

Javier Roa B

Coach Ontológico

"Sembrador de preguntas"



Preguntas
que pueden
mejorar tu vida.



EDITORIAL
Villa Rica

Javier Roa B

Coach Ontológico

"Sembrador de preguntas"



Javier Roa Benitez

Coach Ontológico Acreditado
Acreditación Internacional

Nº 2848

www.ficop.org

Javier Roa B

Coach Ontológico

"Sembrador de preguntas"



Preguntas
que pueden
mejorar tu vida.

FICHA TÉCNICA

© PREGUNTAS QUE PUEDEN MEJORAR TU VIDA

Autor: Javier Roa Benítez

Asunción - Paraguay

Contactos:

 +595981407450

 javierRoaBenitezCoach

 jroab

 Javier Roa Benitez

 jroabenitez

 jroabenitez@gmail.com

Diseño de Tapa: José Miguel Roa Astigarraga

Diseño y diagramación interior:

Lic. Judith Martínez Portillo – Johana M. Gómez Mereles

Asesor editorial: Abog. N.P. Pedro Juan Paredez Arguello

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la ley.



Dirección: Boulevard Yegros y Alberdi

Email: gacetaaguairena@gmail.com

Telef: 0541-40560

Villarrica - Paraguay

Edición: 500 ejemplares

Hecho el depósito que marca la ley Nro.1328/98

ISBN: 978-99953-47-35-2

Villarrica, Paraguay, Noviembre de 2019

Se terminó de imprimir en Ediciones y Artes, Asunción, Noviembre de 2019.

Este libro escribí para vos, las preguntas que vas encontrar son para que vos te respondas en la intimidad de tu SER y espero de corazón que sirvan para acompañarte a tomar consciencia de tu grandeza y tus posibilidades para lograr una vida más plena.

¡¡Disfrútalo!!

Prólogo

Preguntas que pueden mejorar tu vida

Conocí a Javier en tres etapas diferentes y en cada una conocí a un Javier diferente... gracias a Dios.

La primera etapa era cuando yo era un Desarrollador de Productos y Javier era el Gerente de Tecnología de la información de la mayor multinacional de Paraguay. Era el año 2.000 y Javier tenía a su cargo una enorme responsabilidad de desarrollo de sistemas e implementaciones y contaba con un equipo poderoso. Trabajaba más de 15 horas por día la mayoría de las veces.

La segunda etapa fue en otro país, Bolivia, y también en una gran empresa de telecomunicaciones en la que me tocaba ser el Gerente de Marketing. Habíamos llamado a Javier para que nos ayudara en un gran desafío tecnológico. Javier ya no era más un super gerente sino alguien que tenía más perfil de consultor y que ponía a disposición de la organización toda su experiencia. En esta etapa en que Javier contribuyó de forma enorme en lo profesional también se comenzaba a vislumbrar una persona que se interesaba y trabajaba para aportar soluciones.

La tercera etapa. Yo no era más un ejecutivo de una corporación sino un Coach de Vida y Organizaciones. Me encontré con un Javier que conservaba su solidez técnica y que además estaba en la búsqueda de un propósito. La vida le había mostrado mediante fuertes señales del latir de su corazón que había que hacer un cambio. Javier vino a visitarme a casa y me manifestó con gran convicción que quería formarse como coach, dar un sentido diferente a todo lo que hacía y en el camino obtener los resultados que buscaba.

Eso fue hace unos tres años y puedo decir que conocí la versión más comprometida de Javier con la vida, con la plenitud, con

el compromiso por aprender, con hacer un gran trabajo de principio a fin, con su versión de esposo, padre, aprendiz y brillante consultor.

El fruto de ese maravilloso año 2017 fue la certificación como Coach Ontológico Profesional y el inicio del camino de su libro.

Hoy, tres años después, Javier trabaja en su profesión original menos horas y gana más, tiene balance de vida, es miembro de la APCO (Asociación Paraguaya de Coaches Ontológicos), es Coach Profesional (el único que conocí que puede llevar una sesión de coaching completa en guaraní). Desarrolla talleres y actividades en distintas ciudades del país, es miembro del equipo de la escuela de coaching de Grupo Recrearte y está lanzando su primer libro.

No puedo estar más orgulloso de todo lo que ha logrado. Sus acciones hablan fuerte acerca de Javier y sus convicciones para hacer de este mundo un lugar mejor.

El libro que van a leer es fruto de un ser humano curioso, aprendiz, esperanzado y optimista. No es un libro de lo que hacemos, sino de quienes somos.

Espero que disfruten las preguntas que pueden mejorar sus vidas.

Juan Carlos Acosta
Senior Coach Ontológico Acreditado
FICOP

Prefacio

Los de mi generación siempre escuchamos que la consigna de toda persona para estar completa era: “Plantar un árbol, tener un hijo y escribir un libro”

Cuando niño plante un árbol del que me enorgullecía siempre, la vida me dio a la oportunidad de tener tres maravillosos hijos, habiendo cumplido dos de las tres premisas, en verdad que el escribir un libro no estaba en mis planes, no me quitaba el sueño, ya me sentía muy completo y exitoso.

Pero la vida me tenía una sorpresa, un regalo maravilloso, luego de pegarme duro con un infarto cuando estaba a punto de cumplir mis 50 años, evento que me inicio una nueva mirada hacia el mundo, me apareció la estupenda oportunidad de formarme como Coach Ontológico gracias a la maravillosa predisposición de un gran amigo Juan Carlos Acosta, mi mentor y a quien de por vida le tendré una inmensa GRATITUD.

Luego de formarme como Coach, descubrir que eso era mi propósito de vida, y que mi primer deber de gratitud con la vida era ayudar a las personas a tomar conciencia de los recursos que poseen y sobre todo la grandeza que hay en cada una de ellas, que eso no es posible hacerlo mediante consejos, sino haciendo que ellas mismas contesten unas preguntas, inicie mi serie de publicaciones en un formato de preguntas y un breve desarrollo de las mismas en mis redes sociales y por medio del whatsapp, de estas recibí muchas retroalimentaciones muy positivas que me hacían saber que las preguntas ayudaban a las personas a mejorar su vida, más note que en las redes muchas veces se pierden los mensajes y muchos no tiene acceso a ellas, entonces decidí compilarlas en este libro, para que

pueda ser un compañero de vida de quienes lo tengan.

En principio el libro estaría clasificado por temas, pero sabiendo que todos somos observadores diferentes y que las agrupaciones hechas por mi talvez no llenen las expectativas de otros, decidí distribuirlos de una manera diferente, mediante mis conocimientos de informática desarrolle un programa que permitió tomar tema por tema y posicionarlos totalmente al azar, creo que cada lector abrirá el libro también de la misma forma y que probablemente en esa página abierta encuentre la pregunta que más le sirva para el momento que está viviendo.

Con este libro completo la tercera premisa, aunque igual si no lo hacía, no va a perturbar el estado de FELICIDAD en el que actualmente vivo, desde que descubrí que “lograrlo no depende de mis logros, si no del valor que le doy al acontecer diario de mi vida”.

Desde ya te agradezco que leas el libro y espero que te ayude en algo a tomar conciencia de tu GRANDEZA y tus posibilidades de SER FELIZ.

Agradecimientos

- ☆ A mis PADRES:
Quienes pusieron en mi vida el cimiento del AMOR sobre el cual se construyó mi SER.
- ☆ A mis HERMANOS:
Con quienes hemos caminado una vida en familia en las buenas y en las que nos dieron oportunidades de aprendizaje.
- ☆ A mi FAMILIA:
Que con su APOYO constante y FE en mis talentos son el gran motor de esta obra.
- ☆ A Juan Carlos Acosta (Tigre):
Mi MAESTRO, MENTOR e INSPIRADOR en el descubrimiento de este mundo de las posibilidades.
- ☆ A Don Raúl Salvado (+).
Quien siempre vio en mi un carbón que podía convertirse en un DIAMANTE.
- ☆ A los lectores de mis mensajes diarios:
Sin cuya retroalimentación no me hubiese animado a escribir este libro.
- ☆ A mis MAESTROS e INSPIRADORES que no me conocen:
Que, por medio de sus libros, conferencias y materiales audiovisuales, sin saberlo me nutren de conocimientos.
- ☆ A Don Mario Alonso Puig:
Quien me inspira con sus conferencias, más que con sus conocimientos, con la pasión que pone al invitarnos a descubrir la GRANDEZA de cada SER HUMANO.
- ☆ A todos quienes desean lo mejor para mí y me ayudan sin que siquiera a veces yo me entere
- ☆ Finalmente, a quienes en algún momento creí que me hicieron daño pues sin ellos no hubiese descubierto el maravilloso poder del PERDON

¿Estas agradecido y no dices GRACIAS?

“Tomate un momento para expresarlo y vas a notar que a vos y a quien le decís se sienten más felices, relajados y optimistas”



¿Cuándo competís, estas APEGADO al resultado?

“Esto a veces hace que actúes de manera sanguinaria y desleal, porque crees que si sos amable y sin apego al ganar, no puedes competir. En cambio, cuando competís con el corazón, el proceso mismo ya te va a llenar de satisfacciones, al no estar apegado al resultado, conservas energía; puedes ver las oportunidades ocultas y aprender de los errores.”



¿Sabías que la REALIDAD es más BENEVOLENTE que la MENTE?

“Vivimos ANGUSTIADOS por pensamientos negativos creados por nuestra mente, sobre lo que va a suceder en el futuro y estas casi nunca suceden”



¿Te comprometes a hacer muchas cosas solo por AGRADAR a los demás?

“Estas acciones hacen que tus compromisos sobrepasen tus recursos, sobre todo tu tiempo, así es inevitable que haya alguien que este enojado o decepcionado de vos, pues mientras estas ocupado en agradar a una persona es probable que estés decepcionando a otras.”



Muchas veces nuestra situación de estrés nace de estar poniéndole constantemente precio a nuestras actividades, es decir, calculamos el costo de lo que estamos haciendo, cuando a nuestro juicio podríamos estar haciendo otra cosa más rentable.

Existen personas que rara vez se toman el día libre o vacaciones, para relajarse o hacer algo por el solo placer, porque el “precio” es muy alto.

Si deseamos ser más felices y reducir nuestro estrés, resultara útil afrontar ciertas actividades sin ponerles “precio”, como pasar tiempo a solas o estar con personas que amamos, haciendo cosas que nos alimentan el alma.

Cuando tenemos la certeza absoluta de que ciertos aspectos de nuestra vida no están a la venta, a ningún precio, nos sirve de recordatorio que nuestra vida es preciosa y además nos pertenece.

¿Hace cuánto que no te dedicas a vos, a hacer las cosas que te hacen feliz, sin estar pensando que es algo caro e inproductivo?



Depende de cómo enfoquemos y nos enfrentemos a los “obstáculos” tendremos un resultado que: puede ser una experiencia miserable y dañina de donde podemos salir lastimados si lo enfrentamos con velocidad o una experiencia de aprendizaje sin efectos adversos, si simplemente disminuimos la velocidad para rebasarlo.

Con lo que llamamos problemas podemos sentirnos molestos, pensar que es injusto, horrible y quejarnos de ellos o podemos verlos como experiencias de aprendizaje, relajarnos, aceptarlos y actuar en consecuencia.

Cuando nos ocurren estas cosas es bueno preguntarnos:

¿Qué recursos tengo yo y/o quienes me pueden ayudar a superar esto?



Cuando quieres algo

¿Estás dispuesto a pedirlo, sin molestarte por un NO?

“Cuando deseas algo que depende de otras personas concederte y no pedís porque tu mente es una máquina de (Y si... - y si no me da, y si se enoja, y si...), se consciente que nadie puede adivinar lo que quieres, por lo tanto, si no lo pedís es muy difícil que lo obtengas, en cambio, si lo haces estarás más cerca de obtener lo que deseas. Lo importante es que al hacerlo estés preparado también para escuchar un NO sin enojarte.”



————— ★ —————
Cuando las cosas NO salen como esperas, decís:

¿Por qué a mí?

Entonces también con seguridad acompañas con “solo a mí me pasan estas cosas”, el mundo no está en tu contra, las cosas simplemente pasan, es mejor que digas:

¿PARA QUÉ A MÍ?,

pues todo ocurre para algo y con esto te abris a la oportunidad de aprender, por ello es bueno hacer inclusive cuando las cosas ocurren como lo estas esperando.



————— ★ —————
¿Ya tomaste consciencia que tu vida tiene una

FECHA DE VENCIMIENTO?

“Todos lo tenemos, solo que no sabemos exactamente cuándo, tomar consciencia de ello te abre las posibilidades de disfrutar mejor de tu vida, vivirla a pleno en el PRESENTE, porque el PASADO en la mayoría de los casos solo genera culpas y el FUTURO ansiedades sobre cosas que no sabemos si seguiremos vivos cuando sucedan.”



————— ★ —————
El agotamiento relacionado con las tareas que se asumen en el día a día afecta actualmente a muchas personas, es destructor y casi siempre con un alto costo para las que los padecen, las mismas se enferman, se saturan y anhelan una vida mejor, diferente y más satisfactoria.

No hay forma de prevenir el agotamiento, pero podrias minimizar buscando tener una vida equilibrada y orientadas hacia el crecimiento. Esto significa que aunque trabajes mucho, podrias buscar la excelencia y tener metas especificas con frecuencia elevadas, pero buscando también actividades fuera de la responsabilidad de generar dinero solamente, pasando tiempo con tu familiares y amigos, haciendo ejercicios, dedicando tiempo a tus aficiones, valorando tu tiempo libre e inclusive trabajando por aportar algo a tu comunidad; buscando constantemente

mejorar y seguir desarrollándote no solo a nivel profesional, sino también a nivel espiritual y emocional.

Aunque seas obsesivo por el trabajo o por circunstancias te veas obligado a trabajar demasiadas horas, sería bueno que pienses en el equilibrio como meta deseable, aunque parezca difícil.

¿Podrás evaluar tu vida y tus prioridades y ponerte como meta el equilibrio?



¿Haces PROMESAS que luego no puedes cumplirlas?

“Con bastante frecuencia haces promesas sutiles a lo largo de un día y luego no puedes honrarlas. Por ello tienes que poner más atención antes de prometer algo”



¿Estas pasando un momento AGRADABLE, pero no lo disfrutas?

“Entonces estas invadido por pensamientos del pasado o el futuro, que te impiden disfrutar del momento PRESENTE”



¿No disfrutas de un TRIUNFO porque ya estas esperando que ocurra otra cosa que desees?

“Eso es como tener un enorme helado en la mano y dejar que se derrita esperando poder comprar la torta que está en la vitrina.”



Durante tu vida, en tu mismo hogar, en alguna empresa propia o en la que trabajamos de alguna forma te convertís en líder de un equipo.

Cuando empezas a liderar primeramente vas enseñando a tus liderados las cosas que vos estás haciendo y que necesitas ya lo hagan ellos, pero a veces ocurre que no lo soltas del todo porque tal vez piensas: “Yo mismo lo puedo hacer y lo puedo hacer mejor que cualquiera”, con esta actitud terminas haciendo muchas tareas que te generan una sobrecarga importante, esto desemboca finalmente en una pérdida de calidad del trabajo que haces y muchas frustraciones.

Debes aprender a delegar, esto te ayudara primero a evitar entrar en un estado de estrés y que te concentres en las tareas para las que sos más calificado y sobre todo que disfrutas hacer. El delegar también le da a los demás el privilegio de demostrarte lo que saben hacer.

¿Estas delegando tareas o lo haces todo vos mismo?

¿Qué te impide delegar algunas tareas que te están sobrecargando?



Gran parte de tu estrés, se genera muchas veces porque tu mente está en muchos lugares al mismo tiempo, estás haciendo una cosa y estas preocupado por un montón de otras, te distraes con tus pensamientos, preocupaciones y pesares, por ello es importante estar presentes sin distracciones, pues eso nos trae a la mente a un momento en particular.

Es muy importante que en tu vida fortalezcas tu PRESENCIA, y esto no significa necesariamente ser extrovertido (aunque podés serlo), ni tampoco soberbio. Es más bien estar centrado en vos mismo, cómodo con la persona que sos y completamente absortos en tu presente. Cuando tenés una presencia fuerte, las personas que están contigo sienten que realmente “estas allí” con ellas, tu mente no está volando, está escuchando con atención lo que se dice, toda tu energía está concentrada en la persona que te está hablando.

Cuando tenes una presencia con los demás, las personas se sentirán atraídas hacia vos, se relajan y dejan sus defensas a sus lados, sienten tu sinceridad por lo tanto están dispuestos a cooperar contigo, respetando tus límites y deseos; escuchando lo que tenes para decirles.

¿Qué tan presente estas, cuando estas con otras personas?



**¿Estas paralizado, porque tu MENTE,
te asegura que vas a FRACASAR?**

“Entonces recuerda que en el día tenemos en promedio 85.000 pensamientos, de los cuales el 90% son negativos sobre el futuro, y lo que creemos que va a ocurrir casi nunca ocurre”



¿Cómo te TRATAS a vos mismo?

“Imagínate por un instante, si lo que te estás diciendo, le decís a otra persona.

¿Te parece que seguiría manteniendo una relación contigo?

A veces te tratas tan mal, que si trataras así a los demás te quedarías solo en el mundo.

Te invito a que te valores y reconozcas la grandeza que hay en vos y vas a ver como la energía que esto genera hace que logres cosas increíbles.”



Hay veces que para obtener algún resultado “favorable” debes realizar acciones que no están de acuerdo con tus valores y optas por no hacerlo.

Esto desde el punto de vista del resultado es un FRACASO, pero si lo miras desde el observador comprometido con sus valores se convierte en un ÉXITO.

El ÉXITO más allá del ÉXITO, es cuando puedes mirarte al espejo y decirte a vos mismo lo orgulloso que estas de esa persona que estas viendo.

¿Te ha ocurrido una situación así? ¿Cómo actuaste?

¿Cómo te sentís o sentiste con la acción que decidiste tomar?



¿Sentís estrés por tener una FECHA LIMITE para alguna tarea?

