

PARRÒQUIA DE LA PURÍSSIMA CONCEPCIÓ
BARCELONA

FAMÍLIA I TEMPS DE QUALITAT
TROBADA-RECÉS AMB LES FAMÍLIES

17 DE MARÇ DE 2007

El nombre de les pàgines que apareixen en aquest escrit remetent a S. POELMANS, *Tiempo de calidad, calidad de vida*, Madrid, Mc Graw Hill, 2005.

PRIMERA SESSIÓ: EL TEMPS DE QUALITAT

El *temps* és un estrany animal salvatge, que de vegades és tímid i lent, però després es destapa i mostra la seva ferocitat i rapidesa.

Podríem dir que aquest recés és per reflexionar sobre la manera de com amansir la fera (p. 2).

El nostre temps es fragmenta en curts lapsus de temps de cinc a vint minuts (pressió laboral, responsabilitats en el treball, en la família i les constants interrupcions dels moderns dispositius de comunicació).

Aquesta fragmentació del temps és la que ha creat la necessitat d'un **temps de qualitat**, molt més que mai. (3)

*El temps de qualitat té a veure amb **optimitzar** el temps que invertim en quant a **eficiència** i, el que és més important, en quant a assolir la **felicitat**, tant per a **nosaltres** com per a als nostres éssers **estimats**, dins dels límits dels nostres **propòsits, objectius i prioritats**.*

ALGUNES CARACTERÍSTIQUES DEL TEMPS DE QUALITAT (4-7)

El temps TQ va lligar a cercar *significat* a la teva vida

El TQ és un concepte **relatiu**:

Primer, és relatiu a tu mateix (qualitat significa que serveix al *teus* propòsits, objectius i prioritats en la recerca de la *teva* felicitat). És per tot això, que, abans de definir què és el temps de qualitat, has d'esbrinar quins **propòsits, objectius i prioritats** hi ha en la teva vida (POP) (4).

Segon: sobre la teva idea de TQ és que tu has de calibrar amb una certa periodicitat la teva aspiració a tenir temps de qualitat.

El TQ és un verb: **optimitzar**.

És per tant una acció, no un estat
Cal cercar-la, crear-la, mantenir-la
És difícil (5)

El TQ és **relacional**

No pensis mai que estàs sol.
El TQ existeix gràcies (o malgrat) els altres.
Es tracta de cercar-lo *amb i per a* les persones que ens envolten (5-6).

El TQ tracta de millorar la qualitat i la profunditat del temps invertit en els diversos dominis de la vida: el treball, la família i la vida íntima (fe) (7)

PISTES PER ENTENDRE EL TEMPS

1) El temps no té sols una dimensió, en té dues

Hi ha un temps objectiu: el *Chronos*

Hi ha una dimensió subjectiva del temps: el *Kairós*

El TQ té a veure amb el kairós: les percepcions que faig del temps tenen un valor.

Per què sembla que el kairós perdi davant del chronos? Perquè el kairós **necessita a chronos** (7-8).

2) El TQ necessita temps:

Un dels contextos més comuns en els quals s'utilitza el terme TQ és quan els pares tracten de racionalitzar el poc temps que passen junt amb els seus fills. L'argument és: <<no puc invertir molt temps amb els meus fills, però el temps que passo amb ells és TQ>>. Hi ha una certa veritat en això.

Mentre que els pares es preocupen per la quantitat de temps que passen amb els fills, els nens donen més importància a la qualitat de l'encontre.

Una afirmació:

És necessària una mínima **quantitat de temps** per garantir el TQ.

Revisar-te, dedicar temps a pensar com assolir TQ, posar en pràctica tècniques que caldria aprendre, pot ajudar la teva capacitat per obtenir qualitat en menys temps.

La **quantitat** de temps no és una condició **necessària** ni suficient per al TQ, però hi **contribueix**. El fet d'estar aquí per a algú, de dedicar temps a desenvolupar una idea pot incrementar la probabilitat, encara que no assegurar-la, d'una relació satisfactòria o d'una idea madura (8).

3) El temps és un càlcul:

Fem servir el càlcul matemàtic:

Un i un, dos. D'acord.

Però resulta sorprenent comprovar que tendim a jutjar equivocadament l'equivalent; és a dir, que dos menys dos és zero.

