

:PILARJERICÓ

¿Quieres afrontar el cambio con éxito?

Ejercicios prácticos

¿Cómo puedes vivir el cambio de una manera más positiva? ¿cómo puedes entenderlo como una oportunidad? Un cambio puede durar minutos, horas o meses. De hecho, nuestra vida se está transformando continuamente y es habitual tener varios cambios al mismo tiempo. En la medida que conozcas sus fases, podrás tomar una mayor distancia y sacar más provecho y aprendizaje. Y esto es lo que he intentado con los podcasts: explicarte cada una de ellas.

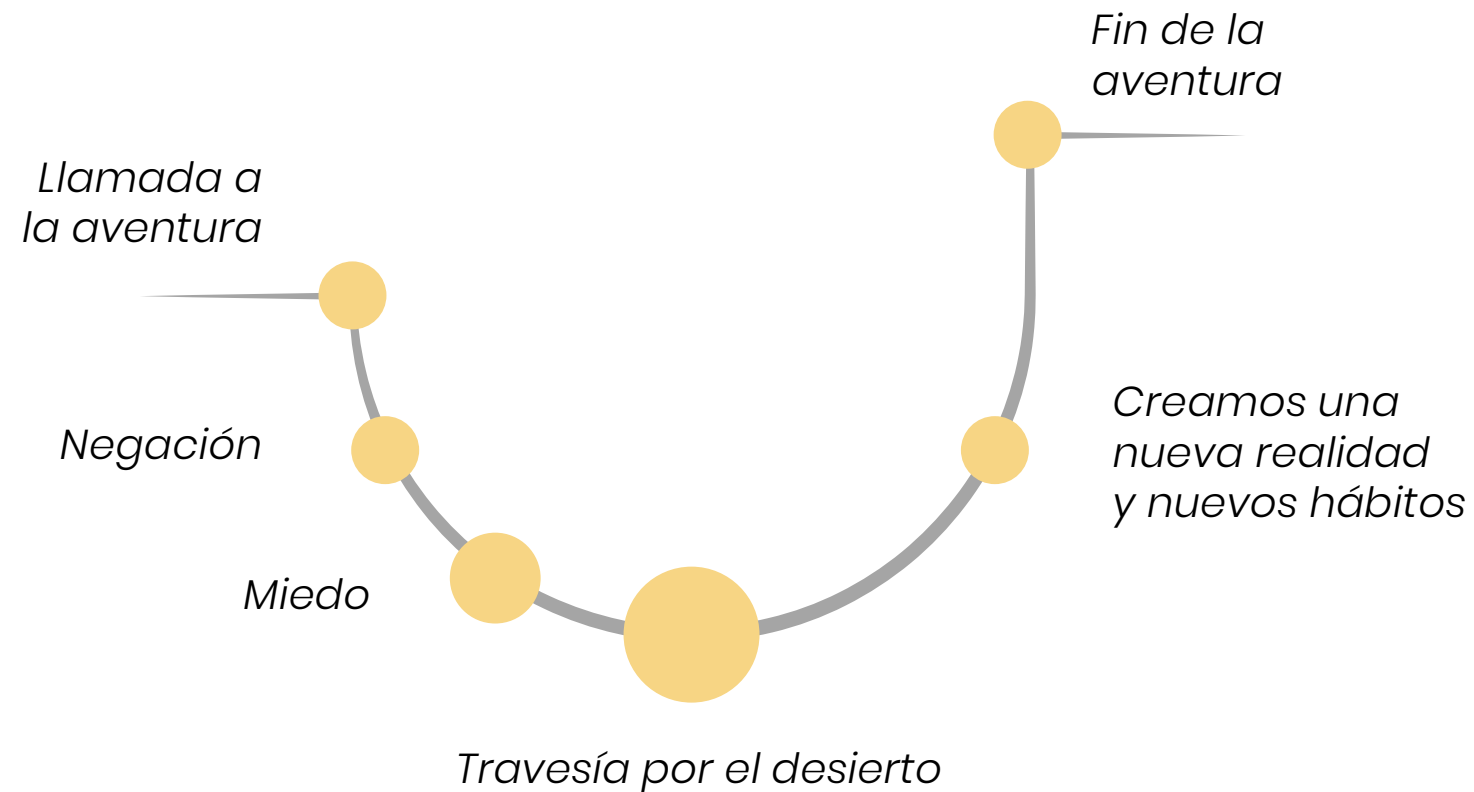
Hemos comenzado con la llamada de la aventura, para profundizar después en las

barreras, la negación y el miedo. Hemos visitado el desierto y hemos analizado las principales estrategias que puedes hacer para ver el cambio de un modo más amable.

Ahora, el siguiente paso que te sugiero es leer algunas de las conclusiones de las fases y reflexionar sobre las preguntas que recojo a continuación, inspiradas del libro “Héroes Cotidianos”. Mi idea es acompañarte en cada una de las etapas para sacarles el máximo aprendizaje, sentido y, si es posible, disfrute.

¿Me acompañas?