“El estrés no es generado por la incapacidad de desarrollar la tarea, sino más bien por los pensamientos que generan al preguntarte si vas a cumplir, al sentir lastima por vos, quejarte o compararte con los demás”



¿Dijiste SI y no cumpliste tu PROMESA?

“Solo tenes que decir SI, cuando tus actos serán coherentes con ello, si no tus incoherencias te harán perder CONFIANZA”



Existen personas que están muy abstraídas hacia ellos mismos, les fascina escucharse hablar; valora su propio tiempo y el de nadie más. Estas personas por lo general son egoístas, con su tiempo, amor y dinero, son arrogantes y se presentan como pomposos santurrones.

En tu trajinar es importante que tomes conciencia de que tipo de personas NO quieres llegar a ser bajo ninguna circunstancia, esto te estimulara a estar seguro que ninguna de estas características aparecerá en tu vida y si lo haces para estar seguros que actuaras rápidamente para cambiar de dirección.

No tenes que confundir autoestima con ensimismamiento pues son de naturaleza opuesta. Una persona con alta autoestima ama a los demás y se siente bien consigo mismo. El ensimismamiento es una desagradable cualidad humana.

¿Te animas a hacer una honesta evaluación de tu nivel de ensimismamiento?

¿Si sentís que lo tenes elevado, estás dispuesto a hacer un cambio?



¿Cuándo buscas cumplir, ciertos sueños, algunos te llaman LOCO?

“Entonces no decaigas, trabaja con más ímpetu por ese sueño, pues significa que estás haciendo algo tan extraordinario, que el que te llama LOCO no se anima a hacer”



Nos ocurre muchas veces, iniciamos algo y lo dejamos sin terminar, entonces llega un momento en que nos sentimos sumamente estresados pues esas tareas incompletas están rondando en nuestros pensamientos y nos genera el “síndrome del casi término”.

Cuando terminas del todo un proyecto, suceden varias cosas buenas. En primer lugar, el agradable sentimiento de haber terminado un proyecto, te sentís bien al saber que te propusiste algo y lo hiciste, también logras el respeto que sentís por vos mismo y el que recibís de los demás cuando terminas algo.

Cuando terminas un proyecto que te comprometiste a hacer, te envías a vos y a las demás personas mensajes como “soy una persona de palabra”, “se puede confiar en mi” y esto hace que las personas quieran asociarse contigo para los proyectos y tengas éxito.

¿Podrías hacer una lista de tareas que tienes sin terminar?

**¿Qué te parece la idea de recorrer esa lista
y hacer el esfuerzo por terminarlas?**



El declarar TE AMO o TE QUIERO, ayuda a construir y fortalecer una relación.

Cuando decís te quiero con más frecuencia en el contexto de una relación, produce una enorme conexión emocional en vos, pues te reafirmas en tus sentimientos con frecuencia.

Muchas veces pensás que no hace falta decirlo, que ya se asume por tus actos, sin embargo es necesario manifestarlo.

**¿En tu día a día, cuan a menudo haces
o recibes una declaración de afecto?**

¿Qué ocurriría si lo haces más a menudo?



**¿Te animas a dedicar unos minutos de tu día a
NO HACER NADA?**

“A veces tenés días en que estás como corriendo una carrera de velocidad, con un montón de cosas que hacer, por esta velocidad algunas de ellas no salen como esperas y te frustran. Para evitar esto, es bueno que te tomes unos minutos en tu día para estar sin HACER NADA, al permitirle descansar a tu mente, ella convierte lo que usualmente es un caos en algo manejable y te ayuda a resolver lo que antes no podías”



**Cuando haces una tarea ineludible
¿Lo haces QUEJANDOTE?**

“Con la QUEJA no solo no estas logrando desarrollar todas tus habilidades para terminar cuanto antes la tarea y sino también estas aumentando tu estrés.

Si lo que estás haciendo es inevitable, lo más satisfactorio seria aprovechar la oportunidad para APRENDER nuevas técnicas para hacerlo mejor y también a desarrollar tu paciencia”



Cuando vas a hacer algo, casi siempre decís: TENGO QUE..?

“Con estas palabras envías un sutil mensaje al cerebro de que lo que vas a hacer, lo vas a hacer por obligación. Decir VOY A.., siempre será más animado para iniciar tus días”



Cuando un evento en la vida nos produce un dolor, es inevitable que nos sintamos mal y tristes, que nos haga entrar en un estado de sufrimiento.

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento y el tiempo que el mismo dure dependerá de vos pues es el cómo reaccionas, que actitud tomas es lo que hace que el mismo dure por corto o largo plazo.

Es en esos momentos que podrían ayudarte estas preguntas:

**¿Qué es lo que creo que perdí y que me lleva
a pensar que lo perdí?**

¿Qué valor tenía para mí eso que perdí?

**¿Se me ocurre alguna forma de recuperarlo,
o de reducir la magnitud de la pérdida?**



Cuando usamos nuestro tiempo, a semejanza con el dinero, puede ser un gasto o una inversión, la diferencia está en que no podemos hacer absolutamente nada para recuperar el tiempo.

Gastas tu tiempo cuando lo utilizas en actividades que no elegiste hacer, cuando dijiste SI a una solicitud queriendo decir que NO.

Lo invertís cuando lo usas para estar en el camino que vos mismo elegiste, el que te da placer transitarlo y por medio de ello logras la SERENIDAD que es una de las formas de FELICIDAD.

¿Qué estás haciendo con tu tiempo?

¿Lo estas gastando?

¿Lo estas invirtiendo?

¿Qué podrías hacer para que, en tu balance final, tengas más inversión que gasto de tiempo?



Así como la culpa que viene del pasado nos paraliza, existe algo que mira al futuro y que también nos puede paralizar, se trata de la ANSIEDAD.

La ansiedad utilizada como un mecanismo adaptativo, es buena, normal y no representa un paralizador, en cambio en muchos casos funciona en forma alterada y en lugar de ayudarte te incapacita.

Los activadores de la ansiedad que incapacita, son las acciones futuras que tenes que realizar y que lo ves como una amenaza, por experiencia anteriores o porque simplemente es algo nuevo que generan pensamientos negativos sobre lo que pueda suceder.

Cuando se generan estos pensamientos es bueno preguntarte:

¿Vale la pena estresarme si aún no se lo que puede suceder?

¿Qué opciones tengo en caso que ocurran las cosas negativas que pienso?

¿Qué satisfacciones voy a obtener si todo sale bien?

¿Por esas satisfacciones, vale la pena tomar el riesgo que creo que existe?



Las declaraciones son actos lingüísticos que cambian el mundo de las personas, algunas de ellas lo hacemos de manera personal y son las que tienen que ver con nuestra dignidad como seres humanos, a ellas llamamos Declaraciones fundamentales.

Hacerlas te abrirán mayores posibilidades de satisfacción y bienestar en nuestras vidas.

Ellas son: NO, SI, NO SE, GRACIAS, PERDON y TE AMO

¿Qué declaraciones fundamentales te está haciendo falta hacer?



Muchas veces te convertís en verdadero asesino del TIEMPO de los demás y esto lo haces generalmente con tu entorno más cercano, familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.

Lo haces cuando:

- ★ En las conversaciones te tomas un largo tiempo para transmitir tus ideas, en la creencia que la que está escuchando no tiene la capacidad de comprender de manera simple lo que quieres trasmitirle (explicas la explicación).
- ★ Cuando la otra persona está hablando y vos “subtitulamo” la conversación, hablando por encima de ella diciendo casi lo mismo
- ★ Cuando no tenes una actitud de escucha activa, anticipando y comentando todo lo que la otra persona te está contando.

¿Te identificas en una de estas acciones?

¿Si te identificas, que crees que puedes hacer para evitarlo?

**¿Cuándo una persona te hace a vos,
crees que es bueno hacerle saber?**



¿Soles justificarte diciendo: “Por culpa de..”?

“Con ello estas enviando un potente mensaje de VICTIMA, a los demás y a tu cerebro que, si bien te tranquiliza, también hace que te declares IMPOTENTE ante la situación; y cuando esto es repetitivo te llevara al resentimiento, que es un sentimiento cuya consecuencia será la generación de mucho malestar y estrés en tu vida”



La mayoría de las personas, en muchísimas ocasiones nos pasamos la vida deseando estar en “otro lugar”. Estas en el trabajo y deseas estar en casa, es mitad de semana y deseas que sea viernes, deseas que tu ambiente de trabajo sea distinto, etc., obviamente esta lista podría ser interminable.

Si no sos cuidadoso, inclusive podrías estar deseando no estar vivo, de tanto que deseas estar en otra parte. Pero no estas allá, estas donde estas y esa es tu realidad.

Es muy difícil disfrutar de lo que tenes si estas preocupado por cosas como “donde podrías estar”, si no hay concentración disminuye el gozo.

No es que no hagas planes para el futuro, más bien que te pongas horas para esos planes, que ese proceso sea placentero, pero solo que te dediques a eso; y cuando no estas planificando eso, que disfrutes de lo que estas haciendo.

¿Qué tanto, soles desear estar en “otro lugar” mientras desarrollas tus actividades?



Quienes apostamos por la vida indefectiblemente nuestra última batalla lo vamos a perder, la muerte es irremediable y nos tocara a cada uno, solo que no sabemos cuándo.

Durante tu vida a algunos de tus seres queridos les toca perder esta batalla y la cercanía a ellos te causa un profundo dolor por ese hecho, que sabes es no elegido e inevitable.

Estas preguntas podrían ayudarte a reducir la magnitud de la pérdida:

**¿Qué podrías hacer para honrar lo valioso
que fue para ti esa persona?**

**¿Qué cosas importantes te dio y le diste a esa persona
que te generen emociones positivas?**

¿Qué puedes aprender para disfrutar lo valioso que aún tienes?



Durante tu vida en muchas ocasiones deseas algo, material o inmaterial que depende de otras personas concederte pero no pedís y no lo haces porque tu mente es una máquina de “Y si...” (y si no me da, y si se enoja, y si...) que te lleva a una parálisis y finalmente quedas profundamente frustrado por no obtenerlo.

Debes ser conscientes que nadie (por o menos por ahora) puede leer tu cerebro y adivinar lo que quieres, por lo tanto, si no lo pedís es muy difícil que lo obtengas.

Algo a considerar es el hecho que tu pedido puede ser negado, pues es derecho de la otra persona de aceptar o negar un pedido, aun así, si pedís estas más cerca de obtener lo que deseas que si no lo haces, por ello es importante estar preparado para un NO.

Pedir lo que deseas es grandioso, valiente e importante, pero si te aferras a querer escuchar solo SI, podrías encontrarnos con una serie de largas y continuas decepciones, pues solamente serías feliz si obtienes exactamente lo que quieres.

¿En la próxima ocasión que quieras algo, estarías dispuesto a pedirlo, sin molestarte por un NO?



**¿Te molesta el tiempo que “PERDES”, cuando
te trasladas de un lado a otro?**

“En estas situaciones muchas veces inevitables, puedes optar por QUEJARTE y ponerte de mal humor o INVERTIR TU TIEMPO leyendo o escuchando un libro/audiolibro o simplemente dándole tiempo a tu mente a descansar”



¿Tenes días realmente MALOS y te AMARGAS por eso?

“Si dejas lugar en tu corazón para los errores humanos y los trucos de la naturaleza, podrías mantener tu sentido del humor y sacar lo mejor de esta mala situación”



Cometer errores, es propio del ser humano, es consecuencia de su imperfección, es por ello que en varias ocasiones podemos cometerlos y a veces hasta muy graves.

Lo importante para tu crecimiento no es NO cometerlos, sino que tan rápido te recuperas en caso de hacerlo, evitando así una gran pérdida de energía y mucha frustración.

Debes estar dispuesto a transformar el error en una oportunidad de aprendizaje o de cambio muy rápidamente, de esa manera puedes dejar de pensar en ellos y con ello cambiar tu actitud; y si hiciste daño enmendarlo rápidamente antes que esto genere un quiebre en tus relaciones con los demás.

La cuestión está en la predisposición de, primero perdonarte a vos mismo y a los demás por ser HUMANOS y cometer errores.

¿Qué tan dispuesto estas a mantener una mente abierta ante tus propios errores y el de los demás?



¿Te gusta que te ESCUCHEN, sabes ESCUCHAR?

“Los verdaderos escuchas no juzgan y son tan raros que cuando encontramos uno nos hacen sentir especiales, por lo tanto, los respetamos y deseamos estar con ellos”



Una fuente poderosa antiestrés es la respiración y a veces es la herramienta a la que menos caso hacemos.

Cuando estas saturado y tenso respiras tan superficialmente que hasta pareciera que no lo estás haciendo, esto hace que no ingrese suficiente aire a los pulmones, este hecho tiene consecuencias a veces imperceptibles pero que afectan a tu vida y sobre todo tus momentos.

Cuando estas en situaciones de presión, es importante que te fijas como estas respirando, y si en ese momento probas hacer unas respiraciones más profundas, casi inmediatamente notarás como cambia tu estado de ánimo, al respirar tan superficialmente es como si te ahogaras y esto te vuelve hasta paranoico y temeroso, en todo caso, cuando no respiras lo suficiente, es como si vivieras bajo el agua, es cierto que no vas a ahogarte, pero si pagaras un alto precio por el estrés autogenerado.

¿Cómo es de profunda tu respiración?

¿Si es superficial como te hace sentir?



Los resultados de tus acciones impactan sobre tus estados de ánimo y tu ser mismo. Cuando no son los esperados tienes la tendencia a RESIGNARTE o a buscar CULPABLES, pero ninguna de estas situaciones cambia el resultado.

Algo diferente que puedes hacer es decir LO VOY A CAMBIAR y es aquí donde inicia tu proceso de aprendizaje.

Para cambiar las acciones, podrías iniciar con la pregunta:

¿Qué es lo que hice que no debo hacer, que debo hacer que no hice?

¿Te animarías a reaccionar más seguido de esta manera ante los resultados no deseados?



Muchas personas se pasan constantemente “alardeando” de lo increíblemente ocupados que están, de cuanto trabajo tienen, de lo complicado y delicado que es su trabajo, de que no le dan tiempo para desarrollarlo, como si se merecieran un premio o una medalla por lo abrumadas que están, privadas de sueño y con poca o ninguna vida personal.

El problema que genera este alarde a las personas que lo hacen, es que les refuerza el estrés, es decir le concentran más en los aspectos negativos de las actividades que desarrolla.

Si te pones a pensar, este tipo de conversación es aburrida e improductiva y lo único que quieres es alejarte de esas personas.

¿Sos de los que “alardea” sobre lo ocupado y agotado que estas?

Si es así ¿Crees que te trae beneficios?

¿Te parece que, en vez de alardear, esas personas deberían más bien tomarse un descanso o decir NO a algunas peticiones?

**¿Te interesaría escuchar lo ocupado que se encuentra otra persona?
o ¿Preferirías hablar de otros temas más interesantes de la vida?**



¿Estás en una actividad inevitable y sentís que estas

PERDIENDO TU TIEMPO?

“Si estas en forma obligatoria, en vez de quejarte mentalmente, podrías tomarla como una OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE. Siempre hay algo que aprender, hasta de las cosas que nos parecen aburridas”



En tu día a día una buena parte lo dedicamos a trasladarte de un lugar a otro, ya sea para ir al trabajo a reuniones o a actividades de relax, en esta época muchas veces esos traslados son largos y te consumen una buena parte de tu tiempo.

En este proceso de traslado puedes tomar dos tipos de acciones:

Una que representa una pérdida de tiempo y consiste en quejarte de la situación, molestarte por los embotellamientos y por lo caótico del tránsito; todo esto te genera un estrés innecesario pues nada puedes hacer para cambiarlo y de esta manera cuando llegas a tu destino lo haces generalmente con mal humor y eso te vuelve improductivo.

La otra que sería una inversión de tiempo y consiste en aprovechar ese tiempo para aprender, si manejas, escuchando audiolibros sobre temas de tu interés, ya sean laborales, personales o de recreación y si no directamente leyendo libros o simplemente dándole tiempo a tu mente para descansar.

¿Cuál es la actitud que tomas habitualmente en tus traslados?



Cuando tienes una idea o un proyecto a realizar y te sientas paralizado por el miedo, es importante recordar la frase de Henry Ford: **“Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, tienes razón”**, pues es tu creencia la que te llevara por un camino u otro.

Sos vos y tu historia; y muchas veces te comportas en función a eso.

¿Te animarías a revisar tu historia, analizar las lecciones aprendidas y la persona que eres hoy, para así cambiar tus observaciones sobre tu potencial y tus recursos?



¿Estas dedicando buen tiempo a las cosas que son IMPORTANTES para vos?

“Si no lo estás haciendo, revisa tu lista y cámbialas o sincroniza tu comportamiento a la realización de las mismas, es la única manera que ellas tendrán un lugar en tu vida”



¿Y si bajamos nuestras expectativas?

Como es posible plantear esto si lo que todos queremos es crecer, lograr resultados que nos hagan sentir orgullosos, tener éxito con mis acciones, etc.

Muchas personas confundimos expectativas con estándares de excelencia, el planteamiento no es para bajar los estándares y/o aceptar desempeños deficientes, a lo que se refiere es a dejar espacio en tu corazón para los malos humores, errores, fallos o desperfectos.

Tu expectativa es que las cosas funcionen en forma previsible y que las personas se comporten de acuerdo a tus planes, pero existen variables que no podés controlar.

Al bajar tus expectativas, cuando las cosas salgan bien te sorprenderás y te mostraras agradecidos y si no resulta no te vas a quedar tan desbastado y daras oportunidad al aprendizaje.

¿Te animarías a probarlo y observar las consecuencias?



Cotidianamente realizas o estas en actividades inevitables que te dan la sensación que son una pérdida de tiempo, muchas de ellas no puedes controlarlas y hasta influye en tus emociones generando enojos, angustias y otras emociones por lo general negativas.

Algunas de estas situaciones son: hacer algo que te comprometiste hacer, pero no lo querías hacer, estar en reuniones donde solo te llevan por cumplido o que a la larga no resuelven nada, horas de viajes por tránsito congestionado, etc.

