

EL ENFOQUE LA RAZÓN DEL ÉXITO



Ante los diferentes cambios que afrontamos en la vida nos preguntamos muy a menudo ¿Cómo tener éxito?, ya que muchas de nuestras decisiones han sido basadas en nuestras emociones, en cómo nos sentimos. Esto no es ni bueno, ni malo. Pero si nos da una gran diferencia en el resultado que vamos a obtener en el futuro.

Generalmente se gasta mucho tiempo en soñar e incluso hay personas que se toman tiempo para planear las cosas, con un enfoque basado en la emoción que nos produce en el momento soñar con algo, (un cambio de trabajo, de residencia, de estado civil, de universidad, de carrera, de colegio, etc.). Y justo en el momento que lo obtiene se dan cuenta que no es como lo soñaron, sus emociones se ven afectadas y se llevan a un estado de frustración e incluso tristeza con el que no contaban.

Por otro lado, se siente que se desea escapar, incluso sentir el deseo de volver al pasado. Esto es muy común, y pasa porque el enfoque no responde una pregunta clave, ¿PARA QUÉ?, SI, esa es la pregunta con la que los seres humanos en este espacio-tiempo podemos evolucionar y lograr ver, en todos nuestros planes, las reales situaciones que vas a afrontar y tener la fortaleza mental para que los cambios se den de la manera más armónica consigo mismo. Y poder discernir que las emociones que van a afrontar no cambia la meta y si se logra generar bienestar en el proceso de transición.

A que me refiero, cuando se está en cierto trabajo o situación se desea cambiar porque no nos agrada algo, a tal punto que el deseo en ese momento es querer escapar a algo mejor, simplemente por la necesidad que sentimos, en el momento de no querer soportar más esa situación. En ese instante como estamos haciendo resistencia a la vida y no sabemos para qué estamos en esa situación y cuál es la enseñanza. Y es posible que la vida y Dios, nos permitan cambiar de estadio, pero no de proceso de aprendizaje.

Casi que, en el nuevo trabajo o nuevo lugar vamos a encontrar lo mismo con otros actores, es decir, otras personas, esta vez acompañado de la frustración y de pensamientos de ¿cómo lograr algo diferente? La solución está en el pensamiento.

Lo primero es: ver que todas las situaciones son pasajeras, la bonanza y los aprendizajes van y vienen en la vida, según sea el aprendizaje que se tenga que hacer. Por lo que hay que pensar ¡Esto también pasará! en ese instante se llega al segundo paso.

El segundo paso es: comenzar a pensar, ¡ok voy a valorar lo bueno y agradecer solamente el tener! Como se sabe toda situación puede empeorar, por lo que el pensamiento de angustia, lo único que trae es más angustia y multiplicada por siete, por lo que es necesario pensar en lo bueno, en lo que agradeces y en los momentos de pensamiento angustiosos recomiendo tener una oración pequeña, como un mantra que aleje tu mente de esos

pensamientos y ocuparla mente en Dios, en la vida, en saber que tu fortaleza viene de ti.

Suelo pensar en la oración del Señor de la Misericordia, ¡Santo Dios, Santo Fuerte, Santo Inmortal, dame sabiduría y amor para afrontar lo que estoy viviendo! Eso me da paz y como siempre digo "yo hago lo humano y Dios hace lo divino". Es la forma de dejar de colocar resistencia y ocupar mi mente en lo que sí puedo hacer, y para eso la oración es la herramienta más importante para la fortaleza mental y entender el enfoque de para qué.

El tercer paso es repetirte como te quieres sentir en presente, es decir, ¡estoy feliz!, o! busco mi paz!, o ¡todo es perfecto y estoy bien!, lo que quieras, entre más lo repitas más fortaleza tienes para los momentos complejos. Así dejas de colocar resistencia a la situación y solamente enfocarte que tú eres el único que puedes ayudarte a salir de la culpadera y quejadera, y en ese momento para cuando te des cuenta, la situación habrá cambiado y el planear irte no será por tu externo, sino por algo más real que te va a conducir a la prosperidad.

Con Cariño,

15 de febrero 2016, Redwood City, CA.

María Alexandra Suárez Rios
Consultora Internacional en Economía y Desarrollo Humano.