

CINCO HERRAMIENTAS PARA HACER TU VIDA MAS FACIL, ¿...CUAL DE TODAS TE GUSTARIA TENER?

¿Estás buscando hacer tu vida más fácil? ¿Empiezas a sospechar que no debería ser tan difícil la vida?, ¿Te has preguntado si no eres tú, quien la está haciendo un poco más complicada? Tal vez te moleste hacerte esta última pregunta, pero si dejas de lado la molestia, pronto comprenderás que es una buena pregunta y que nos conviene pensar así... ¿Por qué? Bueno, porque si tú la has hecho más complicada sin darte cuenta, en tus manos está también la solución, es decir, tu podrás simplificarla, hacerla más fácil adquiriendo y entrenándote en algunas herramientas y pensando estrategias para hacerte más vivible lo que hasta ahora te parecía difícil de vivir. Revisemos juntos de qué se tratan esas herramientas.

1-Nivel de exigencia ajustado y flexibilidad

¿Alguna vez te has preguntado qué tan exigente eres? ¿Sabes la respuesta? Mira, aquí el arte está en encontrar la justa medida. Debes tener un orden interno, debes ser exigente y responsable en su justa medida si quieres alcanzar tus objetivos. Es igual de complejo que todo te dé lo mismo, así como exagerar en los objetivos que quieres alcanzar y presionarte por demás.

Si te interesó recibir este regalo, me inclino a pensar que más bien sufres día a día por la presión extra que le imprimes a todo. Al exagerar en la medida de tu exigencia, sin darte cuenta, generas en ti, rigidez y omnipotencia, por nombrarte solo algunas consecuencias. Son aspectos negativos que solo vienen a complicar

las cosas. Además de que nunca te quedas satisfecho con nada, ¡Qué picardía!

¿Rigidez? ¡Sí!, Dime, ¿haz notado que no soportas que las cosas no salgan como las habías pensado? ¿Que no toleras que tu día suceda de otra forma a como lo habías planeado? ¿Eres consciente de cuánto te cuesta aceptar que la vida tiene una dinámica en donde pocas cosas puedes controlar, y sin embargo, allí estás tú empeñándote en controlar todo mientras la irritabilidad se apodera de ti?

La omnipotencia, es silenciosa, te lleva a ocupar un lugar central y a creerte imprescindible. ¡Es una trampa! Saber delegar, dejarte ayudar, es algo bueno en la vida. ¡Claro!, tienes que ganar tolerancia, a que las cosas se hagan de manera distinta, o a otro ritmo, pero eso no necesariamente quiere decir que esté mal. ¡Más bien quiere decir que te conviene flexibilizarte, salir de la rigidez, de la intolerancia y de esa exigencia que no te lleva a ser mejor, más bien te lleva a torturarte cada día un poco más sumando ansiedad, angustia y frustración!

¡La vida tiene poco de perfecto, de hecho, no se trata de “perfecto “, más bien se trata de hacer y disfrutar, pues si te olvidas de esa parte, todo pierde el sentido, y solo haces por hacer! Entonces, ¿para qué querías hacer lo que querías hacer?, ¿no te preguntas, al final de todo, que pocas cosas son las importantes...? Descubre lo que da fundamento a tu vida, vé por ahí, ¡no te distraigas!

Empieza por cuestionar tu sistema. Por darte cuenta que ese mismo sistema aparentemente “perfecto” te metió en este lío. ¿Cuál Sistema? Principalmente tus ideas, y tus estrategias. Entonces, empieza por cuestionar tus ideas y tu lugar. ¿Quién te dijo a ti que tu forma de pensar es la única correcta o hasta incluso es la correcta?

¡Rompe con ese sistema rígido, que no te ha llevado a ser más feliz! Trabaja en flexibilidad y tolerancia. ¡Entrénate! Revisa que el nivel de exigencia sea el adecuado. Confía y déjate ayudar.