Suposem que tenim una unitat de temps per al treball i una altra per al no treball. Això implica que invertir dues unitats per al treball resulta zero per al no treball.

Algú ha de sortir-ne perdent i tendeix a ser-ho la nostra família o nosaltres, amb molt poca freqüència és el treball.

I malgrat tot, molta gent té la creença màgica que un pot invertir moltes hores en el treball i, encara, d'una manera misteriosa, tenir temps suficient per a la família, per a un mateix o per als entreteniments (o per a Déu o per als apostolats) (8-9).

Suma el temps que treballes fora d'hores: suma el temps d'hores extraordinàries d'una setmana típica. Multiplica'l per 50, que és el nombre de setmanes treballades durant l'any.

Recorda aquest nombre d'hores la pròxima vegada que diguis al teu amic, a la teva dona o al teu fill: <<ara no tinc temps>> (9).

4) **El <<síndrome del demà>>.**

El temps és un túnel amb un llum al final. El llum representa allò que voldries fer.

Un problema greu: fem servir l'argument <<demà serà un altre dia>> una i altra vegada per fer retardar el que és important a favor del que és urgent.

Mentrestant, el temps transcorre i solament després de perdre quelcom preciós o de deixar passar una oportunitat, ens adonem que el "demà" mai arribarà. Era a l'abast de la nostra mà, però s'ha esvaït davant dels nostres ulls. Solament cal preguntar a un pare que s'hagi adonat de cop que els seu fill ha acabat ja els estudis i se n'ha anat de casa... per no tornar-hi més. (10)

L'única manera d'abordar el síndrome de demà, posposant per a una estona més tard el que sabem que hauríem de fer, és començar a actuar en aquest mateix instant. És un petit avenç per a la humanitat, però és un pas gegantí per a tu. (21).

PRIMER QÜESTIONARI

- 1) Quant de temps dediques a tu mateix cada dia?
 - 2) Podries indicar quin són els “lladres del teu temps”?
 - 3) Quines són les teves dependències?
 - 4) Reflexiona sobre el Temps de Qualitat que vols per a tu i per als altres (dona, fills, família, amics...)
 - 5) Fés aquest aquest exercici:
Suma el temps que treballes fora d’hores: suma el temps d’hores extraordinàries d’una setmana típica. Multiplica’l per 50, que és el nombre de setmanes treballades durant l’any.
Quan l’hagis fet, recorda aquest nombre d’hores la pròxima vegada que diguis al teu amic, a la teva dona o al teu fill: “ara no tinc temps”.
- 4) Pensa en aquesta frase:
<<Demà serà un altre dia>> = retardar el que és important a favor del que és urgent.

SEGONA SESSIÓ. AJUTS PER AL TEMPS DE QUALITAT

AUTONOMIA RESPECTE DEL CHRONOS. CERQUEM EL KAIRÓS

1) Cercar el kairós:

El kairós (el moment adequat).

No oblidem que el meu TQ passa també a través d'altres persones.

Però no podem entrar en la vida d'una altra persona i dominar el seu temps (el seu propi ritme).

No sempre ens adonem que aquesta persona està seguint el seu propi cicle o ritme i allò que a nosaltres ens sembla <<el moment adequat>> (sobretot, ara que *jo* tinc temps, ara que *jo* penso en això, immediatament) pot no ser el millor moment per a l'altra persona.

Cal cercar el moment. Els problemes sorgeixen o les disputes es degraden perquè no tenim paciència per esperar <<el moment oportú>>.

L'altra persona pot estar totalment d'acord a fer quelcom, però no ara i molt menys a través d'amenaçes (12-13).

Tradicions cícliques

Les festes tenen una funció important per a totes les cultures, perquè són cícliques, i això dóna un sentit d'estabilitat.

Respectar aquestes tradicions i participar d'alguna manera en el cicle de la vida familiar és certament kairós.

El cicle del dia i de la nit

L'electricitat, les hores de treball nocturn...

Moltes persones han deixat de controlar les seves pròpies hores de treball, i el que té més importància la seva necessitat de dormir. D'aquí en surt irritabilitat, cansament crònic, manca de paciència.

Kairós és un equilibri saludable entre el treball, l'oci i el son.

Kairós és respecte pel ritme de les persones que viuen al costat nostre (14).

El ritme del nostre cos.

Prendre's temps per descansar, trencar el ritme del dia, valorar el menjar en companyia d'altres...

