

COMO NO TENER MIEDO AL MIEDO

04.11.2017

Lo que de verdad es cierto, una de las verdades irrefutables es que todos tenemos cien mil millones de neuronas. Al menos eso dicen. Me imagino que alguien las habrá contado, aunque realmente son demasiadas.

Si, digo demasiadas para el poco uso, o mejor dicho mal uso que hacemos de ellas.

Sé que estamos en tiempos de crisis, de incertidumbre, de cambios, de movimientos y cuantos nombres le queramos dar a la situación que estamos viviendo, o a todas las situaciones que estamos viviendo o nos quedan por vivir. Tantas como personas la están sufriendo. Se les podrían poner nombres y apellidos.

El miedo puede ser bueno o malo, puede ser nuestro aliado o nuestro peor enemigo. Puede llegar a ser paralizante e incluso mortal. Antes de entrar en materia me gustaría hacer una diferenciación entre dos tipos de miedos: los que "suceden" y los que necesitan una "acción".

Los que suceden son: miedo al envejecimiento, a la muerte, al abandono de los hijos, a la guerra etc.

Y sobre los que nosotros si podemos actuar. No solo sobre ellos sino en ellos: tomar decisiones, volver a estudiar, cambiar de trabajo, cometer un error, hablar en público, etc.

Es normal que tengamos miedo en situaciones de nuestra vida. Es un método de defensa ante situaciones nuevas o estresantes.

Pero, ¿qué es el miedo? Definémoslo: El miedo o temor es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una

emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano.

En el mercado laboral hacía más de catorce años que no se escuchaban despidos masivos, que se creaba empleo, que llevábamos una vida estupenda y BOOM... de buenas a primeras vemos como todo se tambalea, como se destruye empleo, amigos que han sido despedidos, familiares que están preocupados por su trabajo, nadie compra por temor a lo que pueda pasar y... pasamos de un extremo a otro de una forma no solo rápida sino explosiva. Casi sin darnos cuenta, como los cambios estacionales de Sevilla, del calor al frío de un día para otro. Del verano al invierno en veinticuatro horas.

Un día nuestro piso costaba 300.000 euros y nos lo quitaban de las manos y al poco... nadie lo quiere y no podemos venderlo. Solo son ladrillos pero al banco no le cuentas milongas. "Que la cosa esta muy mal pero usted tiene un crédito que hay que pagar". De creer que somos ricos a la casi pobreza y un futuro incierto, laboral y personal.

Hablaba de las neuronas en un principio, esas que alguien había contado, porque ellas pueden ser ovejas asustadas o un ejército bien preparado y pertrechado.

NUESTRO MEJOR ALIADA: LA MENTE

Es curioso como la mente procesa los datos. La mente humana tiene dos partes fundamentales. La parte consciente y la parte inconsciente. Lo que con frecuencia no advertimos, o no conocemos, o no sabemos, o no nos interesa, o no queremos saber, o no nos hemos preocupado de saber, es que somos como pensamos. Me explicaré.

La consciencia toma todas las decisiones y el inconsciente adopta las disposiciones. La conciencia determina "el que" y la conciencia determina "el cómo".

Dicho de otra manera, todos recibimos de la vida lo que esperamos recibir. Lo repito, **TODOS RECIBIMOS DE LA VIDA LO QUE ESPERAMOS RECIBIR**". Si esperamos mucho recibimos mucho. Si esperamos poco recibiremos poco. Si no ponemos ningún "que" en nuestra conciencia, el inconsciente queda libre y no tiene que preocuparse en disponer como.

Siempre que corremos un riesgo y entramos en un territorio poco familiar o nos colocamos en el mundo de una manera nueva, experimentamos miedo. Muy a menudo ese miedo impide que progrese en nuestras vidas. El secreto consiste en sentir el miedo y hacerlo de todos modos.

Lo que realmente es emocionante de utilizar nuestra mente con sabiduría es que podemos eliminar todas las excusas. Excusas obviamente inventadas por nuestros miedos. Lo único que importa es cómo empleamos la mente indicándole a la conciencia lo que queremos hacer.

En otras palabras, el cambio no es más que la energía vital expresada como fenómeno natural en el mundo físico (¿quién fue el primero en decir "la naturaleza es dinámica, no estática"?). Para los humanos, el cambio se produce a cada momento, ya que continuamente creamos vida a partir de nuestros pensamientos a medida que van fluyendo uno tras otro.