2-Comunicación clara

¿Sabes pedir o te sale más reclamar? Qué diferencia pequeña parece haber entre estas ideas, “pedir y reclamar”. Y sin embargo es inmensa la diferencia cuando nos comunicamos. Muchas veces, no somos precisos a la hora de hablar, no expresamos con claridad lo que sentimos, pensamos o incluso lo que necesitamos o esperamos del otro. Mira, ¡la gente no te puede adivinar! ¡Tienes que mejorar tu manera de comunicarte!

¿Ya sabes qué te traba a la hora de comunicarte? ¿Timidez? ¿Inseguridad? ¿Miedo? ¿Soberbia? Es importante que lo descubras, esto te ayudará a darte cuenta qué lugar ocupas cuando te comunicas. ¿Pones al otro en un lugar de igualdad o de superioridad frente a ti? ¿O eres tú el que se siente superior?

Tanto si te sientes inferior o superior es un problema para la comunicación, lo mejor sería ocupar un lugar de igualdad, nadie es dueño de la verdad, el otro y tú también, tendrán diferentes puntos fuertes y débiles. Si aprendes a escuchar descubrirás que siempre podrás aprender algo, y si no es del otro, será de la situación. Antes de continuar, sería bueno que intentaras descubrir qué hace que ocupes alguno de esos lugares, tal vez te ayude a empezar a correrte de lugar.

Es importante que siempre empieces hablando de vos, sin hacer cargo al otro o atacar y que el mensaje sea lo más claro y preciso que puedas. Sin dar vueltas, que hagan que finalmente el otro no

comprenda qué quieres decir. Descubre, si no eres preciso, qué te lleva a dar tantas vueltas. Quizás temes que se enojen contigo, ¡o buscas todo el tiempo la aceptación de los demás! No hay, peor tiempo perdido que el que inviertes en agradar a otros. Sería bueno que inviertas esa energía en agradarte a ti. ¡En mejorarte cada día más! ¡En llevarte a ser esa persona que te gustaría ser! ¡Seguramente esa sería la mejor inversión de tu energía!

En relación a los demás, mereces hacer la experiencia de descubrir que el amor es gratuito, no debes hacer méritos para que te quieran. Quien te quiere de manera genuina te querrá por quien eres y si no, ¡créeme no valdrá la pena!

Finalmente, ten dominio sobre ti, piensa antes de hablar. Enojarse es fácil, pero enojarse con quien corresponde, en la medida que corresponde, en el momento que corresponde, ¡eso es lo difícil! Las emociones son muy importantes, son un timón en nuestras vidas, te avisan cuando te estas sintiendo mal, que algo en ti no está funcionando bien, o te muestran que ese es el camino cuando te dan bienestar. Siempre es bueno que estés conectado con tus emociones, y tengas tú el dominio sobre ellas.

3-Vínculos sanos y de calidad

¿Cuántos amigos, amigos dices tener? Si los cuentas, te sobran los dedos de tus manos? ¿De qué forma te relacionas? Con superficialidad? ¿Por conveniencia? Das de más para que te quieran? ... ¿Sabes construir vínculos sanos, de calidad?

Los vínculos sanos se generan en un plano de igualdad. En donde tú y el otro valen por igual, valen en tanto personas. Y en donde dar y recibir tienen una dinámica infinita. ¿Dar qué? Escuchar, aconsejar,

dar tu tiempo si te necesitan, ayuda concreta si puedes, etc., pero en donde el acento no está puesto en lo material como central. Tal vez lo incluya, a veces, pero lo supera lo emocional. ¿Recibir qué? ¡Lo mismo! Tienes que ser tan bueno en el dar como también bueno en el recibir.

¡Claro! Para esto tienes que encontrar personas que estén dispuestas a dar a este nivel. ¿Quiere decir que tendrás que seleccionar? Sí y no. La belleza de la vida es que para todos hay un lugar, pero todos van a ocupar un lugar distinto y la magia será que tu descubras para cada uno cuál será su lugar. Por ejemplo, habrá amigos para pasar el rato y reír y suman porque todo en la vida no siempre es serio. Y habrá otros amigos que te podrán acompañar y sostener en los momentos más difíciles.

Aprende a pedir a cada uno de ellos lo que cada uno puede dar y no te llevarás decepciones. Atrévete a conocer el interior de las personas y da al mismo nivel.