Depende de tus actitudes y acciones para convertir esta pérdida en una inversión de tiempo; podrías aprender a decir NO, observar comportamientos y decisiones tomadas en las reuniones como ejemplo de que hacer o NO hacer cuando te toque a vos organizar o intervenir en las reuniones, en los congestionamientos si no estas manejando disfrutar de un buen libro, el paisaje o simplemente descansar y si manejas escuchar las canciones que te gustan.

¿Te animarías a realizar acciones que cambien esa “perdida” de tiempo por inversión?

¿Podrías listar las actividades que hoy te agobian y que si crees que puedes cambiarlas?



¿No estas contento con tu trabajo ACTUAL?

“Tu inserción en el mercado laboral se inició, con tu elección, porque te gusto o no tenías opción, al hacerlo significa que estabas dispuesto también a transitar con los problemas, limitaciones, obstáculos, etc. Esta ACEPTACION implica poner lo mejor de vos para desarrollar tus tareas, pero si no sos capaz de hacerlo, entonces es hora que empieces a buscar nuevas opciones.”



¿Podes entender que sos un SER HUMANO?

“A veces parece que no te das cuenta, entonces te convertís en tu propio enemigo, sos demasiado critico contigo mismo, implacable al juzgarte y no perdonas tus errores. El SER HUMANO, significa que podes cometer errores, equivocarte de vez en cuando, perder los estribos, decir cosas que no deberías, etc., no viniste a la vida con un manual de instrucciones, haces las cosas lo mejor que podes, los errores y tropiezos son buenos maestros si aprendes aceptarlos como parte de la vida.”



Cuando escuchas o lees un chiste(broma/chascarrillo) sobre hechos, acontecimientos o situaciones de la actualidad, te preguntas cómo es posible que las personas tengan tanta CREATIVIDAD para crearlos y decimos que si usan esa creatividad para “cosas importantes” cambiaríamos nuestra ciudad, país o el mundo.

En la mayoría de los casos hay personas que crean “cosas importantes”, pero no lo desarrollan o publican por miedo a la burla o el fracaso.

¿Te animarías a dar a conocer tus creaciones de “cosas importantes” sin miedos?

¿Sos consciente de que una de ellas podría cambiar el mundo?



¿No sabes, que NO SABES?

“Entonces ESCUCHA, a veces es importante
ESCUCHAR
más que nada para descubrirlo que no sabes”



Las fechas limites generan estrés, no por ellas mismas, sino más bien por los pensamientos que generan al preguntarnos si vamos a cumplir, al sentir lastima por nosotros, quejarnos, compararnos con los demás, etc.

Quejarse por los plazos, aunque sean justificados, requieren de una enorme cantidad de energía mental y en ese proceso consumís tiempo, que al final te faltara para cumplir con las fechas. El pensamiento obsesivo sumado a la fecha limite crea una enorme ansiedad interna que no beneficia a nadie.

Cualquier actividad es manejable si te enfocas en lograr tu meta, sin permitir la interferencia de energía mental negativa.

¿Alguna vez te pusiste a pensar cuanto énfasis emocional le pones a los plazos?

¿Qué consecuencias negativas puede llevar ese énfasis emocional?



¿Algo te causo DOLOR y eso te genera SUFRIMIENTO?

“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento y el tiempo que el mismo dure dependerá de tu ACTITUD.

Vos elegís SUFRIR o APRENDER “



¿Aun no te has PERDONADO un error de tu pasado?

“Hazlo y libérate de esa CULPA limitante.

No es egoísmo, es perdonar a la PERSONA que FUISTE”



Uno de los factores que ayudan a disminuir bastante el estrés es permanecer en tu centro, esto implica tener sentimientos de calma e inspiración, en ese momento sentís que fluis con un objetivo y que estas en forma. Sentís que vas por buen camino, que resolverás los temas pendientes y los problemas a pesar de cualquier dificultad, té sentís confiado, entusiasta y que tenes todo bajo control, es la capacidad de sentirte tranquilo en el centro de la tormenta.

Cuando perdes tu centro, te llenas de sentimientos de temor, agitación, dispersión y estrés.

Permanecer en tu centro significa prestar atención a tus sentimientos generados por pensamientos negativos sobre cosas que pueden pasar en el futuro y que te empiezan a tensar; y ante esa situación buscas volver de nuevo a pensamientos que aclaren tu mente y te devuelvan a un estado de calma.

¿Puedes darte cuenta cuando sales de tu centro?

¿Cuáles son los resultados de salirte de tu centro?



¿Podrías preocuparte solo unos minutos por día sobre tus

PROBLEMAS REALES?

“La preocupación crónica es una fuerza destructiva en la vida, no se trata de no preocuparte por los problemas, sino más bien hacerlo en espacios de tiempo pequeños que no ocupen todo tu día, a veces unos minutos al día de acción real son suficientes.

Si la preocupación te toma todo el día, el estrés generado no te permitirá ni siquiera un buen descanso con sus consecuencias en tu productividad y creatividad en los días sucesivos.”



Con bastante frecuencia, más de lo que te das cuenta en todos los ámbitos haces promesas sutiles a lo largo de todo el día y luego te arrepentís. Esa “necesidad” de hacer promesas desempeña un papel clave en tu estrés.

Estas promesas suelen ser “Te llamo más tarde.”, “Voy a pasar donde estas” o el “no te preocupes yo lo hago por vos”, sumados a ellas los ofrecimientos espontáneos, con esto al final tenes tu “agenda” llena de ellas que demandan ser cumplidas.

Poner más atención a las promesas que haces te da las siguientes ventajas: en primer lugar, te ahorrara una gran cantidad de tiempo y energía; y en segundo lugar las promesas que hagas tendrán más significado para vos y para la persona a quien le haces, pondrás más cuidado en atender las promesas que son importantes y valoradas por quienes la reciben.

¿Crees que evaluar cada solicitud que te hacen y ofrecimientos que hagas te hará la vida más liviana?

¿Eres capaz de evaluar el tiempo que gastas en cumplir promesas que nadie las valora?



¿En tus acciones deseas siempre obtener el ÉXITO?

“Entonces tenes que saber que la probabilidad de fracaso está, y que es más factible tener ÉXITO si al CONOCIMIENTO y la HABILIDAD le aplicas una buena ACTITUD”



¿Existen personas que “TE HACEN ENOJAR”?

“¿Podrías detectar en qué momento le diste o le das a esas personas el poder de incidir en tus emociones y sobre todo para generarte una emoción tan dañina como el ENOJO?

Enojándote

¿Cambia para BIEN tu vida?,

¿Cambia la persona que te hace enojar?

Difícilmente ocurre eso, solo vos tenes el poder de controlar la situación para que el enojo no domine tu vida, acordate que sos una persona valiosa y que no mereces entregar tu felicidad a terceros.”



Cuando te preguntan ¿Cómo andas?

¿Soles contestar, EN LA LUCHA?

“Esto indica que estas siempre en posición de batalla, pensando en estrategias de defensa y en alerta permanente, todo ello impacta en tu felicidad y finalmente en tu físico.

Te invito a que des como respuesta

FLUYENDO.

Fluir es aceptar las cosas como son (no es estar de acuerdo) y generar las acciones que anulen o minimicen el impacto negativo de los hechos o cosas sobre tu vida.”



**¿Tenes un nuevo EMPRENDIMIENTO y
te decepcionan tus amigos que no te APOYAN?**

“Para evitar que esa decepción afecte tu ánimo, lo que podrías hacer es tomarlo como una lección, aprender que no siempre esos amigos en los que confias son los que más te van a ayudar”



Cuando te sientas paralizado por el miedo, sientas que no quieres iniciar nada porque estas “casi” seguro que vas a fracasar, cuando el miedo se apropia de tu ser, te invito a que te hagas estas preguntas:

¿Qué es realmente lo que te preocupa o asusta?

¿Qué te imaginas que puede suceder?

¿Qué pérdida te ocasionaría que sucediese lo que temes que suceda?

¿Qué te hace pensar que eso puede suceder?

¿Necesitas ayuda para superarlo y de ser así te animarías a pedir?



Muchas veces ocurren hechos en tu entorno que te lleva al ENOJO, es en ese momento donde tu actitud cambia y generalmente empezas a actuar de manera irracional lo que te lleva a fracasar.

El ENOJO es una energía, solo que está en el lugar inadecuado o la exteriorizas de un modo inapropiado.

Una alternativa para controlar el ENOJO es poder comunicar o tomar conciencia de que te causó el daño o que es exactamente lo que te molesta para poder solucionar la situación y el problema que lo origino.

¿Estás dispuesto a analizar siempre el motivo de tu enojo antes de asumir una actitud?

¿Crees que la mejor manera de actuar es devolviendo el daño o la herida recibida? o

¿Te parece que es mejor optar por la alternativa que se menciona más arriba?



¿No empiezas un proyecto, porque NO CREES que lo logres?

Henry Ford dijo:

“Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, tienes razón”.

Es la FE que te tengas, la que te llevara por un camino u otro.



¿Cuántas veces TE CANSAS por adelantado o escuchas en tu entorno que lo hacen?.

Comentarios como “Mañana voy a tener un día de locos”, “Quien sabe cuántas cosas me darán para hacer”, “A este ritmo llegaré desbastado el fin de semana”, etc., todas ellas enviando información al cerebro sobre el cansancio, anticipando lo que se viene sin saber si será así o no.

El problema de cansarse por adelantado es que refuerza el cansancio, pues se ancla la atención en “lo pesado de lo que se hará”, entonces antes de empezar ya estas programado para estar cansado.

Este hábito de cansarse por adelantado se introduce en muchas conversaciones, es como si eso te hace ver más importantes.

¿Crees que cansarte por adelantado y hablar sobre ello te trae beneficios?

¿Cuándo una persona te habla de ello, que sentís, cómo te sentís, que piensas, te agrada esa conversación?

¿Crees que contar lo cansado que estas o que vas a estar le interesa a los demás?



¿Qué tan equilibrado se encuentra tu dedicación al TRABAJO con respecto a tus demás actividades?

“Tus empleadores saben que alimentando tu EGO lograran que dediques mucho tiempo a tus tareas, descuidando otros aspectos importantes de tu vida, te hacen creer que sos insustituible, sin embargo, tan pronto les dejes de servir ellos no dudaran en despedirte. Cada minuto de tu vida es importante, trata de vivirlo equilibradamente”



En el transcurso de tu vida, muchas veces te ves tentado a querer agradar a todo el mundo y en esa tarea te comprometes con una y otra persona, cargándote de muchas actividades que sobrepasan muchas veces por lejos tus recursos, sobre todo tu tiempo, dejando de cumplir mucho de lo que prometiste.

Con este comportamiento es inevitable que haya alguien que este enojado o decepcionado de vos, pues mientras estas ocupado en agradar a una persona, es probable que estés decepcionando a otras; aunque tus intenciones sean puras y positivas, sencillamente no puedes estar en dos sitios a la vez.

Si no haces las paces con la fatalidad, si no aceptas de que alguien puede estar enojado contigo, entonces terminaras luchando con una de las realidades más desafortunadas de la vida: la decepción.

¿Vos, buscas darles el gusto a todos o sos consiente de que tienes el tiempo limitado?

¿Podrías aceptar que alguien esté enojado contigo?



Cuando crees que no recibís el servicio prometido

¿GRITAS?

“Cuando haces esto lo único que logras es que la persona que está del otro lado se sienta amenazada y de inmediato se ponga a la defensiva frente a todo lo que le estas diciendo, por lo tanto, ya no escucha tu reclamo, simplemente escucha a una persona que a su juicio es maleducada y desubicada, en cambio sí en esos momentos tratas a esas personas de manera gentil, amable y centrada de seguro conseguirás su empatía y aumentaran las posibilidades de solución de tu problema.”



Cuando ya te toca ingresar al mercado laboral, muchas veces te quejas de no tener un trabajo más creativo o anhelas un trabajo más interesante.

En los trabajos que consideras NO CREATIVOS o ABURRIDOS, tenes las opciones de: padecerlo cada día, contar los minutos, recordar una y otra vez lo aburrido que es quejarte, lamentarte, y desear que todo fuera diferente, o podes recordar que “es lo que tenes en ese momento” y sacar lo mejor de él, podes sonreír, ser entusiasta y tener una actitud siempre positiva, podes encontrar la forma de hacer de ese trabajo lo más interesante posible.

De cualquier forma, estarás dedicándote a ese trabajo, el mismo número de horas todos los días. Siempre tenes la opción de sacar el mejor provecho de tu trabajo o si definitivamente no estas satisfecho empezar a planificar un cambio más grande, esto te quitaría de tu zona de confort, pero probablemente te daría mayores satisfacciones.

Lo que NO podes hacer, es quedarte en las QUEJAS.

¿Cuál es tu actitud en tu trabajo?

¿Si no te gusta, por qué seguís allí?



**¿Confrontar ideas con otra persona,
sobre un mismo objetivo, te pone MAL?**

“Las confrontaciones no son necesariamente una declaración de guerra, si lo tomas de esa manera es muy probable que fracasas en tus negociaciones.

La clave para tener una confrontación efectiva es ser firme y, al mismo tiempo, amable y respetuoso con la manera de observar de la otra persona.”



**¿Aun cambiando tus ACCIONES,
tus RESULTADOS no son los deseados?**

“Entonces necesitas cambiar el OBSERVADOR que sos y allí eliminar algunos JUICIOS y PENSAMIENTOS LIMITANTES”



Los resultados que obtenes en tu vida (trátase del dominio profesional, familiar o cualquier otro) dependen de las acciones que sos o no sos capaz de acometer.

Cuando el resultado obtenido no es lo que esperas las actitudes que podes tener son:

- ★ De resignación (No soy capaz, no sirvo para esto)
- ★ De explicación (Algo o alguien influyo en lo que hice para no obtener el resultado, no fue mi culpa)
- ★ De aprendizaje (Lo que hice que no debo hacer, lo que debo hacer que no hice)

¿Cuál de estas reacciones es la más frecuente en tu vida?



El PERDONARTE es un acto de liberación, un acto de amor hacia vos mismo.

Si sentís que cometiste un error debes: aceptarlo, perdonarte y reconocer que todos nos equivocamos involuntariamente. Los errores ocurren por sí solos, a través nuestro y a través de otros. Nadie nunca quiere cometer un error a propósito.

Es más difícil porque parece egoísta, pero debes hacerlo pues estas perdonando a otra persona, a la PERSONA QUE FUISTE cuando cometiste el daño.

¿Como te sentís al no haberte perdonado a vos mismo?

¿Qué impacto tiene en tu vida el no perdonarte?



“No me dio el tiempo”, “No tengo tiempo”, “El tiempo vuela”, estas son frases que utilizas muchas veces para justificar tus llegadas tardías, la entrega a destiempo de alguna tarea o compromiso asumido, y hasta sentís que eso te tranquiliza y explica suficientemente lo que en realidad es una irresponsabilidad.

Casi siempre sabes el tiempo que te puede llevar trasladarte de un lugar a otro o la realizar una tarea, en cambio muchas veces postergas tu hora de salida o el inicio de las tareas que con anticipación conoces sus fechas límites y luego terminas estresado por no llegar a tiempo o no cumplir un compromiso.

Planificar tu tiempo y no postergar el inicio de tus tareas hará que puedas respirar un poco más y relajarte.

¿Eres de las personas que siempre están

postergando el inicio de tus tareas?

¿Qué ganas postergándolo?



Vivimos el presente y nos proyectamos hacia un futuro, el objetivo de la mayoría de nosotros es ser felices, vivir en un estado de dicha, mas este deseo se ve truncado muchas veces por la CULPA que viene de hechos del pasado.

Los hechos del pasado no lo podemos cambiar, por lo tanto, no podemos cambiar el detonante de lo que nos hace sentir culpables, lo único que podemos hacer es adoptar una actitud que nos libere de ella.

¿Qué crees que aporta a tu vida el sentirte culpable?

¿Utilizas la culpa como excusa para evitar tomar decisiones y responsabilidades?

¿Qué opciones tienes para minimizar o hacer desaparecer tus culpas?

¿Te imaginas como seria tu vida sin CULPAS?



Nos ocurre casi a todos que desde que nos levantamos, nuestro día como en una carrera, estamos acelerados aumentando nuestra “velocidad” a medida que pasa el tiempo, estamos resolviendo problemas, revisando pendientes, estamos tan ocupados que cuando se presenta el más ligero problema o contratiempo, nos quita totalmente de lo planificado, tenemos un quiebre y nos frustramos.

Para evitar esto, es importante que en algunos momentos del día tomes el habito de estar unos minutos sin hacer absolutamente nada.

Cuando simplemente te sientas y estas sin hacer nada, tu mente tiene la oportunidad de resolver cosas y tranquilizarse, convierte lo que usualmente es un caos en algo manejable y te permite descansar.

Cuando terminas de “no hacer nada”, con frecuencia sentiras que la vida va más despacio, lo que hace parecer más sencilla y menos estresante.

¿Te animarías a dedicar unos minutos de tu día a NO HACER NADA?



Hay momentos en tu vida que cuando solicitas un servicio, un trabajo o sos usuarios de ciertas empresas de servicios y no recibis lo que te prometen o el menos eso crees, te molestan tanto que empezas a tratar de manera grosera, irrespetuosa y arrogante a las personas que son encargadas de brindarte lo que necesitas o a las que te atienden en el área de servicio al cliente ya sea en forma personal o telefónica.

Cuando esto ocurre lo único que logras es que la persona que está del otro lado se sienta amenazada y de inmediato se ponga a la defensiva frente a todo lo que le estas diciendo, por lo tanto ya no escucha tu reclamo, simplemente escucha a una persona que a su juicio es maleducada y desubicada, por lo que lejos de hacer lo posible por resolver tu problema iniciara un proceso burocrático tal cual le indican las reglas de su empresa, en cambio si en esos momentos tratas a esas personas de manera gentil, amable y centrada de seguro conseguirás su empatía y aumentaran las posibilidades de solución de tu problema.

Cuando escuches a las personas actuar a los gritos o cuando te descubras haciendo lo mismo, puedes preguntar:

¿Qué te hace pensar a una persona que tiene el derecho de hablarle a cualquier otra persona de manera agresiva, exigente y amenazadora?



