

Cómo evitar el estrés

Cuatro simples pasos que cualquiera de nosotros puede aplicar para aprender a manejar, reducir y hasta evitar el estrés.

Quizás pienses que tenés un “problema real” que te estresa, preocupa o molesta y que, para poder sentirte feliz, esta situación tiene que cambiar. Pero ¿qué pensarías si te dijera que no existen problemas “reales” y que el único problema con el que tenés que lidiar son tus pensamientos acerca de lo que estás viviendo?

Veamos esta situación. Alguien pierde su trabajo y piensa que es un grave problema, sufre por ello y se imagina los peores escenarios. Otra persona pierde su trabajo y piensa que es una buena oportunidad para hacer lo que en realidad le gusta, para descansar e incluso para cambiar de rumbo. Las dos personas están viviendo exactamente la misma situación, han perdido el trabajo: pero una la ve como un problema; la otra, como una oportunidad...

Entonces, ¿cómo puede ser que perder el trabajo sea el “problema real”? Si lo fuera, todas las personas que pierden el trabajo deberían sentirse igual de estresadas y no es así. En realidad, el único problema está en tu mente, en todas esas historias de horror que te contás, de lo que perder el trabajo significa. Estas historias no son reales y te impiden pensar claramente y ver las posibilidades que se presentan delante de vos.

Es una muy buena noticia saber (o por lo menos abrirte a la posibilidad) de que nada externo tiene la capacidad real de afectarte, ya que como habrás podido comprobar, no está en tus manos cambiar el mundo exterior. Recién cuando descubras que la causa real de tu sufrimiento son tus pensamientos, podrás poner tu energía en la dirección correcta y trabajar en lo único que podés controlar: tu mundo interior.

Cuestiona tus pensamientos

Ahora que ya sabés que la fuente de tus problemas son tus pensamientos, te preguntarás cómo podés hacer para lidiar con ellos. Byron Katie, autora del best seller *Amar lo Que Es*, nos dice que cuando creemos en nuestros pensamientos, sufrimos, y cuando los cuestionamos, dejamos de sufrir. Y nos presenta 4 preguntas que podés empezar a utilizar de manera inmediata para cuestionar cualquier concepto estresante en tu vida. Es un proceso muy simple que ha ayudado ya a miles de personas.

Ubicá el pensamiento que más te está estresando en estos momentos y respondé a estas preguntas como si de una meditación se tratara. Tomate tu tiempo, dejá que las respuestas surjan del corazón.

A modo de ejemplo utilizaremos el pensamiento “Él no me presta atención”.

1. ¿Es eso verdad?

¿Es verdad que “él no te presta atención”? La respuesta debe ser un simple sí o no. Si la respuesta es no, pasá a la pregunta 3 directamente.

2. ¿Podés saber qué es verdad con absoluta certeza?

¿Podés saber que es verdad con absoluta certeza que él no te presta atención? ¿Que aunque no te mire no te está escuchando? ¿Que no te presta atención porque no lo demuestra? Otra vez la respuesta debe ser simplemente sí o no.

3. ¿Cómo reaccionás, qué sucede, cuando creés en ese pensamiento?

¿Cómo te hace sentir pensar que él no te presta atención? ¿Cómo lo tratás a él cuando pensás que no te presta atención? ¿Cómo

te hace sentir este pensamiento tanto física como emocionalmente?

4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

No tenés que luchar con el pensamiento, simplemente percibí cómo vivirías tu vida si no creyeras ese pensamiento. Cómo lo tratarías a él si no tuvieras este pensamiento.

La siguiente parte del proceso es invertir los pensamientos de la siguiente manera:

Analizar lo opuesto (inversión de 180°): “Él sí me presta atención”. Quedate quieta y notá todos los sentimientos que aparecen al respecto. La sola idea de confrontar esto y mirarlo directamente muchas veces requiere de valor, pero los resultados valen la pena. Cuando la mente se abre, empezás a encontrar ejemplos donde él sí te presta atención, te permite ver a los demás con otros ojos, a reconocer cosas que a veces no vemos.

Es abrirnos a la posibilidad de que las cosas no son como las veníamos pensando.

Invertirlo hacia el otro: “Yo no le presto atención a él”. Encontrá ejemplos en los que vos no le prestás atención a él. Fijate cómo a veces eso que queremos que los demás hagan, no nos es fácil hacer a nosotros.

Invertirlo hacia uno mismo: “Yo no me presto atención”. Y esta es quizás la inversión más profunda de todas, la que te ayudará a ver cómo no te has estado prestando atención a vos misma en muchos aspectos de tu vida. Y cuando ves esto, podrás ver... ¿Cómo esperar que él te preste atención, si vos misma no lo hacés? Y gracias a esto podrás empezar a hacer las enmiendas necesarias contigo.

Finalmente, aquello que te molestaba en la otra persona te lleva a descubrir cosas sobre vos misma que de otra manera no hubieras visto. La otra persona se convierte en tu espejo... y en un gran regalo.



* Reproducido con licencia de su autora.