¿Hasta dónde le gustaría llegar?

¿A quién le gustaría conocer?

Piense en las respuestas e imagínese que no tiene ningún tipo de miedo. Quizá quiera conocer a alguna persona. No tiene que ser famosa. Puede ser alguien que ve a menudo. Alguien que le interesa. Imagínese hablando con esa persona. Imagine todo lo que conseguiría con esa ACCIÓN. ¿Lo ve? Fantástico, ¿verdad?

Ahora imagine que no hace nada y se queda como está. ¿Qué ha conseguido?

Pues nada. La respuesta es muy sencilla. ¿Qué prefiere? ¿Algo o nada? O quizá prefiere la desazón de imaginárselo pero sin llegar a actuar. Si no son compatibles no ocurre nada. Lo hizo y ya está.

¿Le gusta la incertidumbre? A mí realmente no. Prefiero actuar. Todo lo demás son excusas. Somos expertos en eso.

Objetivos:

Piénselo y diga en voz alta lo que quiere. Grábelo en su mente.

¿Qué quiero?

¿Qué debo hacer realmente para conseguirlo?

He dicho hacer. ACTUAR.

"SI SIGUES HACIENDO LO MISMO SOLO OBTENDRAS MAS DE LO MISMO"

"LOCURA ES PENSAR QUE CONSEGUIRAS RESULTADOS DIFERENTES HACIENDO LO MISMO DE SIEMPRE."

Los objetivos son como imanes. Nos atraen hacia ellos. Nos ponen a trabajar y sobre todo... ponen al inconsciente de nuestra parte. Pero cuidado, el inconsciente es muy astuto. Como vea que existen resquicios, alguna duda por pequeña que sea, pondrá en marcha sus mecanismos de defensa y puede que nos haga olvidar eso que con tanta firmeza queríamos. Un día queríamos perder 10 kg y al día siguiente, el día a día nos come, y nos hemos olvidado de ello. Como comentábamos antes, del verano al invierno en un día.

Anotar:

Por eso debemos repetirlos en voz alta y sobre todo anotarlos.

Un viejo dicho que yo aplico incesantemente es que "LO QUE NO ESTA ESCRITO NO EXISTE".

El hecho de anotarlos nos incita a la acción. Es un paso concreto. Le dice al inconsciente que estamos en ello, que hemos empezado a trabajar, que no bromeamos y que queremos alcanzar nuestro objetivo. UN VIAJE DE MIL KILOMETROS COMIENZA CON EL PRIMER PASO. Totalmente cierto.

Cuando escribimos un objetivo empeñamos nuestra mente y todo nuestro ser en conseguirlo. Es más fácil olvidar un objetivo que, "solo es una idea". No algo que está escrito. Además al escribirlo enviamos un mensaje a nuestra mente, si, esa que nos lo ha hecho olvidar, además nos RECRIMINARÁ QUE NO SOMOS CAPACES DE NADA. QUE NO VALEMOS PARA NADA. Es curioso el funcionamiento.

Nosotros queremos una cosa, ella nos dice que no, o nos pone trabas continuamente y cuando consigue que lo olvidemos nos dice que vaya tela. Nos recrimina que no somos capaces. Habrase visto...

Pero todavía es más curioso. ¿Por qué realmente nos asusta el cambio? No entraré en este artículo porque casi daría para escribir un libro, pero ¿por qué nos asustamos?

Todos cambiamos. Ahora somos diferentes a como éramos hace un año, hace dos o incluso hace una semana. A veces miro fotos de cuando era más joven y casi no me reconozco. No físicamente, emocionalmente, etc. He cambiado. Como todos. Todo cambia, nada perdura. Solo perdura el cambio.

Si me gustaría que no se dejase engañar por su mente. Usted puede con ella. Puede con todo. Solo tiene que hacerlo. No lo intente. Hágalo. Piense en lo que quiere conseguir. En lo que quiere tener y apúntelo.

Cuaderno de objetivos:

Pienso que muchas veces el problema no es que deseemos mucho. Es que deseamos demasiado poco.

Yo tengo un cuaderno de objetivos. Bastantes objetivos y siempre los tengo en mente. Es un cuaderno "CAMBIANTE". Y dale con el cambio. ¡Ya cambian hasta los cuadernos! Cambiante en el sentido que cada vez quiero más cosas. Y no solo cosas materiales. Espirituales, de crecimiento interior, de conocer, de viajar, DE CRECER, DE MEJORAR COMO PERSONA, COMO PADRE...