¿Antes de empezar a hacer una actividad, ya sentís CANSANCIO?

“Llenar tu mente con pensamientos sobre lo pesado que será la tarea a ejecutar, hará que ya estés programados para el cansancio, antes de empezar”



Uno de los factores más paralizantes para tomar nuevas acciones y también uno de los causantes de que vivas en un estado de infelicidad es la CULPA. Este sentimiento muchas veces impregnado en tu ser por tus filtros religiosos, morales y culturales; por ende, son muy difíciles de superar.

En tu vida debes ser capaz de perdonarte a ti mismo para poder liberarte de muchas ataduras.

Es cuando sentís esto que las siguientes preguntas pueden ayudarte:

¿Qué daño creo que cause y quien pienso que sufrió ese daño?

¿Qué límites trasgredí y que me lleva a pensar que causé un daño?

¿Realmente cause un daño?

¿Qué reparación puedo ofrecer para reducir el daño causado?

————— ★ —————

¿Podrías MARAVILLARTE de vez en cuando por las cosas que TE SALEN BIEN?

“Seguro que muchas veces solo ves y contas tus fracasos, no sos el único, esto es un mal social, en cambio si haces un recuento diario vas a descubrir que te pasan más cosas buenas que malas, iniciando por el hecho de despertarte, tener agua y comida, pero aparentemente esas cosas no las registras y por lo tanto, no hablas de ellas y ni siquiera las disfrutas.”

————— ★ —————

¿Estas DECEPCIONADO de tus resultados, porque crees que el del otro es MEJOR?

“Acaso los objetivos de ambos son iguales o no lo sabes. Antes de juzgarte, asegúrate de conocer que busca cada uno”

————— ★ —————

¿Te animarías a aceptar el CAOS, en lugar de luchar contra él?

“El caos es una ley de la naturaleza, pero a pesar de esto, verdad que te fascinaría tener un poco de orden, que el futuro sea previsible y que puedas mantener el equilibrio perfecto, pero nadie lo puede lograr, pues el caos solo existe. Tu solución es hacer las paces con el caos y entonces algo mágico ocurrirá. Con tu voluntad de aceptar las cosas como son en lugar de insistir que deben ser de cierta manera, estarás disminuyendo notoriamente tu estrés”



¿Ves a tus problemas como MURALLAS que te angustian?

“Si en vez de ver murallas lo ves como reductores de velocidad que te llamen la atención y hagan que bajes un cambio para superarlos, probablemente tu día sería mejor”



¿A veces quieres estar “en otra parte” de donde estas?

“Es muy difícil disfrutar de lo que tienes si estás preocupado por cosas como “donde podría estar”, si no te concentras en el presente, disminuye la posibilidad de gozo en tu vida”



¿Cuándo vos cometes errores te FRUSTRAS y ENOJAS?

“Lo importante para tu crecimiento no es NO cometerlos, sino la velocidad con que te recuperas en caso de hacerlo, evitando así una gran pérdida de energía y mucha frustración”



Cuantas veces inicias un sueño, un proyecto, un cambio de rumbo en tus actividades y carreras, en la que una de las variables que podrían contribuir al crecimiento es el apoyo de tus amigos, sobre todo aquellos que están en redes de personas que podrían tomar la decisión de “darte una mano” o a lo mejor esos mismos amigos podrían ayudarte difundiendo tu proyecto o confiando en el para contratarte; y de pronto NO lo hacen y te sentís decepcionado.

Para evitar que esa decepción afecte a tu ánimo, lo que podrías hacer es tomarlo como una lección, aprender por ejemplo que no siempre esos amigos en los que confías son los que más te van a ayudar, podrías no tener tantas expectativas sobre ellos; pero por sobre todo tomarlo como un FAVOR por parte de ellos para que te impulse a poner más ganas, fuerzas y creatividad a lo que estás emprendiendo, y así llegar con más calidad a los desconocidos.

¿Alguna vez tuviste expectativas de apoyo por parte de tus amigos en tus proyectos?

¿Cuándo te decepcionaron, como actuaste?

————— ★ —————

En teoría la obtención de un resultado favorable debe llevarte a disfrutar de ello, en cambio hay personas que no lo hacen porque inmediatamente están esperando el resultado de otras acciones.

Es como tener un enorme helado en la mano y dejar que se derrita esperando poder comprar la torta que se encuentra en la vitrina.

¿Y vos que haces?

¿Dejas que el helado se derrita esperando la torta?

o

¿Mientras trabajas para obtener la torta, disfrutas del helado?

————— ★ —————

De vez en cuando como todos tenes días malos, esos días que empiezan en la casa con algún percance, el desayuno arruina la ropa, el auto no enciende, en la oficina no hay energía eléctrica y urge preparar un informe, etc.

Si dejas lugar en tu corazón para los errores humanos y los trucos de la naturaleza, podrías mantener tu sentido del humor, no tomar demasiado en serio y sacar lo mejor de esta mala situación; también te permitirán perdonar a otros que han tenido errores tal vez sin desearlo y que también han tenido malos días.

Como suele suceder cuando te mantenes tranquilo en lugar de morir de miedo, casi todas las demás personas se pondrán a tono contigo.

¿Serías capaz de aceptar que de vez en cuando vas a tener un día realmente malo?

¿Te animarías a darle una mirada diferente a ese día?



Si a pesar de cambiar nuestras acciones los resultados siguen siendo los NO DESEADOS, en muchos casos se dan porque tenemos CREENCIAS y SUPUESTOS profundamente arraigados que forman parte de nuestra manera habitual de ser y estar en el mundo, entonces para obtener los resultados que buscamos necesitamos hacer una transformación profunda en el observador que somos, esto implica tocar el núcleo de nuestro SER.

¿Crees que puedes darte cuenta de esta necesidad de transformación de tu SER?

¿Necesitas ayuda para ello y estás dispuesto/a a pedirlo?



¿Reclamas algo y NO te dan SOLUCIONES?

A veces reclamas actuando en forma agresiva o intimidatoria y de esa forma es imposible conseguir LEALTAD y COMPROMISO

Recuerda

“Se atrapan más moscas con miel”



Cuando nos insertamos en el mercado laboral, elegimos la actividad o tarea a desempeñar, esta decisión depende de muchas circunstancias, a veces elegimos lo que nos gusta y queremos hacer; y otras veces lo elegimos porque creemos que no tenemos otra opción.

Esta elección implica que estamos dispuestos a transitar con los problemas, limitaciones, obstáculos, largas horas, aspectos políticos y sacrificios que implican esa elección y se supone que para elegir ya sopesamos las posibilidades que tenemos, hemos considerado nuestras opciones y estudiado las consecuencias.

Hecha la elección y sobre todo si la misma la hicimos en la creencia que no teníamos opción; es importante que lo ACEPTEMOS, esto implica poner lo mejor de nosotros mismos para desarrollarlas, pero si no somos capaces de hacerlo, entonces es hora que empecemos a explorar nuevas opciones.

La ACEPTACION es una potente herramienta anti estrés para casi todos los aspectos de nuestra vida.

¿Estás contento con tu elección laboral?

Si no lo estas:

¿Qué te falta para cambiarlo?

¿Estás haciendo algo para que ello suceda?



Cuándo te encuentras con una persona que vos consideras un INCOMPETENTE para algo que necesitas, ¿cómo reaccionas?

“Cuando te sentís afectado y para evitar un estado emocional desagradable, deberías ver más allá de la acción, a lo mejor esa persona está iniciándose en esa tarea y en su afán de no fallar, los nervios le traicionan y terminan cometiendo errores. Antes de enojarte puedes recordar tus inicios en cualquier profesión o actividad que te toco hacer”



¿Estas realizando una actividad y sentís que estas PERDIENDO tu tiempo?

“Gastas tu tiempo cuando lo utilizas en actividades que no elegís hacer, por ejemplo, cuando dijiste SI a una solicitud queriendo decir que NO”

El declarar TE AMO o TE QUIERO, crea un mundo compartido con la persona que recibe la declaración, es importante hacerlo lo más a menudo posible, no simplemente asumir que ya lo saben.

Cuando haces un uso efectivo de las palabras para decir TE AMO más frecuentemente en el contexto de tus relaciones, experimentas una enorme sensación de paz interior y tranquilidad.

¿Qué esperas para hacer esta declaración?

¿Qué te parece que significaría para las otras personas recibir estas palabras más a menudo?



Muchas personas deciden hacer sufrir a los demás lo mismo que ha sufrido en el pasado, solo por el hecho de “vengar” eso que le había pasado.

Por ejemplo, un día un profesor me dijo “voy a hacer sufrir a mis alumnos con mi materia, así como yo lo sufrí”, esa es una actitud de venganza desmedida de las personas que no han soltado su pasado o que no han perdonado y por lo tanto son esclavos de ese sentimiento, con esa actitud lo único que lograrán es seguir atados al sufrimiento y arrastrando a otros a lo mismo.

¿Alguna vez se te ocurrió hacer esto?

**¿Crees que hacer exactamente lo contrario
podría liberarte de ese dolor?**



Casi siempre cuando vamos a realizar una tarea usamos las palabras “Tengo que ...”, enviando un sutil mensaje al cerebro de que lo que voy a hacer, lo voy a hacer por obligación, que es algo que me disgusta, estas palabras acarrearán un equipaje con carga negativa.

Por ejemplo, si digo: “Tengo que trabajar” mi mensaje es “No me gusta mi trabajo” o “Tengo que estudiar” puede significar que lo que estoy estudiando no es lo que me gusta, en síntesis, que NO soy capaz de elegir una actividad que me guste.

Cuando estoy haciendo algo que no me gusta, tengo 2 opciones: aceptarlo o buscar cambiarlo, mientras podría empezar por cambiar mi lenguaje y decir “Voy a ..”, esto al menos será un mensaje más neutro y será algo más animado para iniciar tu día.

**¿Te animarías a probar el cambio y analizar qué valor
tienen estas palabras en la experiencia total de tu día?**

**¿Serías capaz de elegir un “buen comienzo” con estas palabras y
así evitar “hablar mal” de lo que vas a hacer?**



¿Podes darte cuenta cuando salís de TU CENTRO?

“Estar en tu CENTRO, esto implica tener sentimientos de calma e inspiración, es el momento en que te sentís fluir con un objetivo, cuando perdes, te llenas de sentimientos de temor, agitación, dispersión y estrés.

Permanecer en tu centro significa prestar atención a tus sentimientos generados por pensamientos negativos que te empiezan a tensar; y ante esa situación buscas volver de nuevo a pensamientos que aclaren tu mente y te devuelvan a un estado de calma.”



Pelear “batallas” que de antemano sabemos que son imposibles de ganar, es uno de los factores que contribuyen a nuestro estrés.

Por alguna razón en muchas ocasiones inicias discusiones y conflictos innecesarios, insistís en tener razón o tratas de que alguien cambie, cuando no existe posibilidad alguna de que eso ocurra, al participar de esas batallas es casi seguro que acabes frustrado, entonces te das cuenta- tarde – que no valió la pena, porque finalmente terminas perdiendo.

Es importante que te des cuenta que la mayoría de esas batallas en la que te involucras, donde no tenes la mínima posibilidad de ganar, los resultados a obtener son irrelevantes, pero el impacto en vos es grande.

Peleas esas batallas por la necesidad de probarte; otras veces lo haces por mero hábito o simplemente porque no pensas en lo que quieres lograr.

¿Crees que podrías identificar esas “batallas” y actuar en consecuencia?



¿Te gustaría vivir días DIFERENTES y UNICOS?

“Para tener esos días podrías tomar la estrategia de dar pasos positivos, orientados hacia una solución, aunque sean pasos pequeños, en vez de quejarte por lo que está mal”



Si observas como contestas habitualmente a la pregunta ¿Cómo fue tu día? Podrías notar que en la mayoría de los casos decís: “Tuve un día difícil”, es como si nunca te dieras cuenta de las cosas buenas que te pasan, eso te sucede porque probablemente solo te concentras en las cosas negativas que te ocurren.

Cuando das esta respuesta, ¿estas contando toda la historia? o ¿estas siendo selectivos con lo que quieres recordar?

Cuesta muchísimo decir: “Tuve un día maravilloso”, parece que existe un temor para decirlo, pues lo consideramos una debilidad y creemos que los demás no nos tomaran en serio, porque “nuestra vida es demasiado fácil”, hasta parece que buscamos ser apreciados y respetados por el hecho de tener un día difícil.

Cuando te concentras en lo mejor de tu día, te volverás más consciente de que hay toda clase de aspectos interesantes y disfrutables en tu día, esto también te ayuda a estar menos molesto e irritado con las dificultades que debes lidiar a diario.

¿Desde hoy, cuando cuentes la historia de tu día en que aspectos te gustaría concentrarte?



¿ALARDEAS constantemente sobre lo ocupado que estas?

“Esto solo te refuerza el estrés, pues estas enfocado en lo negativo de la actividad que estas desarrollando, además, si ese comportamiento es constante, las personas solo querrán alejarse de vos”



¿Te empeñas en GANAR batallas que sabes que son imposibles?

“Muchas veces inicias discusiones innecesarias, insistís en tener razón o hacer que alguien cambie, cuando no existe posibilidad alguna de que eso ocurra, en estas muchas veces los resultados a obtener son irrelevantes, pero el estrés que te genera es muy grande”



¿Sufres el síndrome del “casi termino”?

“Ocurre cuando tienes un montón de tareas incompletas, estas rondan en tus pensamientos y te generan mucho estrés, en cambio cuando terminas del todo un proyecto, experimentarás el agradable sentimiento de haberlo terminado y te sentirás bien al saber que te propusiste algo y lo hiciste, también lograrás el respeto por vos mismo y el que recibirás de los demás cuando terminas algo.”



Te propongo hagas una pequeña lista de las cosas que crees que son más importantes para vos, guárdalo, deja pasar un tiempo, luego léelo y evalúa honestamente cuanto tiempo dedicaste a cada una de esas cosas importantes.

Si miras la lista y dedicaste un buen tiempo a cada una de ellas,

¡CONGRATULACIONES!

Ahora bien, si notas que un gran porcentaje de tu tiempo dedicaste a otras cosas, entonces debes ponerle un “remedio”.

O cambias tu lista por tus verdaderas prioridades o sincronizas tu comportamiento a la realización de las actividades que son importantes para vos, esta será la única manera en que ellas tengan un lugar en tu vida.

¿Te animarías a hacer el ejercicio?



¿Vives envuelto por “lazos de oro”?

“Estos se crean cuando voluntariamente decidís vivir por encima de tus medios actuales.

Cuando cambias aspectos que te dan calidad de vida por vivir un bienestar subjetivo dominado por el TENER”



La declaración del NO trae consecuencias, las personas a las que
decimos muchas veces se molestan por ello, pero :

**¿Cómo te sentís vos, después de decir SI, queriendo decir que NO?
¿Te animas a decir con más frecuencia NO?**



**¿No estas obteniendo el RESULTADO que buscas?
“Entonces, no te resignes, ni expliques: APRENDE**

Preguntándote:

¿Qué es lo que hice que no debo hacer? y
¿Qué es lo que debo hacer, que no hice?



Cuando decís NO, muchas veces estas diciendo:
“BASTA a esta situación”.

Son los LIMITES que pones en ejercicio de tu LIBERTAD plena, por lo
tanto, aunque no estén de acuerdo contigo los demás lo deben
respetar.

**¿Como te sentís cuando aun diciendo NO
las personas no respetan esta decisión?**

¿Qué faltaría que hagas para que se respete tu NO?



El pedir PERDON es un acto de humildad y con ello asumís la
responsabilidad de un daño causado.

Pedir perdón no es en absoluto una muestra de debilidad, sino
todo lo contrario.

Pedir perdón no es fácil, y de hecho el orgullo o la inseguridad
tienden a cruzarse en el camino, pero reconocer los errores y saber
pedir disculpas te hacen crecer como persona. El solo hecho de hacerlo
ya cambia sustancialmente tu vida, aunque el otro no te perdone.

¿Cuán difícil se te hace pedir PERDON?

¿Hay alguien a quien te haga falta pedirle PERDON?



En muchas ocasiones cuando tenes que resolver una situación ocurre que te quedas “sin ideas”, no sabes que más hacer o no tenes una respuesta inmediata, en esa situación estas muy tentado a forzar la solución, es así que piensas más rápido, intentas resolver las cosas y luchas por llegar a algo, en cambio lo único que logras es dar vueltas en círculo.

Cuando esto te ocurre lo mejor que puedes hacer es, retirarte amablemente, tranquilizarte conscientemente, dejar pasar las cosas y esforzarte un poco menos, esto libera tu mente y permite que tu inteligencia innata y tu sabiduría entren en juego; y vas a ver cómo tu mente se llena de ideas.

Tu mente es más creativa y se orienta a las soluciones, está más despierta y abierta a nuevas ideas, cuando estas relajado.

¿Te animarías a dejar que tu mente se “vacíe” un poco, para dejar que entren nuevas ideas, cuando no sabes qué hacer?



¿Encasillas a las personas por el PUESTO que ocupa?

“Te refieres a ellas con la etiqueta de su puesto y no por sus nombres. Cuando ves al otro primero como ser humano y pones su ocupación en segundo lugar, él te considerará desde otra perspectiva, y así lograras una vida más agradable para vos y la otra persona.”



¿A veces te sentís MENOSPRECIADO por la gente?

“No siempre las personas que te rodean van a notar tu trabajo, por ello es importante de vez en cuando dejar lo que estas haciendo y darte vos mismo las PALMADAS EN LA ESPALDA”

Muchas veces en tu vida te ves en la necesidad de ejecutar acciones que cambien una situación en la que te encontras, pero es allí donde aparece un fantasma que todos llevamos EL MIEDO, en algunos casos son instintivos y favorecen tu supervivencia y en otras ocasiones lo construís solo en tu mente, cuando te envuelve la inseguridad a lo

desconocido o sobre tus propias capacidades.

Estos “miedos mentales” pueden, obstaculizar tus facultades intelectuales o pueden ser promotores del aprendizaje.