L'estrès se suporta, però aniquila les nostres reserves. El podem prevenir prenent-nos descansos regulars, uns de curts i altres de llargs, segons el temps que necessitem per recuperar-nos.

Hem de permetre que el nostre cos es recarregui. Hem d'estar en contacte amb ell i seguir els nostres ritmes naturals. Sentir el ritme del nostre cos suposa que l'escoltem.

Nosaltres enganyem el nostre cos prometent-li un descans, però, en canvi, l'empenyem més enllà dels límits.

Ignorar el cos porta a l'infermetat.

Per això, el kairós és també respecte i atenció per al nostre cos.

Cal que invertim una certa quantitat de temps per crear temps de qualitat. Si la nostra relaxació és prou intensa i podem treballar-la, uns quants minuts de temps de qualitat podran compensar tot un dia de treball (17).

El ritme intern i la pau.

El kairós té a veure també amb la recerca de pau interior. Es pot assolir fins en un moment de tensió, però cal la tècnica. (17-18).

2) **Invertir quantitat de temps en temps de qualitat.**

Més que una qüestió de paciència és de persistència (el desànim fa que abandonem la recerca)

No es pot oblidar que cada persona té el seu ritme i necessitem més o menys temps per connectar amb ells. Kairós dona a cada persona el que precisa i això implica que alguns necessitin més inversió del nostre temps.

La tragèdia és que no invertim aquest temps perquè creiem que no en tenim, o el que és pitjor, perquè estem convençuts del nostre dret i superioritat moral, i per això, en el més fons de nosaltres mateixos, creiem que aquesta persona no mereix el nostre temps.

Compte. En el cas dels nens necessiten tant d'afecte dels pares que sovint aquests mantenen la relació amb els fills fent el que sigui necessari. No s'ha de permetre això. A certes edats, els nens es converteixen en petits adults: aprenen a ser autosuficients emocionalment. Si aquest període de relacions amb els seus pares es basa purament en complaure'ls, el dia que descobreixin que això ja no és necessari, tornaran l'espatlla als seus pares potser per sempre.

El temps de qualitat té a veure també, doncs, amb la connexió mútua, amb l'interès mutu genuí (18-19).

Cal sortir de la zona còmoda i assumir el risc. *Carpe diem*, gaudeix del dia. Per gaudir de la vida hem d'actuar diàriament, perquè, molt freqüentment, és ara o mai (22).

3) **Els “lladres del teu temps”.**

- 1) Són **persones o dispositius** (TV, internet i correu electrònic, telèfon mòbil i els seus missatges, automòbil particular, viatges de treball, reunions, política de portes obertes amb interrupcions, parlar fora de temps, sopars amb veïns i amics de la teva parella, pujar els fills a l'”americana”)
- 2) Les teves **addiccions** (poden ser serioses)
- 3) Alternatives de creació de temps: *un sol amb ell mateix* (relaxació i meditació diària, planificació i agenda del dia, estudi o lectura formativa, crear espai agradables –despatx terrassa, biblioteca...); *amb d'altres* (reunió estructurada, planificació en grup, tempesta d'idees...).
- 4) Els **desqualificadors**: *verbals*: retrets, sospita i acusacions, comentaris sarcàstics, comentaris negatius o pessimistes, insults subtils o indirectes, expressions d'incredulitat, preguntes impertinents; *desqualificadors no verbals*: sospirar, girar les ulls, expressió que transmet malhumor, mirar cap a la llunyania

- 5) Defensar el temps de qualitat: combatre els lladres del temps, valles i sistemes d'alarma, eliminar compromisos; eliminar prioritats que no sigui el propi POP (cal sempre reorganitzar el POP), temps privat, vigilar l'entorn, ser invisible, saber dir <<no>>, superar la necessitat d'aprovació. Crear temps de qualitat és com una gimnàstica diària, crear musculatura (55-95).

SEGON QÜESTIONARI

A) Llegeix aquest text, després relaciona'l amb les persones que estimes o tractes.