Fases de la curva del cambio:



Llamada A La Aventura:

Arrancan los motores para el cambio

Es el comienzo de cualquier cambio, el cual puede ser buscado (llamada del cielo, según la medicina tradicional china) o algo inesperado y desconcertante (llamada del trueno). En este punto, además, pueden aparecer “cisnes negros”, es decir, sucesos que nunca antes hubiéramos podido imaginar. En cualquier caso, el desafío es comprenderla como un desafío para dar lo mejor de uno mismo y como una invitación de la vida. Para ello te enfrentas a los siguientes desafíos:

- Acepta que la incertidumbre forma parte de la vida.

- Olvídate de buscar el control absoluto para evitar la sensación de incertidumbre.
- No vivas angustiado por lo que pueda ocurrir.
- Rechaza la resignación. Habitual no significa normal.
- Explora nuevas realidades, sé curioso de ti mismo.
- Comprende que cada dificultad es una invitación de la vida para conocerte mejor, revisar tus principios y transformarte positivamente.

Preguntas para la reflexión:

Toma el cambio que te preocupa y reflexiona sobre ellos:

- ¿Cuál es tu llamada en estos momentos?
¿Es llamada del cielo, algo que tú vas buscando, o llamada del trueno, algo que te ha ocurrido de manera inesperada?
- ¿Qué grado de incertidumbre te genera?
¿cómo lo medirías con respecto a otras experiencias que has tenido?
- ¿Hay algo en tu vida a lo que estés resignando?
- ¿Hay algo que estás viviendo como

“normal” y que, sin embargo, la gente que te quiere no lo ve del mismo modo? ¿qué dicen de ello?

- ¿Cómo sabrás que has atendido la llamada o a la invitación? ¿Qué sensaciones se deberán producir o qué deberás hacer?

Negación Y Miedo

Las barreras al cambio

Nos adentramos en las barreras de nuestra mente y de nuestras emociones: la negación y el miedo. A veces la mente nos traiciona. Por ello, es habitual en cualquier proceso de cambio negar nuestra responsabilidad, entender que la culpa es del otro, caer en actitudes victimistas o de resignación, de autocomplacencia o, incluso, no aceptar que realmente hay ideas que nos impiden dar lo mejor de nosotros mismos, como, por ejemplo: “la culpa íntegra fue de fulanito”, “yo no hice nada”, “siempre tengo razón”, “me cabrea todo”... La negación es la fase más difícil de salir, puesto que implica tomar distancia de nuestra

propia manera de pensar y asumir responsabilidades.

Cuando se sale de esta etapa, se toma conciencia de una emoción incómoda: el miedo. “¿Quizá yo tenga parte de responsabilidad en este error?”, “¿puede que no sea tan bueno?”, “¿a lo mejor le/la echo de menos?”... son frases que inauguran esta fase. El miedo siempre nos acompaña, pero aquí tiene más fuerza. Hay un miedo sano, que es la prudencia y el tóxico, que es el que nos lastra. El desafío no es no tenerlo, puesto

que es neurológicamente es imposible, como escribía en el libro de NoMiedo, sino que al menos no nos impida seguir adelante.

En esta etapa el reto está en no negar ni tu miedo ni aquello que te duele, mirar a la cara a la situación que te hace daño sin excusas ni justificaciones; en otras palabras, confrontarte contigo mismo y estar dispuesto a dar el paso. Para ello te enfrentas a los siguientes desafíos:

- Desnúdate de la negación y de las excusas, sé honesto contigo mismo y con lo que sientes.
- Cuestiona tu mapa mental, éste no es la realidad, y atrévete a ponerte en

la piel de otras personas o de las circunstancias que te duelen.

- Indaga en los beneficios que te aporta el miedo y qué se esconde tras la ira.
- Desmitifica el miedo y sus consecuencias.
- Atrévete a escuchar las opiniones de los otros sobre aquello que no les gusta de ti.
- Párate a estar contigo mismo, en silencio y sin los ruidos de la acción desbordada.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué miedo te hace sentir este cambio?
- ¿Qué ocurriría si tu temor se cumpliera?
- ¿Cuál sería la peor de las situaciones? ¿Qué te sucedería entonces y qué podrías hacer?
- ¿Qué te sucedería si no tuvieras razón?
- ¿Qué sucede si miras de frente a tu sombra?
- ¿Qué te dicen las personas que te conocen bien y que tú no ves en ti? ¿Cómo te sentirías si fuera cierto?
- ¿Cuál es el estado emocional con el que te sientes más cómodo? ¿Qué ventajas te ofrece? ¿Qué te impide aprender?
- Pregúntate ante el miedo: ¿qué no quieres

perder? ¿qué beneficios te aporta? Y ante la ira, ¿qué es lo que te duele?

- ¿Qué sucedería si estuvieras contigo mismo sin ruido ni actividad exacerbada diaria? ¿Te ves capaz?