Tal vez ya te hayas dado cuenta que esos grandes amigos, los que hacen que te sobren dedos de tus manos, son los que tendrán los mismos valores, prioridades y sensibilidad que tú. Ellos funcionarán como una red de contención que te acompañarán y sostendrán en los momentos más difíciles de la vida. Y te puedo asegurar que cuando eso ocurra serás feliz de tener a tu lado vínculos de calidad.

4-Estabilidad y dominio emocional

Emociones...! ¡Qué haríamos sin ellas!... y qué hacemos con ellas?

Su complejidad es uno de los aspectos que nos han llevado a ocupar el lugar más evolucionado de las especies, ¿pero de veras sabes qué hacer con ellas?

¿Te da miedo sentir? ¿Piensas más de lo que sientes? ¿Sientes más de lo que piensas? ¿Sientes de forma exagerada? ¿Tu vida es una montaña rusa emocional? Te desconectas de tus emociones? ¿No tienes una escala ajustada para valorarlas? ¿Las actúas explosivamente o piensas antes de actuar? ¿El vaivén en el que te ponen te quita estabilidad?

Es muy difícil avanzar en la vida cuando el piso se nos mueve o incluso no tenemos piso. ¡Prueba caminar durante un terremoto, aterra! Y esto es lo que nos pasa cuando no tenemos estabilidad.

Como las emociones son algo central en la vida de las personas, cuando no tenemos un dominio adecuado sobre ellas, impactan directamente en nuestra salud. Desconectarnos por no saber cómo vivirlas, tiene costos elevados, nos automatiza y enajena. Nos termina aislando y tornándonos más vulnerables. Exagerar en su respuesta nos pone un estado de alerta innecesario que nos llena de ansiedad y nos estresa por demás. Y el vaivén emocional... te lo puedes imaginar tú. Sí, de veras, sé que se sufre mucho.

Debes ganar dominio sobre tus emociones. Busca ayuda! Y ayúdate tú, tu parte es importante. Trata de generar vínculos y afectos que te estabilicen. Rutinas y tareas que te sostengan. Átate a un proyecto que de sentido a tu vida. No niegues la dificultad, más bien acéptala para poder trabajar sobre ella y vivir mejor.

5-Confianza y seguridad en ti

No es casualidad que terminemos hablando de tu seguridad. ¿Qué es lo que te da seguridad? ¿Buscas seguridad en ti? ¿O fuera de ti?

Sabes cuánto vales? ¿Sabes quién eres? ¿Puedes tú responder estas preguntas o buscas que otros las respondan por ti?

No puedes ir por la vida sin saber quién eres. Tampoco puedes ir por ahí sin saber tu valor. Pues otros, podrían definirte, decirte quién eres o cuánto vales y tú tendrías que creerles, si no tienes dentro tuyo esa respuesta.

Sin lugar a dudas es importante lo que transmites y generas en los demás, sobre todo en las personas que más cerca tienes y que más te conocen. Si ellos vieran algo malo en ti te lo dirían, pero con el fin de hacerte bien. Pero no puedes depender solo de la imagen que los demás te devuelven de ti, pues solo ven una parte. ¿Cómo se siente ser tú, cómo es estar en tu lugar?, solo tú lo sabes.

Ponte día a día pequeños desafíos que te ayuden a ganar confianza en ti, alimenta sentimientos buenos cuando pienses en ti, habla bien de ti, valórate y ayudarás a que otros también lo hagan.

Descubrir quién eres no solo te dará seguridad, también te dará dirección. Quién sabe quién es, descubre más fácil cuál es su camino. Si sabes quién eres, cuánto vales y cuál es tu camino, ¿quién podría detenerte o confundirte?, Podrá serte más o menos fácil, ¡pero sin dudas llegarás a tu meta!

Y ahora que ya conoces estas cinco herramientas para hacer tu vida más fácil, ¿cuál de todas te gustaría tener?... Si ya lo sabes, ¡enfócate en ella y hazla crecer en ti! Haz tu vida más fácil!

Ana María Santoianni

haztuidamasfacil.com