



CURSO DE AUTOESTIMA

CAPÍTULO 6

ENAMÓRATE DE TU VIDA

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte



6- TOMA DECISIONES :

Somos responsables de nuestra vida

Llega un momento en el que hay que tomar decisiones. Si no las tomamos, toda la teoría que hemos aprendido y el trabajo hecho con nosotros mismos no sirven de nada.

Hay algo importante que debemos comprender, no podemos cambiar a los demás y debemos de dejar de culparles de nuestros fracasos, igual que tampoco son responsables de nuestros éxitos.

Tenemos que dejar de culparles y de preocuparnos por lo que piensan de nosotros constantemente.

Cuando dependemos de los demás, nos limitamos a vivir la vida que ellos quieren que vivimos y, lo más divertido a veces, es que ni tan siquiera nos lo han pedido o verbalizado.

En muchas ocasiones, hacemos cosas para agradar y satisfacer a los demás sin que ellos lleguen nunca a saberlo.

Focalízate en ti

Perdemos tanta energía imaginando qué quieren, qué piensan y qué puede satisfacer a los demás que no nos quedan fuerzas para llegar a nuestras metas. Aunque muchas veces todo eso que decimos o pensamos que esperan los demás de nosotros no son más que excusas que enmarcan nuestros miedos y temores a lanzarnos y vivir la vida que soñamos porque no nos sentimos capaces ni dignos de ella.

Mereces lo mejor

Mereces lo mejor de la vida, no te conformes con menos. Dilo en voz alta y no hagas nada que reafirme la frase anterior. Tienes que creértelo de una vez por todas porque aunque parezca increíble, muchas personas van por la vida pensando que merecen menos que los demás. Sé de qué hablo, créeme. Simplemente, a veces, porque creen que no son valiosas y eso hace que crean que no aportan tanto o no pueden hacer cosas espectaculares y por tanto no merecen lo mismo que otros. En algunas ocasiones,



pensamos que merecemos sólo en algunos aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, somos grandes profesionales y tenemos éxito en los negocios, en el trabajo pero no en el terreno sentimental. O todo lo contrario, tenemos una relación personal muy buena pero nos consideramos poco valiosos como profesionales y no nos sentimos capaces de prosperar en el ámbito laboral. Pensamos que la vida nos hace escoger porque no se puede tener todo y eso, en sí, es una creencia limitante. Porque merecemos lo mejor y está en nuestra mano creerlo para trabajar y conseguirlo.

Toma acción

Da un primer paso, algo que lo cambie todo. Un gesto pequeño...

A veces no pasa nada. Nada de nada. Tu vida es una sucesión de días que pasan rápido uno tras otro devorando tu tiempo, sintiéndote más viejo y cansado, sin que nada cambie. Y al mismo tiempo que tu tiempo se consume y vuela, hay horas y minutos que se hacen interminables. Horas vacías de sentido en tu vida que te consumen. Horas esperando una señal, un cambio en tu vida. Esperando que salga el sol en una especie de primavera llena de niebla y lluvia. La lluvia es necesaria también. Nada crece sin que llueva, sin que haga viento y todo se agite. En nuestra vida pasa lo mismo. Si no hay momentos difíciles donde mostrarnos lo que tenemos que superar y aprender, no pasamos a la siguiente lección. Hay lecciones complicadas, lo sé. Algunas se aprenden en un mes y otras llevan años porque llegan a nosotros y, a pesar de estar preparados para asumirlas, el miedo nos hace resistirnos y el dolor persiste siempre.