Una de mis alumnas me dijo que parte de sus problemas de relación eran consecuencia del hecho que su marido no la ayudaba en las tareas domésticas. Cuando le pedí que hiciese una lista de las tareas domésticas que él hacía para averiguar cuáles eran las expectativas de ella, la lista me impresionó. Además de las tareas de las que la mayoría de los hombres se ocupan, como sacar la basura, reparar cosas u cambiar las bombillas, fregar los platos y hacer la compra, él también se ocupaba de la ropa sucia y de la cocina cuando había invitados; pasaba la aspiradora y se planchaba sus camisas. Profundizando más en el problema, averigüé que el conflicto real era que cuando ella le pedía que hiciera algún trabajo casero, él lo dejaba para otro momento. Eso era lo que la hacía subirse por las paredes. El problema no era que el marido fuera pasivo, sino que hacía las cosas a su aire. Le dije que las personas tienen ritmos diferentes. Probablemente lo que sucedía era que el marido pondría las tareas domésticas en una lista mental y colocaría primero ver el partido y jugar con los niños. Ella solamente tenía que tener paciencia para llegar al final del día.

B) Llegeix el text següent “Cree tiempo de calidad para usted” (Steven Poelmans, *Tiempo de calidad. Calidad de vida*. pp. 123-126).

No oblidis que la recerca del temps de qualitat significa també inversió de temps. Pensa, en llegir aquest text, què pots aprofitar en la teva recerca diària del temps de qualitat.

Relaciona també aquest text amb la **pregària personal com a temps de qualitat**.

CREE TIEMPO DE CALIDAD PARA USTED

Paso 1 - Detenga el tiempo

1. Búsqese un lugar tranquilo

Con frecuencia, éste es el paso más difícil. Siempre he observado que algunos participantes de un seminario intentan nerviosamente buscar un lugar tranquilo en su casa o apartamento, ¡sólo para darse cuenta de que ese lugar no existe! Si tiene el mismo problema, ésa es una primera indicación de que el tiempo tranquilo no forma parte de su higiene diaria. Algunas personas advierten con horror que el único lugar en el que se pueden relajar y pasar un tiempo de calma ¡es en la oficina! Otras luchan de fin de semana en fin de semana o incluso de vacaciones en vacaciones, para encontrar paz. Principalmente, es necesario dar algunos pasos firmes y aplicar algunos cambios estructurales en la vida para encontrar y proteger nuestro lugar sagrado de tiempo en calma. Hace falta reflexión, reorganización de nuestra área de vida, así como negociación y llegar a acuerdos con el cónyuge, los hijos, la familia o los amigos.

2. *Cree comodidad para sí mismo*

Una vez haya localizado su lugar tranquilo, cree comodidad para usted mismo. Igual que si toma un baño relajante, necesita crear una atmósfera física y psicológica que le relaje. Estimule todos sus sentidos: escuche música instrumental o simplemente silencio si lo prefiere: ponga luces indirectas en una lamparita o velas y añada la comodidad de un sillón. Tenga cuidado para no confundir una cama confortable con su «lugar tranquilo». Crear tiempo de calidad no es echarse la siesta, sino un proceso activo. Piense en su relajamiento físico en términos amplios. Puede que quiera pasar por el cuarto de baño antes de iniciar su tiempo de quietud, tener a mano un vaso de agua, para no tener que interrumpir la sesión.

Es necesario que se sienta a gusto en su lugar tranquilo. Lo ideal es que no haya objetos que le recuerden el trabajo y por supuesto ningún aparato de comunicación (televisión, teléfono, fax, computadora, busca personas) que pueda romper su concentración. Desconecte el teléfono y, si es posible, el timbre de la puerta. Si eso le funciona, rodéese de fotografías de sus seres queridos o de posters de paisajes relajantes. Aún mejor: cree un entorno neutro, sin distracciones. Una habitación simple con pocos objetos.

También le conviene crear un entorno atemporal. Quítese el reloj. Saque todos los relojes. Intente evitar tener citas en su tiempo de tranquilidad.

3. *Relájese*

Una vez haya creado un lugar tranquilo y confortable, es el momento de relajarse. Hay disponibles manuales excelentes de técnicas de relajación. Pero lo mejor es lograr un método para relajarse con los mínimos medios, sentándose. La razón por la que hago hincapié en esto es porque su técnica de relajación ha de ser la que pueda utilizar tanto en casa como en el trabajo. Simplemente utilizando la misma posición y la misma técnica una y otra vez creará un efecto relajante para llegar a relajarse en los entornos más ruidosos. De nuevo, es como desarrollar un hábito. Una técnica de relajación acuñada por mi profesor Theo Compennolle, se llama «Powernap» y se basa en muchos años de experimentar con los conocimientos aportados por varias tradiciones y tiene la ventaja de ser corta, práctica y, por tanto, aplicable al lugar de trabajo.

