

Para la gran mayoría el fin de año suele ser un momento de reflexión, el tiempo para evaluar el año que está a punto de irse y prepararnos para el nuevo que llega. Pero, ¿qué pasa cuando te sientes pesimista por cómo te ha ido este año, porque crees que has cometido errores que no te dejan vivir en paz o porque temes que el próximo año no sea como esperas? ¿Cómo hacer para dejar atrás la negatividad y empezar el nuevo año con optimismo? • **Por:** Sandra Lozzelli

¡Empieza el nuevo año con optimismo!

Principio Clave:

Cómo nos sentimos depende de cómo “interpretamos” lo que vivimos

Tu mundo es un reflejo de lo que piensas y crees. Tus pensamientos te pueden hacer sentir feliz o triste, optimista o pesimista, capaz o incapaz. Algunos pensamientos pueden ser amables, amorosos y esperanzadores, otros estresantes, limitadores y pesimistas. Y son estos últimos los que te impiden ser feliz y vivir plenamente. Esto ya lo decían antiguos sabios como Marco Aurelio, filósofo y emperador romano “Si te afliges por alguna causa externa, no es ella lo que te importuna, sino el juicio que tú haces de ella. Y borrar este juicio, de ti depende”.

Vivimos aferrados a creencias que hemos aprendido desde niños, pensamientos represivos, miedos y paradigmas que hemos adoptado como verdades absolutas y que no hemos cuestionado para comprobar su veracidad. Préstale atención a los pensamientos que rondan tu cabeza y determina si éstos te han conducido a vivir la vida de una manera amable, confiada y optimista o a vivirla con miedo y restricciones.

Por ejemplo ¿tu mente te dice que has cometido errores? ¿Cuestionálos! Intenta ver cómo tu vida y la de quienes te rodean pueden ser mejor gra-



cias a lo que tu mente interpreta como un error. Shakespeare poeta, dramaturgo y actor inglés dijo: "No existe nada bueno ni malo; es el pensamiento humano el que lo hace aparecer así."

¿Ves muchos obstáculos en tu camino para el próximo año? Conviértelos en fortalezas. Cuando analizamos nuestros pensamientos perjudiciales y restrictivos podemos encontrarnos con grandes sorpresas.

Con seguridad tienes un proyecto en mente, o un cambio que quieres realizar para el próximo año pero se te atraviesan preguntas como: ¿Será muy difícil? ¿Lo conseguiré? Haz una lista de aquello que crees te lo impedirá y cuestiona cada uno de esos pensamientos con estas cuatro simples preguntas formuladas por Byron Katie, autora del Best Seller "Amar lo que es".

Usemos por ejemplo el pensamiento "No lo conseguiré":

"No lo conseguiré". ¿Es verdad? Responde a esta pregunta como si de una meditación se tratara, deja que las respuestas afloren y céntrate en un simple sí o no. Si has respondido que no, pasa a la pregunta 3.

¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza que no lo conseguirás? Nuevamente, responde con un simple sí o no. No hay respuesta apropiada o inapropiada, expresa lo que sientes. Estas dos primeras preguntas, te ayudan a cuestionar algo que quizás no te has detenido a pensar anteriormente.

¿Cómo reaccionas, qué sucede cuando crees en ese pensamiento? Nota cómo te sientes y cómo actúas cuando tienes este pensamiento en tu cabeza. (Que no lo conseguirás). Es muy posible que te sientas desanimado, desmotivado, pesimista, sin energía para avanzar, con miedo y como consecuencia, te cueste mucho actuar, hacer las cosas que te propones porque para qué siquiera intentarlo, si no resultará, buscas distracciones, usas excusas para no hacer algo que según tu mente no funcionará.

¿Cómo reaccionas, qué sucede cuando no tienes ese pensamiento? Imagina cómo sería tu vida, tú día a día, o este simple momento, si no pudieras pensar en ello, si no tuvieras ese pensamiento negativo en tu mente ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo actuarías? Es muy posible que más confiado, más seguro, más entusiasmado y como consecuencia actuarías más, serías más proactivo.

¿Puedes notar la diferencia de cómo te sentirías y cómo actuarías con el pensamiento y sin él? Es importante que te permitas ver la diferencia, porque entonces comprobarás que son tus pensamientos y no las circunstancias las que te llevan a sentirte y actuar de la manera en que lo haces.

Piensa también que tu mente no puede saber el futuro y por más referencias pasadas que pueda tener, no hay manera de que sepa que pasará, con lo cual, siempre está la posibilidad de que sí lo puedas conseguir

Ahora, la siguiente parte es invertir el pensamiento. Nuestra mente ya tiene muchas pruebas de que el pensamiento limitante es real, ahora es tu oportunidad de ver si lo opuesto puede ser tan verdadero o más.

Invierte el pensamiento al opuesto: "Sí lo conseguiré" y busca por lo menos tres ejemplos reales de cómo esto puede ser tan verdadero o más verdadero que el pensamiento original. Piensa en aquellas ocasiones en que antes de empezar algo nuevo, tu mente te decía que no lo conseguirías, que era muy difícil y a pesar de todo lo lograste. Quizás antes de conseguir un trabajo nuevo, o de ingresar a la universidad, o de pasar algún examen, o de conseguir alguna promoción, tu mente te decía que no y fue todo lo contrario. Piensa también que tu mente no puede saber el futuro y por más referencias pasadas que pueda tener, no hay manera de que sepa que pasará, con lo cual, siempre está la posibilidad de que sí lo puedas conseguir. Busca todos los ejemplos que para ti sean reales y permite que tu mente se abra y vea nuevas posibilidades.

Fíjate cómo tus pensamientos te pueden hacer sentir pesimista e impedir avanzar y vivir la vida que quieres. Identificarlos, cuestionarlos y darles la vuelta te puede abrir a una nueva forma de vida, más libre, más creativa, más optimista.

Ahora piensa ¿cuáles son esos pensamientos que te limitan para hacer aquello que tanto deseas en este nuevo año? Debátelos con estas simples preguntas y libérate de todas aquellas limitaciones mentales. ¿Qué aspectos de 2010 te hacen sentir mal? Elimínalos uno a uno o míralos con una perspectiva positiva. No puedes cambiar lo que ya ha sucedido, pero sí el cómo lo interpretas. El que te sientas feliz y optimista o triste y pesimista con tu vida está en tus manos, ¿qué eliges para 2011? ♣

Si deseas más información sobre este tema puedes visitar www.liberatuestres.com



DIAMANTE

CENTRO DE INVESTIGACIONES ESPIRITUALES

"Resplandeciendo desde tu luz interior"

- Cursos de Alquimia Espiritual
- Terapia de Regresión
- Reiki
- Lectura de Registros Akásicos

Silvina Alejandra Ureta
Terapeuta Holística

(647) 834 1091
www.diamantecentre.com
saureta@diamantecentre.com