¿Crees que serias capaz de identificar tus “miedos mentales”?

¿Te animarías a intentar convertir estos miedos en promotores de tu aprendizaje?



¿Te pasas la vida REZONGANDO?

“Los rezongones son aguafiestas, se enfocan en problemas, critican, fruncen el ceño, se enojan y están a la defensiva; siempre andan apurados, frustrados y estresados. El mundo se convirtió en un lugar muy serio, si sos parte del equipo de los tristes, es tiempo de cambiar. La vida es realmente corta y demasiado importante para ser tomada tan en serio”



En tu andar diario, más a menudo de lo que a veces puedes esperar, encuentras personas que están realizando una actividad para la cual son incompetentes, cuando estas actividades son para los demás solo te limitamos a observar, tal vez a criticar o reírte pues no te afecta directamente. Otra totalmente diferente es cuando la acción del incompetente te afecta directamente, allí tu tendencia es a reaccionar de una manera diferente, lo tomas como un asunto personal y reaccionas de manera adversa.

Cuando te sentís afectado por estas incompetencias y para evitar una frustración y un estado emocional desagradable, es bueno observar un poco más allá de la acción, analizar porque esa persona a la que llamas incompetente está actuando de esa manera, a lo mejor está iniciándose en esa tarea y en su afán de no fallar, los nervios le traicionan y terminan cometiendo muchos errores, antes de enojarte puedes recordar tus inicios en cualquiera de las profesiones o actividades que elegiste hacer y cómo fueron tus primeros días, así probablemente te pongas en el zapato del otro, tu reacción sea diferente y logres ayudar a esa persona a crecer.

¿Cómo reaccionas ante una situación de incompetencia?

¿Qué beneficios te trae esa reacción?



¿Le pones PRECIO a cada actividad que realizas?

“Esto con frecuencia es fuente de estrés. Si quieres reducir tu estrés, te resultara útil afrontar ciertas actividades sin ponerles PRECIO, como pasar tiempo a solas o estar con personas que amas, haciendo cosas que te alimentan el alma.”



En el transcurrir de tu vida tenes actividades o acciones pendientes de realizar a las que llamas “incomodas” o “desagradables”, pero que, si o si debes hacerla; .es así que cuando revisas tus cosas por hacer, a estas tratas de evitarlas o las postergas e incluso las “olvidas”, pero cualquiera de estas actitudes que tomes no hacen que esas desaparezcan de la lista.

El hecho de dejarlas para después o para el final hace que te estes obligando a cargar con un estrés innecesario, pues al tener que hacerlas en algún momento, estas quedan en tu mente y generan pensamientos sobre, finalmente como se resolverá la situación y generalmente piensas en lo peor, llenándote de angustia y temor, que afecta a tu desempeño, juicio y perspectiva, además de producirte un agobio que afecta a todas tus demás actividades.

La solución sería decidirte a terminar lo más rápido posible con esas actividades que no te gustan, inclusive ponerlo primero en tu lista de prioridades y veras que al finalizarlas, no importa el resultado, respiraras con alivio.

¿Te animarías a ejecutar lo más rápido posible esas actividades “incomodas”?



¿Cuándo no sabes algo, por qué no dices NO SE?

“Decirlo es el acto con la mayor carga de HUMILDAD que existe, y te abre una gran puerta al APENDIZAJE”



¿Te animarías a incorporar a tu rutina diaria la

MEDITACION ACTIVA?

“Esto esencialmente significa aclarar y liberar tu mente de pensamientos específicos, dejándola que entre en un estado más pasivo y relajado, cuando logras eso, tu experiencia de pensamiento no requerirá de tanto esfuerzo y estarás preparado para responder cualquier situación que se te presente.

Te invito a que lo pruebes.”



Cuando te pasan “cosas buenas”

¿También decís “porque a mí”?

“Muchas veces te pasan las cosas que queremos que te pasen, pero en ese momento parece que no recordas que EL MUNDO conspira para que ello ocurra.

Te invito a AGRADECER eso, preguntándote:

¿PARA QUE A MI?

y que la respuesta te de la fuerza para accionar desde el amor hacia quienes más lo necesitan”



Sos humano y a veces parece que no te das cuenta, entonces te convertís en tu propio enemigo, sos demasiado críticos contigo mismo, con frecuencia te acordas de faltas, errores previos y te anticipas a errores futuros, sos implacable al juzgarte y no te perdonas.

El SER HUMANO, significa que podes cometer errores, equivocarte de vez en cuando, perder el camino, olvidar cosas, perder los estribos, decir cosas que no deberías, etc.

No perdonarte es tonto y ridículo, no viniste a la vida con un manual de instrucciones, haces las cosas lo mejor que podes, aprendes de los errores y tropiezos.

Aunque no disfrutas cometiendo errores, aprender a aceptarlos como parte de la vida es un hecho liberador, con esto te perdonas y evitas el estrés.

Es importante saber perdonarte, pues SOS HUMANO.

¿Cuál es tu actitud ante tus errores?

¿Serías capaz de darte permiso a equivocarte?



Te adelantas a las objeciones, a los problemas y a las cosas que te pueden salir mal. Esto a menudo te puede convencer de lo difícil que va a resultar algo, mucho antes que ocurra.

Gran cantidad de tu actividad mental se enfoca en cosas futuras, que pueden o no ocurrir realmente; incluso si ocurren la anticipación es peor a lo que ocurre y rara vez sirve para algo.

La cualidad de “estar en el momento presente” tiene mucho más que ver con tu mente que con lo que sucede a tu alrededor, a medida que entrenes esta cualidad te percataras de sus notables beneficios en tu vida, estarás menos estresado y serás más eficiente.

¿Te animarías a entrenar tu mente para lograr estar más tiempo en “el momento presente”?



¿No pides lo que quieres, porque no quieres escuchar un NO?

“Sabes, el NO ya lo tenes, entonces pedí,
pues nadie puede adivinar lo que quieres.

Solo que cuando pidas, recuerda estar preparado para escuchar un
NO sin enojarte”



Si a pesar de cambiar tus acciones los resultados siguen siendo los NO DESEADOS, en muchos casos se dan porque tenes CREENCIAS y SUPUESTOS profundamente arraigados que forman parte de tu manera habitual de ser y estar en el mundo, entonces para obtener los resultados que buscas necesitas hacer una transformación profunda en el observador que sos, esto implica tocar el núcleo de tu SER.

¿Crees que puedes darte cuenta de esta necesidad de transformación de tu SER?

¿Necesitas ayuda para ello y estás dispuesto/a a pedirlo?



¿Te cuesta DELEGAR tareas?

“Otras personas también pueden hacer bien las tareas que haces, el no delegar hace que te sobrecargues de trabajo y esto genere una pérdida de calidad en los resultados, generándote estrés innecesario. El delegar, te ayudara a concentrarte en las tareas para las que sos más calificado y sobre todo que disfrutas hacer, también le da a los demás el privilegio de demostrarte lo que saben hacer.”



En tu día a día, surgen muchas situaciones a los que llamas “problemas” y a estas le ves como verdaderas murallas que te angustian, pues a veces sentís que tus recursos no serán suficientes para superarlos.

Si a estas situaciones en vez de verlas como murallas lo ves como “reductores de velocidad” (topes) que te llamen la atención y hagan que “bajes un cambio” para superarlos, probablemente tu día sería mejor.

Depende de cómo enfoques y te enfrentes a ese “tope” tendrás un resultado que: puede ser una experiencia miserable, dañina de donde podes salir lastimado si lo enfrentas con velocidad o una experiencia de aprendizaje sin efectos adversos, si simplemente disminuís la velocidad para rebasarlo.

Con lo que llamas problemas podes sentirte molesto, pensar que es injusto y horrible y quejarte de ellos o podes verlo como experiencias de aprendizaje, relajarte, aceptarlos y actuar en consecuencia.

Cuando te ocurren estas cosas es bueno preguntarte:

¿Cuál es la forma más fácil de salir de esto?

¿Qué recursos tengo yo y/o quienes me pueden ayudar a superar esto?



¿Podes concentrarte en los aspectos POSITIVOS de tu día?

Una respuesta habitual a la pregunta ¿Cómo fue tu día? , en la mayoría de los casos es: “Tuve un día difícil”, es como si nunca te das cuenta de las cosas buenas que te pasan, eso te sucede porque probablemente solo te concentras en las cosas negativas que te ocurren y parece que existe un temor a decir “Tuve un día maravilloso”.

Cuando te concentras en lo mejor de tu día, te va a ayudar a estar menos molesto e irritado con las dificultades que debes lidiar a diario y las cosas te saldrán mejor.



Competir forma parte de la vida de todo ser humano, es lo que te permite ir logrando metas y sueños, es ridículo fingir que no existe o que debes evitarla.

La competencia no debe ser precisamente “sanguinaria” y desleal, muchos creen que, si sos una persona amable y sin apego al “ganar”, no podes competir, sin embargo, es posible, podes ser un ganador, tener éxito y competir fuertemente sin perder de vista lo que es importante como divertirte, ser agradecido y decir las cosas de frente. La competencia en si ya es una ganancia pues te permite estar completamente inmerso en el proceso y absorto en los momentos presentes de la actividad.

Cuando competís con el corazón, el proceso mismo ya te llena de satisfacciones, al no estar apegado al resultado conservas energía; podes ver las oportunidades ocultas y aprender de los errores.

Competir con el corazón es un don, no solo para vos, sino también para aquellos que servís de ejemplo.

¿Cuál es tu actitud ante las competencias?



¿Estas atrapado por los “lazos de oro”?

Estos “lazos” son generados por que cada vez adquirirás más obligaciones para cubrir el estilo de vida que elegís y eso conlleva a quedar atrapado cada vez más en esas actividades que te generan los ingresos, llegando al límite de no poder dejarlas, aunque ya no te guste hacerlo o tengas otros sueños. Esta incapacidad de elección que te generan los “lazos” a la larga se convierte en grandes generadores de infelicidad.



¿Pides JUSTICIA, pero solo te sirve si eso produce DOLOR al injusticiado?

“Entonces lo estas pidiendo desde el RESENTIMIENTO y si es así lo que quieres en realidad, es VENGANZA”



¿Una de tus frases favoritas es,
“GRACIAS A DIOS ES VIERNES”?

Entonces solo tenes 2 días buenos a la semana, el viernes y el sábado, porque el domingo ya estarás estresado porque al día siguiente ya es lunes.

Podes hacer que todos los días sean buenos diciendo:

“GRACIAS A DIOS ES HOY”



Al declarar SI pones en juego el valor y respeto de tus palabras.

El decir SI es una declaración de aceptación y juega un rol crucial en el terreno de las promesas.

Posponer un SI por querer decir NO y no animarse a hacerlo, solo te generara más ansiedad y hasta podría tomarse por defecto como un SI.

¿Hay alguna situación o alguien o algo al que este
faltando que digas SÍ?



Si es así ¿Qué te está faltando para hacerlo?

¿Como afecta en tu vida cuando dices Si
y luego no cumplis con tu palabra?



¿Tenes pensamientos que te generan mucha ANSIEDAD?

“En el día según estudios, tenemos alrededor de 85.000 pensamientos
y lo más sorprendente es que casi el 90% de ellos son negativos,
repetitivos y del pasado.

Por ello tenes que tomar conciencia que un pensamiento es solo eso y
no una realidad, por lo que no deberías estresarte”



Cuando ejecutas acciones en busca de resultados, los mismos
dependen no solo de cómo lo haces sino también de quien SOS cuando lo
haces, eso que llamas habitualmente ACTITUD.

Así en una acción tenes involucrados el CONOCIMIENTO, la
HABILIDAD y la ACTITUD, los dos primeros SUMAN, pero la Actitud
MULTIPLICA.

Sabiendo que cualquier valor multiplicado por cero es igual a
cero, en la siguiente ocasión en que no tengas el resultado deseado ...:

¿Te animarías a observar con que ACTITUD lo has hecho?



**¿A veces cuando necesitas resolver algo, sentís que quedas
SIN IDEAS?**

“Cuando esto te ocurre lo mejor que podes hacer es retirarte
amablemente, tranquilizarte conscientemente, dejar pasar las cosas y
esforzarte un poco menos, esto libera tu mente y permite que tu
inteligencia innata y sabiduría entren en juego; y verás cómo te llenas
de nuevas ideas”



¿Crees tener la RAZON?

“Entonces, ¿para qué GRITAS?,
sí solo tenes que exponer tus argumentos”



¿Qué sentís luego de decir SI, queriendo decir NO?

“El NO es uno de los actos de expresión de LIBERTAD
más grande de una persona”



¿Te angustia sentir que siempre te FALTA ALGO?

“Es siempre bueno ver todo lo que hoy ya tenes y reconectarte
con la GRATITUD,
pues tal vez las cosas no son tan malas como crees”



Muchas veces NO sabes que NO sabes, vivís ciego y eso te impide decir NO SE.

Pocas personas en el mundo se reconocen como ignorantes, al no hacerlo se anula capacidad de crear, la capacidad de saberse ignorante y de reconocerlo, pues en esta simple aceptación y creencia está la humildad que da la sabiduría

A veces es importante ESCUCHAR más que nada para descubrir nuestros NO SE.

¿Qué tan comprometido estas con tu crecimiento personal?

¿Qué tan dispuesto estas a ESCUCHAR?



En tu día a día a menudo, te encontras con acciones y situaciones que son previsibles pero que aun así te enojan. El comportamiento de una persona ante determinadas situaciones o pedidos que le haces, el tráfico cargado, el tener que quedarte más horas en la oficina porque la situación lo amerita, son acontecimientos que si

soy buen observador sabes de antemano que van a ser así, sin embargo, te molestan y terminas generándote un estrés recordando lo ocurrido.

No es saludable estresarte o recordar constantemente situaciones y acciones que no te agradan cuando “ya sabías que iba a ser así”, simplemente debes aceptarlas o evitarlas de ser posible.

Podes hacer cambios en tu mente, actitud y comportamiento ante aquello que de todos modos va a ocurrir y así permitirte respirar con más tranquilidad y aprender a relajarte.

¿Cuál es tu reacción ante lo previsible?

¿Solucionas algo estresándote?

¿Crees que puedes mirarlo desde otra perspectiva?



El problema de muchas personas independientemente de su edad, es que no aceptan o no entienden el hecho de que la vida envuelve un cierto grado de dificultad.

La tristeza, el miedo, el enojo y la culpa son muchas veces consecuencias de luchar contra las dificultades de la vida, en vez de generar acciones para ajustarse a ellas y lograr minimizar el impacto de las mismas sobre el estado de dicha que tanto deseamos.

¿Las dificultades a la que estamos expuestos realmente tienen la dimensión que creemos que tienen?

¿Ante esas dificultades, que podemos hacer para reducir la magnitud del impacto negativo que nos ocasionan?

¿Utilizamos las dificultades como excusas?

¿Qué podemos aprender de esas dificultades?



Muchas veces cuando deseas cambiar el resultado cambias la acción, pero aun así seguís sin obtener lo que buscas, es ahí donde probablemente debes cambiar tu manera de OBSERVAR, es allí donde puedes cambiar algunos pensamientos o juicios limitantes sobre vos mismo, sobre otras personas o alguna situación y eso amplía tus posibilidades de acción y por ende del éxito.

**¿Qué tan dispuesto estas a cambiar tus acciones,
cambiando el observador que sos ?**



Muchas personas viven esperando con ansias los días viernes y se empiezan a estresar desde el domingo a la tarde porque al día siguiente es lunes, imaginándose una semana cargada de actividades y compromisos.

De hecho, la frase “Gracias a Dios es viernes” es casi mundial (casi por lo de los ateos).

Para estas personas solo dos días a la semana son “días buenos”, acaso no sería mejor que todos los días de la semana sean los “días buenos”, pues cada día es UNICO y cada uno tiene diferentes dones.

Esto lo puedes cambiar sencillamente tomando la decisión de hacerlo, basado en la gratitud por estar vivo, regocijándote por tantas bendiciones y esperando que cada día esté pleno de sorpresas y oportunidades.

Prueba cada día de la semana levantarte con la actitud “Me alegro de este día que es hoy. Voy a hacer de éste un día positivo y maravilloso en lo que a mí respecta” y te sorprenderás de la forma que se reduce el estrés.

¿Crees que es posible este cambio?

**¿Te animarías a cambiar la popular frase por
“Gracias a Dios es Hoy”?**



————— ★ —————

¿Te sientes CULPABLE y esto no te permite ser feliz?

“La CULPA es un sentimiento que nos llena de ataduras, por ello para liberarnos debemos ser capaces de perdonarnos a nosotros mismos”



————— ★ —————

En muchas ocasiones necesitas coordinar acciones en pos de ciertos objetivos con otras personas y no necesariamente estas de acuerdo en los criterios a seguir, esto probablemente te llevara a una confrontación de ideas.

Las confrontaciones no son necesariamente una declaración de guerra, si lo tomas de esa manera es muy probable que fracasases en tus negociaciones, te pondrás o harás que el otro tenga una actitud defensiva que en nada ayudara a resolver la situación, pues las personas que se ponen a la defensiva ya no saben escuchar.

La clave para tener una confrontación efectiva es ser firme y, al mismo tiempo, amable y respetuoso, enfocando la misma en el supuesto de que existe una solución y que podras resolver de manera adecuada la situación.

¿Con que actitud sueles llevar a cabo las confrontaciones?

¿Qué resultados sueles obtener?



————— ★ —————

¿A veces las personas te dicen cosas y te sentís ATACADO?

“Al sentir eso la tentación de defenderte es algo que aparece al instante, ante este sentir lo que tenes que hacer es, inmediatamente tomar la decisión de retroceder, respirar, relajarte y especialmente

ESCUCHAR

de manera genuina, antes de reaccionar o ponerte a la defensiva”



En muchas ocasiones vemos a personas tratando de obtener alguna cosa o reclamando algo, actuando en forma agresiva o intimidatoria, siendo maliciosos y manipuladores, a veces vos mismo actúas de esta manera, es aquí donde tenes que recordar un adagio que dice:

“Se atrapan más moscas con miel”

Hay situaciones que con esas actitudes logras conseguir lo que se deseas, pero a la larga esto se puede revertir en tu contra.