El Desierto o La Despedida

Todo cambio implica una despedida de lo viejo a lo nuevo. El tiempo que dura depende del tipo de aventura en la que estemos inmersos y de cómo seamos nosotros. Éste puede ser de diez minutos, días o incluso, meses cuando se debe a la pérdida de un familiar, por ejemplo. Es el momento en el que se siente inseguridad y fragilidad. Pero no hay héroe sin desierto, lo que significa que no hay proceso de transformación sin tocar la frustración. Del desierto se sale. El desafío está en comprender el aprendizaje que ofrece para salir antes del mismo y confiar de que ahí se sale más reforzado. Para ello te enfrentas a los siguientes desafíos:

- Recorre la travesía del desierto, lo que te supone aceptar las contrariedades o el dolor y asumir emociones incómodas como la tristeza o la soledad.
- Da espacio a dichas emociones, sin negarlas ni amplificarlas; y distánciate de ellas, visualízalas y ten presente que tú no eres dicha emoción.
- Expresa la emoción que te daña, apóyate en un hombro amigo o en especialistas si crees que lo necesitas.
- No tomes decisiones importantes si estás en pleno desierto, ya que podrías

luego arrepentirte.

- Perdónate y perdona a los demás. Eres persona real, que no perfecta.
- Agradece todo cuanto has vivido en ese día. Incorpora el agradecimiento como un hábito en tu mente; y aprovecha las oportunidades de aprendizaje que se brindan en este proceso.
- Confía en que cualquier pérdida es una ganancia a otro nivel y en toda noche siempre se gesta un nuevo proyecto de ti mismo más libre y más auténtico.
- Y ten la certeza de que de ahí sales.

Preguntas para la reflexión:

- ¿De qué te estás despidiendo de una relación de pareja, de un trabajo, de una forma de hacer las cosas...?
- ¿Qué ventajas te ofrece aferrarte a lo antiguo?
- Si atraviesas el desierto, ¿qué podría aportarte? ¿Qué te serviría para tu futuro?
- ¿Te permites sentir el dolor? ¿Tienes oportunidad de expresarlo?
- ¿Qué puedes aprender de todo ello?
- ¿Cómo puedes distanciarte de la tristeza, el dolor o la soledad? ¿Qué puedes hacer?
- ¿A quién tienes que perdonar? ¿Qué


ventajas obtienes de no hacerlo?

- ¿A quién puedes agradecer lo que te ha ayudado o enseñado? ¿Qué cinco cosas puedes agradecer hoy que te hayan ocurrido?

Creación de una nueva realidad y unos nuevos hábitos

En esta etapa ya nos hemos despedido del pasado y comenzamos a incorporar nuevas realidades, que se van a convertir en nuevos hábitos y en recursos personales para el futuro. Aparece muchas veces la fuerza de la determinación, que te da una energía poderosa para avanzar más deprisa, como expliqué en el libro “Y si realmente pudieras”. Ahora, el objetivo es aprender, encontrar sentido y desarrollar nuevos aspectos en ti: un nuevo trabajo, una nueva relación de pareja, una actitud más amable... lo que sea. Para ello te enfrentas a los siguientes desafíos:

- Busca pensamientos positivos que te ayuden a cambiar tu realidad. Asume el protagonismo de tu vida y el impacto de tus pensamientos sobre tu futuro.
- Desarrolla el optimismo e incorpora el sentido del humor a tu vida.
- Invierte tiempo en actividades en las que fluyas.
- Ayuda a otros sin perder ni tu centro ni tu compromiso contigo mismo.
- Ten aficiones en las que te sientas realizado, y en especial, en aquellas

- 
- que puedas desarrollar tu creatividad.
- Gestiona el tiempo a tu favor, no en contra. Crea colchones de tiempo en tu agenda.
 - Ten un encuentro diario contigo mismo de diez minutos, sin pensar en nada.
 - Concédete pequeños placeres y cuida tu cuerpo.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo te gustaría verte al final de todo el cambio? Visualízate y escríbelo.
- ¿Cuáles son los hábitos que serían más recomendables para ti? ¿Te sientes protagonista de tu vida o crees que lo malo que te ocurre es por culpa de otros? ¿Qué beneficios te otorga sentirte víctima de las circunstancias?
- ¿Cuáles son los pensamientos que te “auto-boicotean”? ¿Qué otras cosas podrías decirte para conseguir lo que buscas?
- Cuando te asalten pensamientos pesimistas, ¿qué tipo de comentarios podrías argumentarte para rebatirlos?
- ¿Te das permiso para reírte de ti mismo y de las dificultades?
- ¿En qué tipos de actividades fluyes? ¿En cuáles podrías invertir tiempo para sentirte mejor contigo mismo? ¿Qué aficiones puedes y te gustaría retomar?
- ¿A quiénes podrías ayudar?
- Antes de tomar una decisión, ¿qué tipo de impacto tendría para ti en los próximos diez minutos, diez meses y diez años?
- ¿Estás contigo mismo diez minutos diarios sin pensar en nada? ¿Qué podías hacer para llevarlo a cabo?
- ¿Cómo podrías cuidas tu cuerpo? ¿Qué tipo de placeres sería saludable que te permitieras a ti mismo?

**Como seres humanos,
nuestra grandeza radica no tanto en nuestra
capacidad para rehacer el mundo
sino en rehacernos a nosotros mismos.**

Mahatma Gandhi