La única forma de hacer que salga el sol es que el sol seas tú. No puedes forzar la situación y hacer que pase lo que no pasa. Eso no significa que no vayas donde las cosas suceden y que no pongas ganas y empeño en ello. No significa que no te acerques a lo que deseas y lo pidas, pero no podemos forzar las situaciones porque todo lleva su tiempo. A veces, la única forma de estar en paz es decidir que estás en paz pase lo que pase, porque puedes ir enviar curriculums, puedes hablar con la persona que tanto te gusta, pagar tus deudas, ponerte ese vestido que tan bien te sienta, leer ese libro, hacer ese curso para aprender lo que quieres aprender, tirarte la piscina... Pero no puedes forzar que te den el empleo, que él o ella te ame, que el dinero se multiplique en tu cuenta, que te vean hermosa... Puedes hacer lo que está en tu mano, pero no puedes obsesionarte con el resultado ahora porque no depende de ti. Y mientras te agobias con



conseguir ese resultado y fuerzas la situación, no ves que a tu lado surgen un montón de situaciones y pasan un montón de personas que abren nuevos caminos... Por experiencia sé que incluso haciendo lo que está en tu mano, a menudo no sirve, porque no lo hacemos para sentirnos bien sino para conseguir un resultado concreto, para demostrar algo, para forzar, para recibir algo a cambio... Y los únicos actos que tienen recompensa son los que se hacen desde el amor. Por amor a la vida, por amor a los demás y por amor a ti.

Y en este sentido, haz algo distinto. Algo un poco loco (esa locura que es a veces hacer algo que nos parece prohibido para nosotros) y no hablo de robar nada ni cometer una ilegalidad, nada más lejos. Hablo de hacer algo que crees que no va contigo pero que siempre te hubiera gustado... Haz algo hermoso para ti, algo que te haga sentir bien, algo cuyo resultado no se cuantifique ni valore por un número, una mirada ajena, una remuneración o un estatus social... Algo que te haga sentir bien y que no hace falta que sepa nadie. Rompe esa sucesión de días iguales en tu vida que siguen un patrón de sensatez tan absurdo que te estás desgastando la vida...

Haz algo ahora. Toma la lista de objetivos y empieza. Los cambios requieren de acción. Elige un proyecto apasionante en tu vida y actúa ahora. ¿A qué esperas? Empieza por algo diminuto y eso te dará fuerzas para llegar a lo grande.

Suelta lo que no te sirve, libérate de lo que te hace daño. Si una persona en tu vida te machaca, pregúntate por qué, qué quiere decirte la vida con ello, mira en tu interior y luego díselo. Dile que te hace daño y que no te lo mereces y, si persiste, deja que marche. No soportes que te hablen mal ni te traten mal porque no lo mereces. Rodéate de personas que te aporten, que te hagan aprender, que te escuchen y te sientan valioso, aunque no siempre estén de acuerdo o sean capaces de decirte cosas que no te gusten, si lo hacen desde el respeto. Tener compañeros o amistades críticas desde el cariño es importante. Gente que te diga a la cara con buenas palabras y respeto cosas que pueden ayudarte, luego tu decidirás si te convence o no. Se trata de gente en la que confiar y que te valora a quién tú valoras.

Las que vienen a hacerte daño no te ayudan. Saca la lección que han venido a enseñarte, que no es otra que aprender a quererte, y luego diles que ya basta.



Y lo mismo con situaciones y lugares que te hacen sentir mal. Pregúntate por qué vas, qué aprendes de ello, si te aporta algo, si es una obligación real o auto impuesta. Te sorprenderás de las obligaciones que nos imponemos y que en realidad no son necesarias. A veces, lo hacemos para quedar bien y no es necesario o es del todo negociable. Si te hace perder tiempo, energía o te hace sentir mal, descubre por qué y cambia tu actitud o o vayas.

Si es un trabajo, sé excelente en él y aporta todo tu valor mientras estés allí, pero empieza a pensar la forma de cambiarlo por otro que te haga sentir pleno, que te llene más y desde el que tú puedas aportar a los demás tu talento.

Empieza a actuar para conseguir lo que quieres. Ponte en marcha. Apúntate a ese curso, planifica, acota fechas y sin agobios, empieza a dar forma a tu nueva vida.

¿A qué das valor? ¿Qué te importa y te mueve en la vida? ¿Estás poniendo el foco en ello? ¿Pones tu energía en lo que realmente te hace sentir pleno? ¿A qué dedicas tu tiempo? ¿Cuál es tu prioridad?

PASA A LOS EJERCICIOS