Es imposible conseguir lealtad o compromiso a la fuerza.

Cuando actúas en forma amable, cariñosa y paciente, cuando sos justo, sabes escuchar y tomas un interés genuino por los demás, esta actitud hará que a las personas les guste estar cerca de vos, se sentirán en confianza, cómodos, querrán ayudarte y se deleitaran con tu éxito.

¿Te animas a observar que actitudes tenes cuando deseas obtener algo de los demás?

¿Crees que es posible obtener buenos resultados con buenas actitudes?



En muchas ocasiones cuando deseas algo y depende de otra persona o entidad el concederte, no lo pedis por el temor a que te digan que NO.

Nadie en esta vida puede adivinar lo que deseas y si no lo haces saber puede que nunca lo obtengas. Por ello siempre es importante pedir lo que quieres, la única condición para no sentirte mal es estar preparado para escuchar el NO.

¿Cuántas veces no pediste algo por temor al NO?

¿Estarías dispuesto a pedir lo que deseas, aunque exista la posibilidad de que la respuesta sea NO?



Muchas veces encontras personas que se pasan la vida rezongando o vos mismo lo haces.

Los rezongones son aguafiestas, se toman a si mismo y a los demás muy en serio, se enfocan en problemas, critican, fruncen el ceño, se enojan y están a la defensiva; siempre andan apurados, frustrados y estresados. Son personas que están esperando siempre que la vida mejore, que las cosas sean diferentes.

Todos nos ponemos serios a veces, quizá es parte de la naturaleza humana, aunque hay una gran diferencia entre alguien que se pone serio de vez en cuando y alguien que constantemente es así.

El mundo se convirtió en un lugar muy serio, si sos parte del equipo de los tristes, es tiempo de cambiar. La vida es realmente corta y demasiado importante para ser tomada tan en serio.

¿Eres un rezongón?

Si es así ¿Te sentís feliz siendo tan serio y refunfuñón?



Con más frecuencia de lo que piensas, encasillas a las personas por el puesto que ocupa o el trabajo que realiza, así te referís a las personas de tu entorno como “el guardia”, “la limpiadora”, “la cocinera”, “el contador”, etc.; y no por su nombre.

Podes, si lo elegís hacer, empezar a cambiar en la forma en que ves y etiquetas a los demás y, al hacerlo lograr una vida más agradable para vos y la otra persona.

Cuando ves a los demás primero como seres humanos y pones su ocupación en segundo lugar, las personas con quienes estas en contacto te consideraran desde otra perspectiva. Con frecuencia te tratan y escuchan mejor y te hacen concesiones que a otros no les harían.

¿Conoces a las personas que están cerca de vos y que muchas veces te brindan servicios, por su nombre o por su ocupación?



————— ★ —————
Cuando te pasan cosas “malas” para vos.

¿Pensas que el mundo conspira siempre en tu contra?

“El mundo no tiene tiempo para dedicarse solo a vos y menos para hacerte daño. Las cosas ocurren y son una oportunidad; vos decidís disfrutar, sufrir o aprender de ellas.

Cuando las cosas salen como no esperas, solo tenes que tener la Fe inquebrantable de que todo sucede PARA algo y no POR algo”



————— ★ —————
¿Vivís una vida SUPER ACELERADA?

“En ese estado mental hiperfrenético tu concentración sufre, perdes energía, cometes más errores y las cosas se salen de tu control fácilmente.

Tenes que hacer un esfuerzo por bajar tu velocidad y te vas a dar cuenta que, con eso vas a estar más relajado y eficiente.”



————— ★ —————
La resignación es el ESTADO DE ANIMO que parte del JUICIO de que no podes hacer nada para cambiar el resultado de una acción ejecutada. Es no visualizar o no confiar en que tenes los recursos necesarios para lograr el cambio deseado.

Cuando estés en esta situación te invito a hacerte estas preguntas:

¿Realmente no puedo hacer algo para cambiar la situación?

¿Hay personas que hayan estado en esta misma situación y han podido salir de ella?, ¿qué hicieron?

¿Hay algo que yo debo aprender?, ¿cómo, cuándo, dónde?

¿Qué conversaciones debo realizar, y con quién?



Hay veces que tenemos una idea o buscamos obtener algo y no iniciamos ninguna acción para desarrollar la idea o buscar los resultados paralizados por el miedo al fracaso.

En estos casos el miedo aparece porque creemos que las dificultades que podríamos tener en la búsqueda del resultado (la amenaza), son más grandes que los recursos que disponemos.

¿Cuántas veces has paralizado tus acciones por el miedo?

**¿En esos casos, estas seguro de
lo que pierdes si lo intentas y fracasas?**

¿Qué te está limitando a conseguir lo que quieres?



¿Tenes a tu alrededor PERSONAS NEGATIVAS?

“Es casi inevitable tener que convivir con una porción de ellas, esas que tienen actitudes groseras, cínicas o que viven completamente enojadas con el mundo.

Lidiar con estas personas es un verdadero arte, pero vale la pena, pues si no lo haces, habrá ocasiones en que estas personas te arrastraran con ellas, la negatividad de las mismas se manifestará sobre vos y terminaras frustrado, descorazonado y hasta deprimido.”



¿Cuándo le servís de corazón a alguien, sentís GOZO?

“Cuando salís de tu mundo y rutina para para hacer que otra persona se sienta bien, esa acción siempre te hará sentir bien e iluminará tu día.

Estas acciones hacia los demás te traen a la memoria que lo más importante de la vida no son cosas, más bien son los sentimientos que acompañan tus actos de gentileza y amabilidad.

Para hacerlo no necesitas gastar dinero, lo puedes hacer con una palabra amable o un gesto cariñoso”



Muchas personas pasan gran parte de su tiempo deseando que las cosas sean diferentes. Sueñan con un mejor trabajo, menos responsabilidad, menos esto, más aquello. Gastan una gran cantidad de energía en deseos de cambios.

Debes tener siempre mucho cuidado con lo que “pedis” y esto no es dejar de soñar o realizar acciones para tener una mejor vida, sino una invitación a analizar la vida que hoy tenes y tomar conciencia de que en la mayoría de los casos esta casi perfecta como esta.

Siempre es una buena práctica pensar muy bien lo que crees que quieres, pues muchas veces lo puedes conseguir y viene aparejado de más responsabilidad, más conflictos, más demandas de tiempo, etc. y termina convirtiéndose en un problema.

Es siempre bueno ver todo lo que hoy ya tenemos y reconectarnos con la GRATITUD, pues tal vez las cosas no son tan malas como creemos.

¿Cuánta energía gastas en estar pensando en lo que deseas?

¿En eso que gastas energía, te va dar realmente una mejor vida de la que tenes?

¿Qué tan consiente sos de todo lo que tenes hoy y cuanto lo disfrutas?



La declaración del PERDON, tiene tres formas:

PERDON: cuando lo pedís sintiendo realmente que le hiciste daño a alguien,

TE PERDONO: cuando decidis liberarte de la esclavitud que representa el rencor; y

ME PERDONO: cuando te perdonas vos mismo.

¿Podrías distinguir los efectos de cada una de las formas?

¿Te sueles perdona a ti mismo?



¿Haces SUFRIR a otros, porque a vos te hicieron SUFRIR?

“Esa tu actitud es de venganza desmedida, y puede ser porque no soltaste tu pasado o no perdonaste; por lo tanto, sos esclavo de ese sentimiento”



En muchas ocasiones cuando no obtenes el resultado deseado te enojas contigo o con la situación y eso bloquea tu posibilidad de razonamiento que te permitiría buscar nuevas acciones para intentar revertir esa situación desfavorable. Por ello debes ser capaces de tomar conciencia de tu enojo de manera que tengas la posibilidad de salir esa situación de parálisis.

En esos momentos puedes hacerte estas preguntas:

¿Qué es lo que me hizo enojar?

¿Puedo controlar lo que me hace enojar?

¿Realmente es importante eso que ocurrió para que me enoje de esa manera?

¿Soy capaz de salir solo de esta situación o necesito ayuda?



¿Soles estar en MUCHOS LUGARES al mismo tiempo?

“Muchas veces estás haciendo una cosa o estas con alguien, pero estas preocupado por un montón de otras, te distraes con tus pensamientos y pesares, y no disfrutas del momento presente; es allí cuando tu estrés crece o la persona esta contigo no se siente cómoda. Por eso es importante que estés centrado en vos mismo, satisfecho con la persona que sos y completamente absorto en tu presente”



¿Por qué no PERDONAS?

“Haciéndolo, cambiaras sustancialmente tu vida, dejaras de ser un ESCLAVO del que te hizo daño”



El decir SI es una declaración fundamental, que juega un rol importante en el terreno de las promesas y debes decirlo solo si luego tus actos serán coherentes con la declaración.

El incumplimiento de una promesa asumida diciendo SI, te hace perder credibilidad y confianza.

¿Alguna vez dijiste SI y no actuaste de forma coherente con esta declaración?

¿Qué consecuencias te trajo?



Es fácil pasarse el día encontrado cosas que están mal y quejándote de ellas cuando te enfocas en hacerlo, esto solo aumenta los niveles de estrés y no te permiten resolver aquello que te molesta y que SI lo puedes hacer.

Cuando decides involucrarte en las soluciones donde puedes colaborar, de seguro reducirá tu nivel de estrés y muy pronto habrá menos cosas que te molesten.

¿En cuántas cosas que no te gustan crees que puedes involucrarte en la solución?

¿Crees que quejándote se resolverán automáticamente los problemas?

¿Preferís “encender una vela” o “maldecir la oscuridad”?



Decir NO SE es un acto de ignorancia, es la declaración con la mayor carga de HUMILDAD que existe, y es una de las más valiosas pues te abre una gran puerta al aprendizaje.

¿Crees saber algo y realmente no lo sabes?

¿Cuánto te cuesta declarar NO SE?



¿Te animas a ponerte como meta EL EQUILIBRIO?

“El agotamiento por sobrecarga de trabajo, es destructor y casi siempre con un alto costo en la calidad de vida.

No hay manera de eliminarlo, pero podrías minimizar buscando tener una vida equilibrada y orientada hacia el crecimiento, desarrollando actividades fuera de la responsabilidad de generar dinero solamente, pasando tiempo con tu familia y amigos, haciendo ejercicios, valorando tu tiempo libre.

Aunque seas obsesivo por el trabajo, sería bueno que pienses en el equilibrio como meta deseable”



¿Tenes el HABITO de hacer comentarios precipitados?

“Algunos pueden ser útiles, beneficiosos y hasta necesarios.

Otros en cambio son innecesarios y contraproducentes, son los que surgen de una reacción instintiva, estos conducen a discusiones o a lastimar a otro y son los que deberías evitar hacer, siempre que te sea posible”



¿Tu ANSIEDAD te domina y no te deja avanzar?

“La ansiedad que nos incapacita es aquella que se genera porque vemos como amenaza nuestras acciones futuras.

Solo con FE en nosotros mismos podemos superarla”



Cuando analizas un resultado fruto de una acción realizada y este no satisface tus expectativas, te haces preguntas, una de ellas es ¿Por qué se ha producido?, esto pareciera que te ayudaría a resolver el problema, pero en realidad lo que hace es ayudarte a encontrar culpables y lo más probable es que los culpables no seas vos y es así que esta pregunta generalmente te conduce a justificarte y no a una nueva acción que pueda cambiar el resultado.



¿Con que frecuencia buscas culpables fuera de vos?

¿Qué consecuencias te trae esta búsqueda?

¿Esto te permite obtener los resultados deseados?



¿Vivís pensando en el FUTURO,
creyendo que la felicidad o la desgracia esta allí?

Si es así, estas dejando pasar la brillante oportunidad de transitar por el camino de la felicidad, gozando de lo que tenes en el presente.

Es innegable que la planificación hacia el futuro es necesaria, lo que no es bueno es llevarla demasiado lejos, teniendo pensamientos futuristas de manera exagerada”



¿Tenes pensamientos que anticipan tu futuro
y te generan ANSIEDAD?

“Gran cantidad de nuestra actividad mental se enfoca en cosas futuras, que pueden o no ocurrir realmente; incluso si ocurren la anticipación es peor a lo que ocurre y rara vez sirve para algo”



¿Tenes tus EXPECTATIVAS tan altas que a menudo te hacen sufrir?

“Si dejas espacio en tu corazón para los errores, fallos o desperfectos, cuando las cosas no resultan como esperas, no quedaras tan desbastado y darás oportunidad al aprendizaje”



Con frecuencia pasas momentos de tu vida deseando ser diferente, quejándote, lamentándote, compadeciéndote o sintiendo pena; pero pasar los momentos de esta forma no solo es una pérdida de tiempo además es totalmente improductivo.

Actuando de esta manera estas ocupando tu momento presente en todas las cosas por las que estas abrumado, sintiéndote

pesimista y negativo.

Pensa por un instante en qué pasaría si sacaras el máximo provecho del momento en particular y si en el futuro hicieras lo mismo en cada momento, tu vida se desenvolvería en forma mágica; sería efectiva y productiva, además sería muy difícil que las cosas te molesten; estarías concentrado en las soluciones y en el disfrute, en lugar de hacerlo en los problemas y las preocupaciones.

¿Estas aprovechando al máximo tus momentos?



Muchos con frecuencia elogian y hacen saber a los demás cuanto aprecian lo que hacen. Sin embargo, hay ocasiones en que nadie hace eso contigo y parece que nadie te aprecia.

Por ello es importante de vez en cuando dejar lo que estas haciendo y darte vos mismo las “palmadas en la espalda”.

Debes tomarte unos momentos para reflexionar en lo que estas haciendo, en la naturaleza de tus intenciones y acciones; revisar mentalmente tus logros, pensar en lo mucho que trabajaste y cuanto estas aportando para el logro de tus sueños y también en el de los demás.

¿Crees que te mereces vos mismo darte de vez en cuando unas “palmadas en la espalda”?

¿Te animas a probarlo y ver qué efectos tiene en tu vida?



Con mucha más frecuencia de lo que podes darte cuenta en el día, tenes conversaciones en la privacidad de tu mente, y estas conversaciones generan miles de pensamientos, alrededor de 85.000 por día según algunos estudios, pero lo más sorprendente es que casi el 90% de ellos son negativos, repetitivos y del pasado.

Vas por la vida pensando en fechas limites, discusiones, un conflicto potencial, un error, una preocupación o lo que sea sobre los cuales no tenes el poder de cambiarlos en ese momento o tal vez nunca sucedan, sin darte cuenta que un pensamiento es solo eso, un pensamiento y no una realidad, por lo que no deberías estresarte.

Estos pensamientos son tan automáticos como el respirar, por lo que es importante desarrollar la capacidad de reconocerlos y tomar conciencia que son solo imágenes o ideas en tu mente, que no deberían tener el poder de generarte ansiedades innecesarias.

¿Podrías detectar los pensamientos negativos que tienes?

¿Si recuerdas esos pensamientos angustiantes, cuántos de ellos realmente se volvieron realidad?



Cuando asumis la responsabilidad de andar el camino de ser PADRE, el resultado esperado es un BUEN HIJO.

Este es un camino sin fin, es caminar hacia el horizonte tratando de alcanzarlo, es por ello que debes disfrutarlo a cada paso sin esperar el resultado final.

Para andar este camino no tienes un GPS, solo hay viejos mapas en forma de experiencias de quienes ya lo caminaron, esas referencias son a veces imprecisas y debes tener la sabiduría de corregir los rumbos cuando hacen falta, pero es un camino maravilloso sobre todo porque te guías por la brújula del AMOR.

Algunos no empezaron a andar el camino paralizados por el temor y también deben ser comprendidos, al final de cuentas un hijo de esta persona le debe la mitad de su existir.

A los padres pregunto:

¿Están disfrutando el camino o les preocupa más el resultado final?

¿Cuánto tiempo le están dedicando a este camino?

A los hijos pregunto:

¿Puedes comprender que tus padres vienen sin un manual?

¿Si estas molesto con tu padre, que esperas para reconciliarte?

¿Estas preparado para que sea tu último día del Padre con él?

Los que ya lo hemos perdido solo nos resta elevar una oración cada uno en nuestro credo, para dar GRACIAS por que existieron.



————— ★ —————
**¿Crees que los éxitos solo lo conseguimos con
SANGRE, SUDOR y LAGRIMAS?**

“Es innegable que muchos sueños se logran con esfuerzo,
pero no necesariamente con estrés. A veces nos auto generamos estrés
solo para demostrar a los demás que lo que logramos no es fácil”



————— ★ —————
¿Te enojan las personas que no asisten a un evento que organizas?

“Muchas veces juzgas muy rápidamente a quienes no asisten a un
encuentro que organizas. Tienes que entender que cada persona tiene
sus propias actividades y prioridades y que decide como usar su
valioso tiempo mediante ese derecho inalienable que se llama
LIBERTAD.

**Te invito a respetar esas decisiones,
para que también respeten las tuyas”**



————— ★ —————
¿Con que frecuencia decís TE AMO?

“El hacerlo produce una gran CONEXIÓN EMOCIONAL,
con las personas que amas, debes decirlo y no asumir
simplemente que ya lo saben”



————— ★ —————
**Cuando ocurre un problema, tu primera pregunta es:
¿Quién tuvo la culpa?**

“Este tipo de interrogante es veneno puro para tu cerebro, es cuando
estas actuando desde la esclavitud de estar pendiente de culpar a
alguien por lo sucedido de manera a tener una explicación
tranquilizante.

En vez de ello podrías preguntar:

¿Qué puedo hacer?

Esta pregunta si te permitirá abrir tu mente para encontrar opciones
y vas a poder avanzar y lograr retos que antes no lo habías logrado”



Una de las maneras más efectivas para GASTAR tu tiempo es cuando te preocupas e incluso ocupas en “mirar” el éxito del otro, deseando tener ese mismo éxito sin hacer nada, es como mirar a una persona que crees es bella y querer que por la mirada te pase su belleza, un factor que aumenta ese gasto es desear que al exitoso le vaya mal.

