



Bienestar cuando tu mundo se viene abajo

Clemencia Montero

Tarea para el hogar :

El cambio trae oportunidad, ¿Quieres verla? No se trata de voltear la mirada sino de mejorar el enfoque.

Reconociendo:

¿Qué es un hecho? Realidad que no puedes modificar.

¿Qué es un problema? Los elementos de ese hecho que te afectan directamente y que puedes modificar (emociones, pensamientos acciones).

Diferenciando:

El ¿Por qué? que hace alusión al pasado, a lo que nos trajo a donde estamos hoy, a un tiempo que NO podemos modificar.

Y el ¿Para qué? Qué nos permite proyectar hacia el futuro, reflexionar sobre el aprendizaje que esta situación nos regala y como integrarlo en función de nuestra evolución mental y emocional.

Hoy te propongo llevar a la práctica estos elementos, y empezar a desarrollar la capacidad de reconocer que preocupaciones son útiles (porque se pueden convertir en ocupación) y que preocupaciones nos conducen al desgaste emocional.

- Toma lápiz y papel, sitúate en un espacio cómodo libre de distracciones.
- Describe de forma escrita esa situación conflicto, cambio, crisis, que está ocupando tu mente.
- Identifica los hechos dentro de esa situación, todo aquello que sea una realidad que no puedas modificar de forma directa, como por ejemplo el comportamiento y emoción de otro ser humano, cambios políticos, económicos y sociales, entre otros.
- Identifica los problemas, esos elementos que se desprenden de esta situación y si tienes la capacidad de modificar directamente, como tus emociones, pensamientos y acciones ante esos hechos.
- Desarrolla estrategias que te permitan abordar esos problemas en función al resultado que desees obtener, no te limites, deja fluir tu mente y desarrolla tu propio plan de acción.

Este simple pero poderoso proceso puedes aplicarlo a cuantas circunstancias desees, poco a poco se convertirá en un proceso mental automático que te permitirá redirigir el enfoque en medio del cambio, crisis, o conflicto y desplegar tu propio abanico de oportunidades para alcanzar ese anhelado bienestar en medio de cualquier tempestad.

No dudes en compartirme tus dudas o inquietudes a través de info.clemcoach@hotmail.com

Atrévete a vivir sin miedo.