

Hoja de Transformación

Día 3 – El miedo mata tus sueños

Al ir entendiendo que todo lo que está sucediendo en nuestra vida está siendo creado por nuestros pensamientos y nuestras acciones, vamos comprendiendo el gran poder que tenemos y nos sentimos motivados a tomar las riendas de nuestras vidas.

Hoy quiero invitarte a tomar un rol protagonista al contestar las preguntas. Trata de no enfocarte en las cosas externas que están fuera de tu control y pueden estar generando un miedo. Te invito a echarte un clavado a tu interior y a indagar cómo alguna situación, evento o persona puede estar generando algo en ti y llevarlo más allá. Trata de llevar el foco a TI, a cómo te estás sintiendo y qué puedes TU hacer en ésta situación.

Sin importar lo que estemos viviendo, sin importar qué tan complicada se vea una situación SIEMPRE podemos posicionarnos en un lugar de poder y actuar desde el rol del protagonista tomando las acciones que nos acerquen a nuestros sueños y a los resultados que tanto deseamos.

En la hoja de transformación del día 1 identificaste limitaciones o algunas cuestiones que te frenan a avanzar de donde estás hacia donde quieres ir. Si algunas de esas limitaciones radican en el exterior (en otras personas o en situaciones) te invito a buscar ampliar tu perspectiva y tratar de ver lo que está detrás. Te comparto un ejemplo para tratar de dar mayor perspectiva a esto que trato de compartir.

Ejemplo: Imagina que una limitación es no tengo dinero suficiente para hacer lo que quiero. Es una circunstancia real, pero... ¿y qué estás haciendo para cambiar esta situación? Tal vez ahí radica la limitación interna, en sentir que no eres capaz de encontrar un mejor trabajo, que no mereces un mejor sueldo o algo por el estilo. Incluso al no buscar otras formas de conseguir lo que buscas se están manifestando las limitaciones internas. Volvemos a lo que hemos repetido varias veces, enfocarte en la situación externa te deja en una posición de víctima y puede ser tu zona de comodidad. En cambio, enfocarte en ti y en lo que podrías hacer diferente te ayuda a salir de esa posición y a tomar el protagonismo.

Este puede ser un gran momento para tratar de profundizar y encontrar aquellos aspectos de tu interior que están detrás de las limitaciones externas. Al voltear el foco hacia ti puedes encontrar los miedos y las auto limitaciones.

7 días para Volver a Creer

Reto del día (ejercicio adicional)

Identifica algo pequeño que normalmente no haces por miedo. Ojo, el miedo puede estar detrás de una pequeña resistencia. En apariencia podrías decir que no tienes miedo, pero por qué hay algo dentro de ti que te detiene a hacerlo. Querer hacer algo y sentir algo dentro de ti que te detiene te puede indicar una situación con la que puedes trabajar hoy.

Siente el miedo y profundiza para ver qué sientes o piensas que puede pasar si lo haces. Una vez que puedas identificar a mayor detalle lo que hay detrás de tu miedo y ya que lo has aceptado decide hacerlo aún si sigues sintiendo miedo.

Puede ser cualquier cosa, por más insignificante que parezca. La idea de este ejercicio es que hagas algo que generalmente no haces. Si en los ejemplos encuentras cosas que haces todo el tiempo, entonces no aplican para ti. La idea es ir un poco más allá de tu límite y salir de tu zona de comodidad.

El resultado de lo que hagas no es tan importante, lo que es realmente importante es sentir la incomodidad de estar haciendo algo que generalmente no harías y ver que puedes hacerlo aún si sientes esa resistencia o limitación.

Este es un ejercicio que podemos hacer todo el tiempo, empezando con cosas pequeñas y poco a poco subiendo el nivel a cosas más grandes o importantes. Hacer esto es un entrenamiento para darte cuenta que sentir miedo es natural cuando haces cosas que no estas acostumbrado a hacer y que puedes trascenderlo cuando eliges hacerlo conscientemente.

Ejemplos:

- Sonreírle a un desconocido y desearle un buen día. (Puedo pensar inconscientemente que me puede ver feo, que me puede juzgar o que puede pensar que estoy loco, etc.)
- Pedir algo que necesito y que normalmente no pediría. (Puedo pensar inconscientemente que me pueden rechazar)
- Hablar sobre lo que pienso cuando normalmente decido seguir la corriente a lo que otros dicen. (A veces no decimos lo que verdaderamente pensamos porque tratamos de pertenecer o encajar, podemos querer evitar que los demás nos juzguen o nos rechacen)
- Pedir un consejo o una opinión sobre una situación delicada por la que estás pasando. (Puedes sentir que hablar de algún problema que tienes te puede mostrar vulnerable o débil ante otra persona)
- Pedir una disculpa. (Esto puede ser complicado para muchos de nosotros. Puede haber orgullo detrás de no pedir una disculpa o un miedo a simplemente tocar el tema por lo que pueda decir la otra persona)