera que te gustaría explorar antes de morir?

Cuarenta y uno a cincuenta	Fecha en que lo lograste
41.	
42.	
43.	
44.	
45.	
46.	
47.	
48.	
49.	
50.	

Cincuenta a sesenta

Asegúrate de poner en la lista a todas las personas que te gustaría escuchar, conocer o con las que quisieras estudiar. ¿Quieres cenar en Los Pinos o la Casa Blanca? ¿Meditar con el Dalai Lama? ¿Comer con Oprah Winfrey?

Cincuenta y uno a sesenta	Fecha en que lo lograste
51.	
52.	
53.	
54.	
55.	
56.	
57.	
58.	
59.	
60.	

Sesenta a Setenta

¡Pueden ser locuras!

¿Qué es lo que quieres en secreto pero que les podría parecer una tontería a otras personas?

¿Cantar en un grupo de Rock?

¿Caminar por la alfombra roja en el Festival de Cine de Cannes?

¿Ir a los Óscarés? ¿Conocer al Papa?

Sesenta y uno a setenta	Fecha en que lo lograste
61.	
62.	
63.	
64.	
65.	
66.	
67.	
68.	
69.	
70.	

Setenta a Ochenta

¿Cuáles son tus valores más profundos y tus creencias espirituales? ¿Cómo se expresarían en las siguientes diez experiencias?

Setenta y uno a ochenta	Fecha en que lo lograste
71.	
72.	
73.	
74.	
75.	
76.	
77.	
78.	
79.	
80.	

Ochenta a noventa

Si te dijeran que solo te quedaban seis meses de vida, ¿qué te asegurarías de hacer en ese tiempo? ¿Perdonar a alguien cuyas acciones te lastimaron? ¿Buscar a tu verdadero amor, a pesar de lo que la gente pudiera pensar?

¿Reirte más, amar más y trabajar menos?

Ochenta y uno a noventa	Fecha en que lo lograste
81.	
82.	
83.	
84.	
85.	
86.	
87.	
88.	
89.	
90.	

Noventa a Cien

Okey, esta es tu última oportunidad de poner tus sueños en el papel

Si te murieras esta noche, ¿qué es lo que más querrías haber experimentado, dicho, visto o logrado, que nadie sabe todavía?

Noventa y uno a cien	Fecha en que lo lograste
91.	
92.	
93.	
94.	
95.	
96.	
97.	
98.	
99.	
100.	