Un aspecto importante de la relajación es que es probablemente la única forma de tratar con su sentido de la urgencia de tiempo. Antes de la relajación, debe convencerse de su necesidad y de su utilidad. Si no, no podrá relajarse.

Paso 2 - Conecte consigo mismo

Una vez haya creado serenidad externa e interna, estará listo para conectar con usted mismo. Durante muchos siglos y en todas las principales tradiciones religiosas, las personas han desarrollado modos de conectar con ellas mismas, mediante la oración o la meditación. Por desgracia, la oración se ha asociado a fórmulas que han perdido el sentido o simplemente con un ser superior incomprensible o que ha sufrido el rechazo en lo más profundo de nuestro interior.

Con independencia de su historial religioso o de sus creencias, es importante que conozca sus emociones más profundas, antes de comprometerse a explicaciones de su propio interior.

1. *Conecte con sus emociones*

El primer paso para conectar con usted mismo es reconocer su ira, su miedo, su odio, su tristeza o cualquier otra emoción fuerte que haya presente. Los sentimientos y el estado de ánimo son como el papel de empapelar. A menudo no los percibimos, están definitiva y continuamente ahí, influyendo en nuestros pensamientos y en nuestra conducta. Por tanto, es importante conectar con esos estados de ánimo y con esas emociones, conocerlos lo más posible y dejarlos fluir durante un momento. Es el momento de reír o de llorar. Llorar es la mejor técnica de relajación que existe. Hemos aprendido que los chicos no lloran. Por desgracia, hemos aprendido a ignorar las más preciosas herramientas de la naturaleza para nuestro relax.

2. *Llame a su fuente de energía vital*

Ésta es probablemente la parte más difícil y la que provoca mayor escepticismo en la gente. ¿Llamar a mi fuente de energía vital? ¡Claro, cómo no! ¿Dónde me tengo que conectar?

No hay nada de esotérico, espiritual o religioso en esta fase. Aunque la gente que tiene fe o que conecta con un Bien Supremo tiene definitivamente más habilidades para eso, porque su Dios *es* su fuente de inspiración y energía. Pero también tiene una base científica. En estado de relajación o de sueño, el sistema parasimpático se activa. Este sistema regula todos los órganos vitales (por ejemplo, el corazón, los pulmones) que necesitan funcionar, aunque estemos inconscientes, mientras dormimos. Una de sus funciones básicas es revitalizar el cuerpo. Las imágenes positivas de una fuente de energía que nos comunica fuerza fortalece esta función. En otras palabras, al imaginar cómo entra la energía y fortalece nuestro cuerpo, recargamos realmente las baterías. Ese es el poder de la mente.

La fuente de energía más fuerte y universal, la que ha inspirado (todas las tradiciones culturales y religiosas sin excepción, es el amor.

Si es usted capaz, al mismo tiempo que centra la atención en la energía que revitaliza su cuerpo, de cambiar sutilmente el chip para sentir el amor en cada célula de su cuerpo, está a punto de dar un paso de gigante. Dirija su amor hacia fuera. Conviértalo en una gran fuente de energía. Diríjala a sus seres queridos y a quienes le rodean, sus amigos, sus enemigos, a todo el mundo. Una de mis lecciones más profundamente aprendidas en la vida es que recibimos, no al pedir, sino al dar. Por eso es esencial que después de sentir la energía entrar en su cuerpo, la haga seguir y la proyecte en su mente a la gente que le rodea.

3. *Déjese inspirar*

Ahora que se ha relajado y revitalizado completamente, es tiempo de inspirarse. Traslade su atención desde sus emociones más profundas a sus pensamientos más elevados y asócielos. Deje ir su mente, no se concentre conscientemente en cosas específicas. Esta fase es parecida a la ensoñación diurna. Verá: le llevará directamente a las preguntas que REALMENTE le preocupan y empezará a tener respuestas muy claras. Manténgase en sintonía con la energía que circula por su cuerpo y déjese inspirar. Percibirá pensamientos reveladores. Confíe en usted mismo. Escuche a su corazón. Se dará cuenta con toda intensidad y, quizá con sorpresa, de que en algún lugar, muy dentro de usted, hay una fuente de inspiración infinita. Sólo tiene que conectar con ella.