INVERTIMOS tu tiempo cuando tenes sueños y proyectos; y trabajas por ellos, poniendo un orden de prioridades de acuerdo a tus necesidades, decidiendo que es urgente y que es importante, cambiando el orden de los mismos cuando notas que es necesario. Y cuando tus sueños dependen de la colaboración de otros, recordar que muchas veces tu prioridad no es la misma que la del otro, por lo que es importante desarrollar la paciencia.

¿Cuánto tiempo te pasas mirando el éxito del otro, esperando y deseando incluso que fracase?

¿En qué te puede beneficiar el fracaso del otro?

¿Cuánto tiempo dedicas a tus sueños y deseos, organizando y ejecutando acciones para lograrlo?



El agradecimiento es importante demostrarlo diciendo GRACIAS, no debes asumir que ya se sabe que estas agradecido, el poder está en la expresión de la palabra.

Al expresar el amor, gratitud y sincero agradecimiento, entonces lo recibirás de forma multiplicada.

Una persona agradecida no sólo es más feliz sino que también esparce bendición a su alrededor en cada momento que da las gracias a otros.

¿Sueles decir gracias a tus seres más cercanos, o simplemente asumes que ya lo saben?

¿Te animarías a probar decir más seguido GRACIAS y observar sus consecuencias?



Una de las lecciones de vida más básicas que aprendiste de niño, tal vez sea “si quieres sentirte bien contigo mismo, has que otra persona se sienta bien”. Si aprendiste esa lección sabes que es así y lo comprobas muchas veces, cuando salís de tu mundo y tu rutina para para hacer que otra persona se sienta bien, esa acción siempre te ilumina el día y te hace sentir bien.

Estas acciones hacia los demás te traen a la memoria que las cosas más importantes de la vida no son “cosas”, más bien son los sentimientos que acompañan tus actos de gentileza y amabilidad. Para practicar esto no necesitas gastar dinero, simplemente lo puedes hacer con una palabra amable, un gesto cariñoso, una felicitación o una simple llamada para saber cómo está la otra persona, como “lo que se lanza, regresa”, el hacer sentir bien al otro, inmediatamente te hará sentir bien a vos.

Los actos de amabilidad y buena voluntad en sí mismos son hermosos, tu recompensa por ser amable y hacer sentir bien a las personas es el sentimiento cálido y positivo que invariablemente te retorna esa acción.

¿Cuándo fue la última vez que hiciste sentir bien a alguien?

¿Qué sensaciones tuviste al hacerlo?



¿Estas aprovechando al MAXIMO tus momentos?

“Hacerlo te da una vida en la cual te desenvolves en forma mágica, efectiva y productiva; y así es muy difícil molestarte con las cosas, porque estas concentrado en las soluciones y en el disfrute”



¿Cómo es tu RESPIRACION?

“Cuando estas saturado y tenso respiras tan superficialmente que hasta pareciera que no lo estás haciendo, esto hace que no ingreses suficiente aire a los pulmones, y esto afecta tu vida y sobre todo tus momentos. En las situaciones de presión, es importante fijarte como

estas respirando, y si en ese momento probas hacer unas respiraciones más profundas, casi inmediatamente vas a notar como cambia tu estado de ánimo. Al respirar tan superficialmente no te vas a ahogar, pero si vas a pagar un alto precio por el estrés autogenerado.”



¿Tuviste un gran PAPÁ y ya no está?

No le EXTRAÑES!!!

“Si sentís que fue un grande es porque dejo en vos lo mejor de él, porque sos fruto de su amor y de sus enseñanzas, porque para ser lo que sos hizo renunciamentos.

¿Por qué extrañarle?

Si hoy más que nunca te acompaña en tu vida, pues muchas cosas que haces y tu forma de ser lo aprendiste de sus ejemplos y de su integridad.

Si aún lo tenes no pierdas la oportunidad de expresarle tu amor y de seguir aprendiendo de él, porque, aunque viejo siempre tendrá algo para enseñarte”



**¿Te molesta porque sentís que
tu vida está llena de DIFICULTADES”**

“Ellas son parte de la vida de TODOS, para evitar que te afecten debes generar acciones para que te ajusten a ellas y minimicen su impacto sobre tu estado de DICHA”



En tu día a día es importante que aprendas a poner tu mente en “estado neutral” o lo que algunos llaman “meditación activa”, esto esencialmente significa aclarar y liberar tu mente de pensamientos específicos, dejándola que entre en un estado más pasivo y relajado, cuando logras eso tu experiencia de pensamiento no requiere de tanto esfuerzo y estas preparado para responder cualquier situación que se te presente.

La razón por la que la mayoría no usamos el pensamiento neutral de manera frecuente, es porque no reconocemos su poder o no lo consideramos una manera de pensamiento, pues es relajante y elimina el estrés y por eso muy poderoso, es por ello que debes incorporarlo a tu cotidianeidad.

¿Te gustaría poner tu mente en “estado neutral” en tu rutina diaria?



El decir SI también te abre posibilidades, te contacta con los demás, te permite asumir compromisos en temas que quieres y sabes realizar.

Al decir SI, definís tu identidad. Aquello que aceptas y con lo que te comprometes define quien sos.

Algunas personas tienen el SI muy disponible, sin darse cuenta que están buscando ser queridos a partir de complacer a otros.

¿Cuántos SI dejaste de decir a las oportunidades y te cerraste en tu mundo?

¿En esos casos porque no dijiste SÍ?

¿Cuántas veces dijiste SI queriendo caer bien a los demás?

¿Cómo te sentiste después?



Muchas veces ocurre que la acción de otras personas hace que te sientas atacado de alguna manera, al sentirte así la tentación de “defenderte” inmediatamente es algo que aparece.

Ante esta tentación lo que debes hacer es, inmediatamente tomar la decisión de retroceder, respirar, relajarte y especialmente ESCUCHAR de manera genuina, antes de reaccionar o ponerte a la defensiva.

Por lo general, reaccionar de manera defensiva involucra una reacción espontánea e instintiva, entonces después de reaccionar seguís pensando en la acción lo que solo sirve para elevar tus niveles de estrés.

Aunque no siempre es fácil, anotar cuidadosamente lo que se dijo y que produjo en vos la reacción defensiva, te ayudara a evitar próximos eventos similares.

¿Cuántas veces te arrepentiste después de haber reaccionado defensivamente?

¿Estarías dispuesto a escuchar más antes de reaccionar?



Cuando no decís NO queriendo decirlo, cuando te quedas callado acordate que los demás asumirán que dijiste SI.

Las personas que hacen una petición, si no escuchan un NO concreto y contundente, por defecto asumen el SI y se sienten con el pleno derecho de reclamarte cuando no cumplís con lo solicitado.

¿Cuántas veces te has quedado callado/a y las personas asumieron que decías que SÍ?

¿Cuáles fueron las consecuencias en tu vida de esta falta de decir NO?



Muchas personas suponen que el estrés y el éxito están vinculados de la misma forma que el pegamento al papel.

Es muy popular el supuesto de que “Se tiene que pagar un precio muy alto para realizar los sueños y demostrar una importante cantidad de estrés es esencial”, esto se debe a que la mayoría no valoramos los éxitos obtenidos de manera fácil, solo aquellos cuya historia de realización se obtiene con “sangre, sudor y lágrimas”.

Es innegable que muchos sueños se logran con esfuerzo, pero no necesariamente con estrés, pero ante la premisa que si no sufres no es válido te auto generas estrés para demostrar a los demás.

El problema es que, si supones que el estrés es un aliado, vas a generar más estrés; sin embargo, si lo ves como una distracción que interfiere con tus metas, podrás deshacerte de una buena dosis de ello.

¿Vos, sos de los que crees que debes estar estresado y atormentado para tener éxito?



En muchas ocasiones te encuentras con personas que no ves a menudo, amigos, parientes, ex compañeros y surge la frase:

“Tanto tiempo, debemos vernos más a menudo, pero no en estas ocasiones (si es en un velorio), ¿cuándo haremos algo juntos?”, a lo que sigue “Es que últimamente ya no hay más TIEMPO”.

En realidad, el tiempo es el mismo, cada mañana al despertar tenemos la misma cantidad de tiempo y está en nosotros decidir cómo utilizarlo. Cuando nos concentramos en la manera más útil de emplear ese tiempo, es cuando nos sentiremos satisfechos en esta vida.

¿En qué utilizas tu tiempo?

¿Te sientes conforme en la manera que estas decidiendo usar tu tiempo?

¿Estas usando tu tiempo como TU decides o dejas que otros decidan por ti?



¿Tenes una obligación que cumplir y no lo quieres hacer por lo que dejas “PARA DESPUES”?

“El hecho de dejarlas para el final hace que te obligues a cargar con un estrés innecesario, que afecta a tu desempeño y perspectiva, además de producirte un agobio que impacta sobre todas tus demás actividades. La solución sería decidirte a terminar lo más rápido posible, inclusive ponerlo primero en la lista de tareas y vas a ver que, al finalizar, no importa el resultado, respiras con alivio”



¿No te gusta el TRABAJO que tenes?

“Sintiendo que tenes un trabajo poco creativo y aburrido, quejándote del mismo y deseando que todo fuera diferente no cambiará mucho tu estado de ánimo, en este caso tenes dos opciones para que tus días sean diferentes, la primera aceptarlo y dar lo mejor de vos y la segunda buscar un cambio más grande. Lo que no puedes hacer es

QUEDARTE EN LA QUEJA”



¿Cargas con la mochila de la CULPA por tus acciones pasadas?

“Los hechos del pasado no lo puedes cambiar, lo único que puedes hacer es adoptar actitudes que te liberen de ellas y eso está solo en tus MANOS”



Muchas veces en tu día a día parece que tienes solo dos velocidades, rápido y rapidísimo. La mayoría del tiempo te pasas revoloteando, moviéndote muy rápido, haciendo dos o tres cosas a la vez y con frecuencia solo prestas atención parcial a las personas que nos rodean.

En este estado mental hiperfrenético la concentración sufre, se pierde energía y se aumenta la posibilidad de cometer errores, es difícil determinar qué es lo más relevante porque estás muy preocupado en hacer de todo; debido a que te mueves tan rápidamente, es fácil estresarte, ponerte nervioso, agitarte y como estar tan al “borde” las cosas se salen de tu control fácilmente.

En estas situaciones debes hacer un esfuerzo consciente de reducir el paso de tus pensamientos y acciones; y podrás descubrir que, a pesar de bajar de velocidad, estarás más relajado y más eficiente.

**¿Estás dispuesto a probar bajar uno o varios “cambios”
y observar los resultados que obtienes?**



**Cuando piensas en un proyecto o desafío.
¿Qué escuchas que te dice tu mente?**

“NO VAS A PODER, NO ES PARA VOS, Y SI NO LO LOGRAS, etc., esas palabras en muchos casos provienen de tus culpas, de los fracasos del pasado o tus creencias limitantes adquiridas durante tu vida.

En esos instantes dile a tu mente con toda serenidad:
YO PUEDO, LO VOY A INTENTAR,
SI FRACASO LO INTENTARE DE NUEVO porque tengo una
GRANDEZA única en mi SER”



Si te fijas en el comportamiento de las personas, probablemente puedes observar que casi todas tienen la tendencia de repetir patrones de conducta y reacciones habituales.

Al aprender a reconocer los patrones, es muy probable que puedas detectar problemas antes de que ocurran, a cortar discusiones y evitar muchas molestias que de otra forma se manifestarían.

Hay personas que se molestan por las mismas cosas, por los mismos tipos de circunstancias, discuten sobre mismos temas e incluso actúan a la defensiva ante ciertos comportamientos.

Al reconocer los patrones de comportamiento adquiris la sabiduría para elegir mejor que decir y que callar; con quien pasar el tiempo y a quien evitar cuando sea posible; decidir de no ir a ciertos lugares, etc.

Si empezas a tomar conciencia de los patrones de los demás y también de los tuyos y vas a tomar decisiones en consecuencia, muy pronto te sentirás mucho más relajados.

¿Eres capaz de descubrir tus propios patrones de conducta?



Decir NO SE juega un rol crucial en tu proceso de transformación personal y de creación de quien sos, pues te abre las puertas a iniciar el proceso de aprendizaje.

A medida que pasan los años, esta declaración se vuelve más difícil de hacer, pues este es un tiempo de “compra-venta”, donde uno debe hacerse auto-publicidad para ser “respetado”, más si aún bajo estos paradigmas sos capaz de decir NO SE, te estas brindando la inmensa posibilidad de seguir creciendo.

¿Crees que el no hacer esta declaración te abre o cierra posibilidades?

¿Cuán grande es tu predisposición para aprender?



El acto de escuchar con atención tiene muchos beneficios, entre ellos resulta ser una excelente técnica para la reducción del estrés.

Los verdaderos escuchas son tan raros que cuando encontramos uno nos hacen sentir bien y especial, por lo tanto, los respetamos y buscamos.

Cuando sos un buen escucha la gente te rodeara y serás muy apreciado pues verán en vos una persona que les ayudara a evitar muchos asuntos estresantes, como el chisme, el resentimiento, el sabotaje y los sentimientos negativos.

Estar al lado de un buen escucha es fácil, por lo tanto, buscaran acercarse a vos y te ofrecerán ayuda con mucha naturalidad, las personas tenderán a ser leales contigo pues se sienten reconocidas y respetadas.

¿De verdad escuchas a las personas?

¿Dejas que terminen sus pensamientos antes de empezar a hablar?

¿Algunas veces, terminas las frases de las otras personas?

¿Por qué lo haces?



¿Sientes que, en estas épocas, el TIEMPO pasa más rápidamente?

“En realidad, el tiempo es el mismo, cada mañana al despertar tenemos la misma cantidad de tiempo y está en nosotros decidir cómo utilizarlo.”



¿Sabes que hiciste daño y no pedis PERDON?

“El hacerlo no es una muestra de DEBILIDAD, es más bien una muestra de GRAN FORTALEZA y HUMILDAD”



La preocupación crónica es una fuerza destructiva en la vida de muchas personas, la misma te genera una gran cantidad de estrés, te agota, quita energía, estimula a concentrarte en los problemas y en lo difícil que es la vida. Por lo tanto, tendes a irritarte con facilidad y en ocasiones hasta irracionalmente.

Cuando te preocupas tu mente tiende a divagar sobre un futuro incierto o un pasado erróneo, te adelantas a los problemas, reales o no, y recurrís a tus errores pasados como una forma de justificar tu estado actual.

No se trata de no preocuparse por los problemas reales, sino más bien hacerlo en espacios de tiempo pequeños que no ocupen todo tu día, a veces unos minutos al día de acción real son suficientes para ir encaminando la solución de los problemas. Si la preocupación te toma todo el día, el estrés generado no te permitirá ni siquiera un buen descanso con sus consecuencias en tu productividad y creatividad en los días sucesivos.

¿Deseas probar preocuparte solo unos minutos por día sobre tus problemas REALES?



¿Te animas a hacer unos CAMBIOS MÁGICOS en tu vida?

“Para ello no necesitas un genio o mucho dinero, una transformación mágica, un cambio profundo en tu vida, podes hacerlo primero revisando mentalmente las tendencias y hábitos negativos eligiendo aquellos que te agradaría cambiar y luego buscar ayuda de ser necesaria para tomar conciencia de que deseas ver las cosas de forma distinta e iniciar tu cambio.

Tu mundo cambia solo cuando vos cambias”



El caos, es una ley de la naturaleza, esta donde quiera que lo mires. Las personas y las tendencias van y vienen, hay intereses y deseos en conflicto, el cambio es constante e inevitable, aunque trates de ser justo, algunas veces serás héroe para unos y enemigo para otros.

A pesar de esta innegable ley, te fascinaría tener, por lo menos cierto grado de orden, té encantaría que todo permaneciera igual, que el futuro sea previsible y que pudieras mantener el equilibrio perfecto, pero nadie lo puede lograr, pues el caos “solo existe”.

Tu única solución es “hacer las paces con el caos” y entonces algo mágico ocurre. Al desprenderte de la necesidad de controlar tu ambiente y predecir ciertos resultados, puedes aprender a vivir en un ambiente caótico sin que te afecte tanto. Es entonces cuando empiezas a experimentar el caos con cierto grado de ecuanimidad, buen humor y una perspectiva de vida diferente.

Con tu voluntad de aceptar las cosas como son en lugar de insistir que las cosas deben ser de cierta manera, estaras disminuyendo ostensiblemente el estrés.

¿Te animarías a aceptar el caos, en lugar de luchar contra él?



La búsqueda de resultados es una constante en nuestras vidas, lo hacemos en todos los ámbitos, en la casa, con la familia, en el trabajo, con las amistades, etc.

En ciertas ocasiones las acciones para obtener un resultado deseado en un ámbito, implica sacrificar resultados en otros. Por ejemplo, en la afanosa búsqueda de resultados económicos sacrificamos tiempo con la familia y terminamos perdiéndola.

¿Te animarías a hacer una pausa en tu vida y analizar qué resultados estas buscando y que consecuencias tienen?

¿Crees que tienes una búsqueda equilibrada de resultados?



¿Te sientes ENOJADO con una situación y te BLOQUEAS?

“Acordate que el ENOJO bloquea tu razonamiento y eso no te permite tomar nuevas acciones para revertir lo que te molesta”



¿No estas logrando CONECTARTE con las personas?

“Intenta practicar la SIMPATIA genuina, la misma te ayudara a expresar lo mejor de vos y obtener lo mismo de las demás personas, y evitará que los demás actúen en forma defensiva ante tu presencia”



Sin importar en que círculos sociales o grupales te desenvolves, es casi inevitable tener que convivir con una “porción” de gente negativa, esas que tienen actitudes groseras, cínicas o pasivo agresivas, otras que viven completamente enojadas con el mundo.

Aprender a lidiar con estas personas es un verdadero arte, pero vale la pena, considerando que si no lo aprendes, habrá ocasiones en que estas personas te arrastren con ellas, la negatividad de las mismas se manifestará sobre vos y terminaras frustrado, descorazonado y hasta deprimido.

