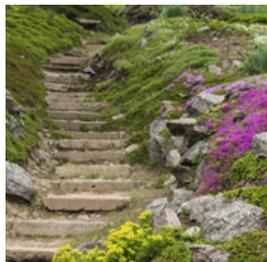




Regala: Una suscripción
 Suscríbete: A *La Palabra Diaria*
 Anótate: Suscripción de prueba gratuita
 Apoya: *La Palabra Diaria*

[Inicio](#) [Acerca](#) [Suscripciones](#) [Oración](#) [Retiros](#) [Artículos](#) [Recursos](#) [Preguntas](#) [Dona](#)

El camino hacia las intenciones



por Malika Chopra

Cuando era más joven, mi padre, Deepak Chopra, nos enseñó a mi hermano y a mí a comenzar cada día preguntándonos ¿Qué quieres? Contestábamos con respuestas tales como entradas para los Celtics, un viaje a Hawái o necesidades materiales. Pero él nos guiaba a pedir salud, felicidad, amor, conexión, un sentido de propósito. Comenzábamos cada día estableciendo una intención, un deseo o un sueño que queríamos llevar a cabo, y buscábamos activamente las conexiones emocionales y espirituales para que ocurriera.

Ahora, con una familia propia, mantener el equilibrio es esencial. Es algo con lo cual batallo por ser mamá, tener una empresa y una vida familiar ocupada. Yo creo que todos tenemos diferentes compromisos en nuestras vidas. El tratar de encontrar balance me llevó de nuevo a la práctica de hacerme estas tres preguntas:

¿Cuál es mi propósito? ¿Cómo puedo servir? ¿Estoy viviendo con intención?

Al escuchar a otras personas en la comunidad y en el trabajo, me di cuenta de que yo no estaba sola buscando equilibrio, gozo y propósito. De esa comprensión surgió la idea de intent.com —un sitio en línea para que la gente comparta sus intenciones y reciba apoyo de otras personas que también tratan de transformar sus vidas. Los acrónimos nos ayudan a recordar conceptos, por lo que desarrollé uno para INTENT: Incubar, Notar, Tener confianza, Expresar, Nutrir y Tomar acción.

INCUBAR es ese momento cuando aquietamos la mente, entramos en el Silencio y permanecemos atentos hacia dónde nos lleva. Para mí, eso es cultivar la práctica de la meditación.

N es de NOTAR, darnos cuenta de nuestro diálogo interno, percibir los mensajes que nuestros cuerpos nos están enviando, así como observar a las personas, circunstancias y lugares y en los que nos encontramos todos los días y que nos pueden ayudar en nuestro viaje.

T es de TENER CONFIANZA, lo cual es confiar en nuestra intuición y en que cuando preguntamos ¿Qué es lo que queremos?, las respuestas provienen de un lugar no egoísta. También es confiar en que el Universo nos apoya en nuestro viaje.

E es de EXPRESAR. Intent.com (en inglés) hace esto más fácil. Allí puedes expresar lo que quieres, tomar lo que quieras, adueñarte de ello y comenzar el mecanismo para hacer que se vuelva realidad en tu vida.

La siguiente N es de NUTRIR, lo cual significa sustentarnos. Muchos de nosotros cuidamos de los demás, a menudo sin cuidar de nosotros mismos. Mas nutrirnos a nosotros mismos y nutrir nuestras relaciones personales, es un ingrediente esencial que nos ayuda a superar diferentes etapas y celebrar juntos.

Y luego el segmento final: TOMAR ACCIÓN. Soy una gran creyente de que no solo expresando lo que queremos hará que suceda. Se trata de comprometernos, de elegir objetivos inteligentes e ir en pos de la meta.

SOCIAL



SUSCRIPCIONES

BAJA
la
APLICACIÓN
de
LAPALABRADIARIA
NUEVA Y MEJORADA

RECURSOS ESPIRITUALES

Aliento espiritual en cada página

Solicita tu folleto gratuito hoy mismo.



Empezamos a incorporar todos esos pasos para que cuando sea el momento de tomar una decisión sobre nuestra intención, ésta sea mucho más fácil de tomar porque somos auténticos acerca de lo que queremos. Me gusta decir que la intención proviene del alma en comparación con los objetivos, que provienen de la mente. Las intenciones representan nuestros deseos más profundos.

Las personas pueden asumir que porque somos hijos de Deepak Chopra todo está resuelto, y que ya somos iluminados. En mi libro *Living With Intent* (Vivir con intención), les recuerdo a los lectores que todos estamos en jornadas. Mi intención con el libro es ser veraz y auténtica, y compartir algunos de los pasos que me han ayudado a lo largo del camino para asistir a otros en el suyo.

Incluso, mientras escribía el libro, yo también aprendí y crecí. Tuve la suerte de poder entrevistar a personas increíbles: Marianne Williamson, Andrew Weil, Eckhart Tolle, Dan Siegel. Establecí la intención de hablar con estas personas con una serie de expectativas, mas las conversaciones resultaron ser totalmente diferente.

Cada conversación terminó siendo un diálogo singular y perspicaz, que no tuvo nada que ver con lo que yo inicialmente deseaba. Eso me recordó no ir con objetivos mentales, sino más bien ir con la intención (el deseo más profundo) de tener una conversación, una conexión y estar abierta a las posibilidades.

Cuando me reuní con Eckhart Tolle, rápidamente me di cuenta de que tenía que dejar mi lista ordenada de preguntas y simplemente estar presente. De él aprendí a aceptar con alegría el papel de "mamá futbolera", porque son las personas comunes haciendo cosas extraordinarias las que aumentan la frecuencia de la vibración del planeta.

Al final del día, de eso es lo que se trata la intención: qué nos va a hacer más sanos, felices, más conectados y personas con mayor propósito.



Mallika Chopra es fundadora y presidente de intent.com, autora exitosa, oradora, empresaria y madre. Mallika tiene una licenciatura en negocios de Brown University y una maestría (M.B.A.) de Kellogg School of Management.

Este artículo apareció en la edición de Mayo-Junio de *La Palabra Diaria*.

Enlaces adicionales

- [Dona](#)
- [Widget](#)
- [Preguntas](#)
- [Reglamento de Privacidad](#)
- [Unity.org \(inglés\)](#)
- [DailyWord.com \(inglés\)](#)
- [Unity Village \(inglés\)](#)

Síguenos



©2016 por Unity. Todos los derechos reservados.