Déese cuenta de que no es un individuo solo y aislado. Esa misma energía que le revitaliza, que le inspira, es la que fortalece e inspira a millones de personas en este mundo. Su potencia es tan grande que pronto nos damos cuenta de que sobrepasa al individuo, de que trasciende a la Humanidad. Es una fuerza más elevada, disponible veinticuatro horas al día, sin limitación, totalmente gratis. Sólo tiene que conectarse.

4. *Sienta su propósito, sitúese dentro de sus prioridades*

En la fase anterior, ha dejado su mente fluir sin una dirección consciente. Ahora, tome los mandos y sienta su propósito. ¿Por qué está aquí? ¿Quién es usted? ¿Cuál es su vocación en la vida? ¿Cuáles son sus objetivos? ¿Cuáles son sus prioridades? ¿Qué es lo más importante para usted? ¿Cuál puede ser su contribución, aunque sea pequeña y modesta, a su familia, a su trabajo, a su comunidad? ¿Cuál debería ser su preocupación y cuál no? Recuerde que no puede cargar con el conflicto del mundo entero sobre sus hombros. Quédese con sus prioridades.

Si ha hecho el ejercicio descrito en el Capítulo 2, puede que sea más fácil captar su propósito, pero, aunque nunca antes lo haya hecho, se dará cuenta, mediante este ejercicio, de cuál es su propósito. Ya sabe, la semilla de quién es usted y quién tiene que llegar a ser está ya ahí. Solamente tiene que encontrarla dentro de usted, mirarla de frente, aceptarla y ponerse a trabajar.

5. *Actúe*

Tras muchos años de leer y de experimentar, he aprendido que no hay mejor fuente de inspiración, creatividad y ánimo que la meditación. Después de cada sesión, que con alguna práctica puede durar sólo veinte minutos, tengo energías para emprender la acción. Veo los pasos que tengo que dar para enfrentarme a mis preocupaciones. Las decisiones que debo tomar se me aparecen con claridad. En esta etapa, es bueno tener una libreta para anotar los pensamientos. Si son lo suficientemente específicos, anótelos en su agenda. Deje sus grandes ideas para la libreta.

6. *Evalúe objetivos y acciones*

Éste es también un buen momento para revisar sus notas y su agenda, así como para tomar conciencia y reflexionar sobre sus progresos hacia los objetivos que ha fijado en los días, semanas y meses anteriores. Igual que en la gimnasia física personal, verá el resultado a largo plazo. El impacto de la meditación o la reflexión diarias, si se hace con seriedad, puede ser muy grande. Es una herramienta para renovarse constantemente.

Pensamientos concluyentes

Este capítulo ha tratado del autoconocimiento, del tiempo propio y de la reflexión, tres conceptos íntimamente relacionados. Necesitamos autoconocimiento para comprender nuestras limitaciones a la hora de experimentar el tiempo y de crear tiempo propio. Necesitamos tiempo propio para reflexionar sobre nuestras vidas. Necesitamos reflexionar para avanzar en nuestro autoconocimiento. Este tipo específico de tiempo de calidad, nuestro recurso personal, es esencial para conseguir tiempo de calidad para con los demás con una base constante. Si no tenemos recursos, no tenemos energía para

enfocar a los demás. La capacidad de desconectar y conectar a un nivel más profundo es para mí una de las habilidades más esenciales, lo que yo llamaría una metahabilidad, para experimentar y crear tiempo de calidad.

Cierre este libro y pregúntese ¿cómo va a construir tiempo propio en su vida? Empiece ahora mismo: deje fluir su mente. Busque métodos creativos para construirlo en su vida, como un hábito valioso diario, como higiene mental. Le ayudará a comprender y aplicar las ideas y técnicas para crear tiempo de calidad con los demás.

TERCERA SESSIÓ: EL POP

PROPÒSIT

Realitzar el propi propòsit no és fàcil.

Crear TQ no és art de màgia ni una pura obsessió hedonista pel plaer. És una actitud, un estil de vida, una forma de ser i d'arribar a ser. És una ambició.

El principi subjacent es fonamenta en l'antiga màxima: *Si fas quelcom, fés-ho bé*. Solament tenim una vida, solament una oportunitat de viure.