EL PENSAMIENTO GRANDE ATRAE GRANDES RESULTADOS. EL PENSAMIENTO MEDIOCRE ATRAE RESULTADOS MEDIOCRES.

Ya, ya!! Seguro que están pensando. Si si... nos quiere vender la moto, seguro.

Créanme que no. Hasta hace poco trabajaba por cuenta ajena. Hacia lo mismo que hago ahora con un sueldo fijo, estabilidad, etc.

Y decidí, que locura, emprender por mi cuenta. Lo pensé, lo maduré, lo planifiqué y...actué. Como verán soy totalmente consecuente con lo que digo. ¿PERO EN ESTOS TIEMPOS? ¡CON LA QUE ESTA CAYENDO!

Por supuesto que lo medité. Por supuesto que tuve miedo. Pero convertí a mi cerebro en mi aliado. Puse mis cien mil millones de neuronas a trabajar como un autentico ejercito en un solo objetivo. Mi futuro.

No es fácil. Lo sé. Incluso algunos dirán que es una locura. Me lo dijeron.

¡Realmente pensamos que somos capaces de llegar a la Luna! ¡De viajar hasta lo más profundo de los océanos! y ¡no somos capaces de cambiar! ¡De encontrar un empleo! ¡De adelgazar! ¡De dejar de fumar!

Somos mucho más fuertes de lo que realmente pensamos. Solo nos hemos acostumbrado a la comodidad. Nos hemos vuelto cómodos. Puede que sea eso.

Recuerdo una entrevista que leí hace un tiempo en la que le decían a un empresario de éxito que lo que tenía era mucha suerte, a lo que él respondió:

"Sí. Y la verdad es que cuanto más trabajo más suerte tengo"

No era suerte. Solo trabajo. Y planificación. Y superar sus miedos.

¿Qué ocurre? ¿El puede y los demás no? O ¿quizá pensamos que no somos lo suficientemente buenos para conseguirlo?

Posiblemente si no hubiese sido por esta "transición" o "cambio" hubiese seguido como estaba.

Pero se despertó en mi ese GIGANTE INTERIOR que todos llevamos y lo seguí. No solo lo seguí sino que lo alimente hasta llegar a lo que soy ahora. Pero todavía digo más. No solo a lo que soy. Sino en lo que me convertiré. En lo que son ya, no solo mis sueños, sino mis objetivos de vida o créanme que moriré en el intento. Hasta las últimas consecuencias. Debemos ser conscientes que todo conlleva un riesgo, pero debemos luchar por lo que realmente queremos.

¡Ah! ¡Por cierto! Por si aún no se lo he dicho soy coach personal y empresarial y se de lo que hablo.

Todos y Cada uno de nosotros tenemos los increíbles recursos de nuestra mente. Como hemos dicho se obtiene lo que se espera obtener.

Las únicas preguntas son:

¿Qué quiere usted?

¿Qué espera de si mismo?

Piense y actúe. Pero sobre todo actúe.

Como dijo el filósofo entre actuar y no actuar elija actuar.

"si lo hace y no le sale bien le quedara la experiencia. Si no lo hace solo le quedara el remordimiento"

Y por último recuerde:

Hace tiempo alguien me dijo cuando le comente que me había equivocado en unas acciones que hice, que no me había equivocado lo suficiente, a lo que le respondí ¿Qué quieres decir?

Es muy sencillo respondió él. Si te equivocas mucho significa que lo intentas mucho, que luchas, que no te das por vencido. No solo que adquieres experiencia para no volver a equivocarte en lo mismo. Te está permitido equivocarte en otras cosas. Pero actúa. Significa que quieres crecer, que no te das por vencido.

Recuerda a Edison cuando le recriminaban que había fracasado mil veces antes de conseguir la bombilla. A lo que él decía,

"yo no he fracasado mil veces. Solo he conseguido saber mil veces como no enciende una bombilla"

Busquen en su interior y despierten al gigante.

Pónganle el "despertador". Que realmente haga su trabajo. Para eso está.

Yo lo hice. Y se nota el "cambio". Se sentirán mejor. Más despiertos. Más felices.

Por favor piensen y mediten pero sobre todo actúen.

ACTUEN SIEMPRE.