Tu mejor opción para alejarte de los efectos de la negatividad es, primero tener una mirada compasiva hacia esas personas, pues ellas lo que hacen con esas acciones es estar “gritándonos” que no se sienten felices, aunque en lo más profundo de su ser lo deseen, por otro lado debes seguir siendo entusiasta, formar parte de las soluciones en lugar de concentrarte en lo difícil que es estar cerca de estas personas.

¿Tienes a tu alrededor personas negativas?

¿Estás seguro que no eres una de ellas?

¿Cómo te comportas con ellas?



En el transcurso de tu vida hay momentos en que sentís que hay cosas que te pasan porque hay algo que no estás haciendo de la manera adecuada, es así que te cuestionas sobre hábitos, adicciones o patrones de conducta, que sentís que no contribuyen a tu vida, más bien tienden a ser destructivos.

Este es un momento propicio para que intentes una transformación mágica, un cambio profundo en tu vida, la mejor forma de experimentar esta transformación, es primero revisando mentalmente las tendencias y hábitos negativos y elegir aquello que te agradaría cambiar. Por ejemplo; si siempre llegas tarde a los compromisos, quizás querrías convertirte en alguien que se da la oportunidad de ser puntual o si tu tendencia es ser impaciente, tal vez te gustaría que se te reconozca por tu paciencia.

De un extremo a otro, tus transformaciones mágicas contribuyen a un cambio de vida, y la magia reside en el medio por el cual, de pronto, tu nivel de comprensión se eleva y esta lucidez suele presentarse después de que tomes conciencia de que deseas ver las cosas de forma distinta.

¿Te animas a hacer unos cambios mágicos en tu vida?



¿Te ENOJAN situaciones que son PREVISIBLES?

“No es saludable estresarte por situaciones y acciones que no te agradan cuando “ya sabías que iba a ser así”, simplemente debes aceptarlas o evitarlas de ser posible.

Podes hacer cambios en tu mente, actitud y comportamiento ante aquello que de todos modos va a ocurrir y así respirar con más tranquilidad y aprender a relajarte”



**¿Cuándo no terminas una tarea o llegas tarde,
te justificas con la frase “el tiempo vuela”?**

“Las justificaciones, tranquilizan, pero no te quitan el estrés. Casi siempre sabes el tiempo que te puede llevar trasladarte o realizar una tarea, en cambio muchas veces postergas tu hora de salida o el inicio de tus tareas y luego terminas estresado.

Planificar tu tiempo y no postergar hará que puedas vivir un poco más relajado”



A veces te ocurre que vivís con el pensamiento hacia un futuro imaginario, te dejas llevar por pensamientos que te quitan del presente; creyendo que la posibilidad de vivir en plenitud y lograr la felicidad está en el futuro, o que te esperan situaciones desagradables en tus próximos días.

Es así que estas dejando pasar la brillante oportunidad de transitar por el camino de la felicidad, gozando de lo que tenes en el presente porque tus pensamientos como “ mi vida será mejor cuando consiga esto que quiero, se va a simplificar si tengo alguien que me ayude”, entre otros ocupan toda tu mente; tan estresante como esos pensamientos son los que anticipan malos ratos, como “esta semana será terrible, seguro que mi informe no le va a gustar al jefe”, etc.

Es innegable que la planificación hacia el futuro es necesaria, “ningún viento es favorable para quien no sabe a dónde va”, lo que no es bueno es llevar la planificación demasiado lejos e involucrando pensamientos futuristas de manera exagerada.

¿Cuántos momentos reales de tu vida sacrificas, cambiándolos por momentos que solo existen en tu imaginación?



**¿Cuándo no terminas una tarea o llegas tarde,
te justificas con la frase “el tiempo vuela”?**

“Las justificaciones, tranquilizan, pero no te quitan el estrés. Casi siempre sabes el tiempo que te puede llevar trasladarte o realizar una tarea, en cambio muchas veces postergas tu hora de salida o el inicio de tus tareas y luego terminas estresado. Planificar tu tiempo y no postergar hará que puedas vivir un poco más relajado”



¿Crees poder AYUDARME?

“Entonces ¿Qué esperas? Cuando esté en el FONDO ya será tarde, ya podre dar la patada para volver a la SUPERFICIE”



En muchas ocasiones cuando te está sucediendo algo AGRADABLE que te debería permitir tener momentos de FELICIDAD, tu mente está atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro o bien, reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente.

Para disfrutar de ese momento, debes reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando.

¿Podrías reconocer situaciones pasadas donde tus pensamientos no te permitieron disfrutar plenamente de ese presente?

¿Teniendo conciencia de esta situación, en una próxima ocasión te animarías a probar quedarte solo con lo que estas experimentando sin agregar nada más?

Recuerda siempre “NO es FACIL, pero es POSIBLE”



Cuando una situación o acción te molesta, casi inmediatamente se te ocurre decir “esto debería de ser así”, pero ¿cuantas veces trabajas o manifiestas esa idea para que “sea así”?

El temor al fracaso o al ridículo hace que la mayoría de las veces no expreses ni llesves a cabo tus ideas o sueños.

¿Crees que podrías ser capaz de expresar más seguido tus ideas y sueños y trabajar por el desarrollo de las mismas, aunque corras el riesgo de que te llamen “loco”?



¿Soles querer abandonar tu proyecto ante la primera dificultad?“Si te ocurre esto, solo tenes que darte cuenta y tomar consciencia, que si hacías eso cuando eras niño, hoy no estarías CAMINANDO. Cuando te sientas tentado a abandonar tus proyectos por las dificultades, tráele al NIÑO que esta escondido en vos, el NO TIENE MIEDO a volver a intentar una y otra vez, hasta lograr su objetivo”



El declarar “TE PERDONO”, es un acto de liberación personal, nos permite romper la cadena que nos ata al victimario de quien somos esclavos, con ello salimos de la posición de resentimiento y dolor.

El rencor es una emoción negativa que nos quita la tranquilidad y no nos permite lograr balance emocional así que es mejor evitarlo.

No es necesario que nos lo pidan, podemos perdonar sin ello.

¿Hay alguien a quien te hace falta perdonar?

¿Como te sientes al no perdonar a alguien?

¿Qué impacto tiene en tu vida cuando no perdonas?



Muchas veces sos muy rapido en hacer comentarios prácticamente sobre cualquier cosa. Comentas sobre lo dicho por otra persona, su opinión o un posible error del que te percataste. Ofreces tu opinión, comentas determinadas políticas, un patrón de comportamiento o algún aspecto personal. Cuando estas enojado o te sentis frustrado expresas lo que estas sintiendo hasta con una “estocada” defensiva.

Algunos comentarios son útiles, beneficiosos y hasta necesarios, y la aportación ayuda a resolver un problema, encontrar una solución o contribuir de manera significativa.

Otros en cambio son innecesarios y contraproducentes, son los que surgen de una reacción instintiva, estos conducen a discusiones, a lastimar a otros o a la confusión; estos son los comentarios que debes evitar hacer, siempre que sea posible.

¿Tienes el habito de hacer comentarios precipitados?

¿Podrías observar las consecuencias de estos comentarios?

¿Podrías evitarlos?



La declaración del GRACIAS, es una celebración de todo lo que la vida te dio y te da, dando reconocimiento a lo que los demás hacen por vos.

Cuando tomas un momento para expresar tu agradecimiento por dentro de uno mismo o lo expresas externamente, inmediatamente comenzas a sentirte más feliz, más relajado y más optimista.

Cuando decis GRACIAS no solo estas agradeciendo, sino también estas construyendo una relación con esa persona.

¿Acostumbras a agradecer?

¿Cuándo agradeces, lo haces en forma automática o con el corazón?



Muchas veces que sin querer escuchas las conversaciones de los demás y detectas que una gran cantidad de ellas son en las que las personas involucradas cuentan problemas y cosas que le salieron mal.

En todas las acciones de tu vida siempre existe un 50% de posibilidad de éxito o de fracaso, y estoy seguro que si haces un recuento diario son más las veces que las cosas salen bien que mal, sin embargo el foco de muchas conversaciones está limitado, sesgado hacia los problemas del día, los males de la sociedad, los obstáculos, las injusticias y dificultades, por lo general se pone énfasis en lo negativo y en lo que esta mal en todos los ámbitos de la vida.

Miles de eventos que te ocurren, salen bien cada día, iniciando por el hecho de despertarte, tener agua, comida, además de las acciones tendientes a la consecución de tus sueños, pero aparentemente esas cosas no las registras, por lo tanto, no hablas de ellas y ni siquiera las disfrutas.

**¿Te animarías, aunque sea por una vez, detenerte
y maravillarte por las cosas que salen bien?**



La búsqueda de resultados ejecutando una misma acción (a excepción de una competencia directa), no necesariamente busca el mismo objetivo. Por ejemplo, una persona puede estar practicando natación con fines competitivos y otra por razones de salud.

Por ello siempre es importante saber tus objetivos para evitar decepcionarte de tus resultados mirando los resultados del otro.

**¿Cuántas veces por mirar los resultados del otro te sientes
decepcionado de los tuyos?**

¿Cuándo buscas un resultado, conoces tus objetivos?



¿Sentís que sos EXITOSO, pero aun así no sos FELIZ?

“Entonces puede que las acciones y resultados que te permiten el
TENER,
estén sacrificando las acciones que te permiten SER FELIZ”



¿Sientes que en una conversación están asesinando tu TIEMPO?

“Generalmente ocurre cuando la persona que te habla cree que no
tenes la capacidad de comprender lo que te dice.

Esto podés evitarlo avisándole amablemente que ya le
COMPRENDISTE”



Un poder fantástico que tenes como ser humano es la
SIMPATIA - el tratar a los demás con afabilidad, cortesía y educación –
que muchas veces te olvidas utilizarlo.

La habilidad de establecer afinidad con las personas que te
rodean, contribuye a relajar el comportamiento, ayuda a formar
relaciones fiables, basadas en la honestidad y la integridad; te convierte
en una persona con don de gente, en un mejor negociador.

La SIMPATIA te ayuda a expresar lo mejor de vos y a obtener lo
mismo de las demás personas, y sobre todo evita que los demás actúen
en forma defensiva ante tu presencia.

Al carecer del sentido de simpatía, es posible que no logres
conexión con las demás personas, además de dar una imagen de
demandante, poco realista o arrogante.

**¿Te sentís capaz de practicar más seguido el sentido
de la SIMPATIA genuina?**



¿Tenes una idea y no lo ejecutas por MIEDO al FRACASAR?

“No tengas miedo, intenta, si FRACASAS por intentarlo por lo menos estuviste en el camino del LOGRO, pero si ni lo intentas entonces ya FRACASASTE”



**¿Cuándo estas trancado en el tráfico,
te pones NERVIOSOS e IRRITABLE?**

“Estos estados no convierten al vehículo que te trasporta en algo que vuela, más bien te ponen de mal humor.

Si vas a llegar retrasado a donde vas, es porque saliste tarde o en el camino se presentan imponderables, la primera está en tus manos resolverlo para la próxima y la segunda no tienes opción posible.

Las cosas siempre pasan PARA ALGO, entonces es mejor relajarte y disfrutar de tu camino.”



El decir NO es una declaración fundamental, que se constituye en uno de los actos de expresión de Libertad más grandes que tenemos como personas, es poner límites para lograr sentirnos satisfechos y con mayor bienestar en nuestras vidas.

¿Cuán difícil te es decir NO? ¿Por qué te es tan difícil?



**¿Cuándo haces un chiste sobre una situación o palabra,
usualmente te llaman INMADURO?**

“En realidad deberían decirte CREATIVO, siempre y cuando no abuses de ello.

Las personas que lo ven de otra manera es porque están mentalizados que solo los SERIOS son RESPONSABLES”

Biografía

Mi nombre es Heriberto Javier Roa Benítez, pero como la mano que mece la cuna gobierna el mundo (es decir mi mamá), y a ella le agradaba más el nombre Javier, ella siempre me llamo así, me presento así y a fuerza de eso nadie casi conoce mi primer nombre.

Mis padres son don Miguel Ángel Roa (+) y doña Elva Benítez Vda. De Roa, ambos docentes, pero sobre todo maravillosos educadores, cimentando nuestras vidas (la de sus hijos) con un amor profundo sobre el cual construyeron nuestras personalidades con los mejores valores para ser personas de bien, respetuosas, serviciales y motivadas para cumplir nuestros sueños.

Nací el 21 de septiembre de 1965, en Villarrica del Espíritu Santo (Paraguay – Sudamérica), una ciudad muy hermosa y sobre todo con mucha historia y tradición cultural, cuna de grandes hombres poetas, músicos, intelectuales, grandes soldados que defendieron a la patria con hidalguía y valor cuando hubo necesidad, una ciudad asentada a las faldas de una serranía denominada Ybyturuзу desde donde baja la briza que trae inspiración y creatividad.

Estudí en un colegio público (Centro Regional de Educación), donde tuve docentes con profunda vocación y de quienes he aprendido mucho, allí me gradué a los 17 años y para poder seguir una carrera universitaria de mi agrado me vi obligado a abandonar a mi ciudad y mi familia para trasladarme a la ciudad de Asunción (Capital del Paraguay).

Cuando salí de Villarrica y por la tradición de la misma, me prometí a mí mismo:

“No voy a ser uno más del montón”

Hoy a mis 54 años puedo afirmar que cumplí con mi promesa, que no me defraude.

Mis primeros años en Asunción, transcurrieron entre la facultad, el trabajo y me incorpore a una noble institución donde desarrolle mi vocación de servicio, la Cruz Roja Paraguaya que este año cumple sus 100 años a ella dedique mas de 15 años de servicio activo, ocupando puestos de liderazgo en varias áreas y en especial el departamento de Juventud.

Obtuve el título de Licenciado en Análisis de Sistemas de la Universidad Católica y me dedico a trabajar en el área de tecnología, analizando y desarrollando sistemas, las humanidades siempre me atrajeron por lo que a pesar de mi profesión tecnológica, realice estudios de postgrados en Población y Desarrollo, Investigación Sociodemográfica y para poder desempeñarme como docente el postgrado en Didáctica Superior Universitaria.

A nivel laboral, inicialmente trabaje como Gestor de Escribanía mediante la oportunidad y confianza que me ha dado el Esc. Froilán Rodríguez a quien estaré siempre agradecido y esto me permitió en gran parte pagar mis estudios, luego me incorpore a la empresa concesionaria de autos Toyotoshi, pasando luego a Editorial “La Opinión” y posteriormente a Laboratorios LASCA.

En 1994 fui contratado por la noble Empresa “Telecel S. A.” (hoy TIGO) una de las empresas más grandes del país y que basa su producto en la tecnología, como programador junior, en esta empresa durante 8 años y un mes, fui obteniendo posiciones de responsabilidad cada vez mayores, hasta llegar al puesto de Gerente de Sistemas en el momento de mi retiro.

La experiencia obtenida, más mi dedicación y compromiso en cada una de mis actividades, me dio la oportunidad que empresas internacionales se fijaran en mi persona y es así que fui contratado para realizar trabajos profesionales en Santa Cruz(Bolivia), Santo Domingo(República Dominicana) y Bombay (India), en Paraguay organismos internacionales como el BID, Banco Mundial, USAID me dieron la oportunidad de trabajar en diversos proyectos para el Estado

Paraguay, hoy soy independiente y sigo trabajando en el análisis y desarrollo de sistemas para diferentes empresas.

En 1992 conocí a Lourdes Astigarraga y al año siguiente decidimos unirnos para formar nuestra familia, en ella nacieron María Paola Belén, José Miguel y Arami Guadalupe, nuestros maravillosos hijos, cada uno diferente y especial a quienes también intentamos inculcar con el ejemplo los valores que cada uno trajimos de nuestras familias, para que ellos sean personas amorosas, honestas y con profunda vocación de servicio.

En el 2015 un evento cardiaco dio un giro importante a mi vida, el estar al borde de la muerte me hizo tomar conciencia de que es muy importante equilibrar nuestra vida en todos los ámbitos, el dinero es importante, pero de nada sirve si no se puede disfrutar y existen cosas que no se compran con dinero, sobre todo el tiempo, tiempo para nosotros mismos, para la familia, los amigos, para hacer lo que nos gusta. Este evento hizo que empiece a vivir mi vida de una manera diferente, disfrutando de cada momento y buscando el equilibrio en mis actividades.

Me di cuenta que hasta ese momento no había encontrado mi PROPOSITO, había logrado muchas cosas profesionalmente, pero sentía que eso no me haría trascender, dejar un legado, todavía me faltaba algo por hacer y no sabía que.

Hoy con la FE plena de que “las cosas pasan PARA algo”, estoy convencido que aquel mensaje de mi amigo Juan Carlos Acosta(TIGRE) sobre el inicio de la Certificación de Coaching Ontológico en su escuela, fue para que yo encuentre un nuevo camino, es así que en el 2017 Certifiqué como Coach Ontológico y desde allí tome plena conciencia de que mi FELICIDAD esta en mis manos, que transmitir esto a las demás personas y acompañarles en la búsqueda de “vivir la vida que quieren y no la que les toca” es mi PROPOSITO en esta vida.

Aunque ya encontré algunas respuestas a mi pregunta de:

¿Quién soy?

Aún sigo en la constante búsqueda de más respuestas, entonces me observo cada día, que hago y como actúo, que me apasiona, que cosas me producen esa serenidad llamada alegría en este transitar de mi vida.

Y en estos días descubrí, que hoy me apasiona andar tirando por el mundo unas semillas, estas van cayendo en diferentes lugares, algunas caen en el pavimento y mueren, sin cumplir completamente su ciclo de vida, otras caen en tierra fértil y se convierten en plantas, algunas dan hermosas flores, las que dan alegría a nuestras vidas; otras en cambio tiene solo espinas, que parecen inútiles, pero sin embargo nos dan las armas para defendernos.

Estas semillas que generan variadas plantas se llaman:

PREGUNTAS

Es así que cuando me veas por la calle
o te pregunten quién soy
solo diles, el que va allí es:

“Sembrador de preguntas”

Javier Roa B

Coach Ontológico

“Sembrador de preguntas”

ISBN: 978-99953-47-35-2



9 789995 347352