Per això, és millor que visquem la nostra vida al màxim, que emplenem la nostra vida. Aquest és una premissa fonamental pel temps de qualitat: prendre consciència del nostre propòsit en la vida i viure'l.

Cercar i viure el nostre propòsit és un procés continu (25)

El propòsit és un viatge continu i no un lloc en el qual aterrar (26).

La recerca del temps de qualitat es basa
en la **identificació** i el **reconeixement**
del propòsit personal

El supermercat és una excel·lent metàfora de la vida (26).

Rebem un constant bombardeig de senyals que intenten atraure la nostra atenció, igual que els materials POP (és un terme utilitzat en màrqueting directe = "*point of purchase*", que significa punt de venda) (27).

Hi ha molts senyals POP... I són continus i variants...

En el supermercat de la vida és essencial concentrar-se en un altre tipus de material **POP: Propòsit-Objectius-Prioritats**. D'actuar contràriament a això, correm el perill que, en lloc de dirigir la nostra vida, sigui la nostra vida la que ens dirigeixi (27).

Som lliures per elegir el nostre propòsit i fins en l'adversitat hem créixer (Paràbola del Sembrador) (29-30).

No fer res per por al fracàs és el pitjor que es pot fer (31)

La **recerca** del nostre propòsit en la vida és un exercici continu

El TQ té a veure amb la recerca d'aquest propòsit.

Trobar el nostre propòsit no és tasca fàcil. Més aviat és un procés continu. El més probable és que en el transcurs de les nostres vides hàgim d'adaptar la nostra direcció moltes vegades, fent ziga-zagues com un vehicle militar que va pel desert a la recerca de l'onda d'un satèl·lit. El més important per trobar el nostre propòsit és l'onda de la ràdio. Què vol dir això..? Cadascú li donarà la resposta que vulgui (34).

Tots tenim una vocació en la vida. Pot ser una professió o un rol determinat (no tot deu exhaurir-se en la professió). Les veritables vocacions són contextos en els quals podem expressar-nos nosaltres mateixos, ser nosaltres mateixos, disfrutar de nosaltres mateixos, desenvolupar-nos com nosaltres mateixos, i, com una conseqüència lògica, **servir** els altres de forma significativa. Quan més gaudim del nostre rol, més bé el desenvoluparem. Aquest treball pot ser la satisfacció del nostre propòsit, la **santificació** de la nostra vida (34)

La tragèdia és renunciar a la pròpia vocació fent coses que no t'agraden. ¿Com prendre consciència de la nostra vocació? Una d'important és obrir la ment als esdeveniments diaris que de forma aparentment casual ens criden l'atenció. Adonar-nos que hi ha

quelcom que en crida l'atenció és ja un gran pas. La vida és plena de suggeriments, té molt sentit de l'humor i utilitza constantment el factor sorpresa (35).

Tot això, demana molt sovint saber trobar temps i saber trobar-se sols, sense excusa. Trobar el moment adequat també en la vida el kairós. No pas en els moments baixos, sinó precisament quan les coses van bé. La renovació ha de ser contínua i mentre les coses funcionen bé en la teva vida. No significa pas que hàgim de canviar sense treva. És important adonar-nos de quan estem passant un període de creixement i gaudir-lo cada segon.

La naturalesa ens és font d'inspiració. Cada vegada que canvia una estació, podem reflexionar sobre l'etapa de la nostra vida en què ens trobem. Tancament (hivern), floreixement (primavera) irritats (estiu) o disfrutem del sol sobre la pell (38-39).

PROPÒSIT, OBJECTIUS, PRIORITATS (POP)

TERCER QÜESTIONARI

- 1) Quina és la darrea vegada que has fet un esforç per reflexionar sobre el curs de la teva vida?
- 2) Quin paper juga la fe en la teva prioritat?
- 3) Pots muntar avui, a tall d'exercici, el teu POP (propòsit, objectius, prioritats). Ho acabaràs de fer en la pròxima ocasió que et reservis temps per a tu.
- 4) Pots fer algun propòsit sobre: a) el temps de qualitat preparat i viscut cada dia; b) reflexió periòdica del curs de la teva vida?; c) vida espiritual-POP-temps de qualitat. Aquesta pregunta, n. 4, és sobre la que podríem fer girar la nostra posada en comú.