



3 ESTRATEGIAS

PARA SALIR DEL ESTANCAMIENTO



Antes de Empezar

A través de esta guía quiero compartirti **3 estrategias poderosas** para que **salgas del estancamiento** en el que estás. Junto con la descripción de cada apartado, vas a encontrar ejercicios para que puedas comenzar a accionar YA, si así lo deseas. Es importante que sepas que para cada persona algunas estrategias funcionan mejor que otras, por lo que podés elegir con libertad la que más te resuene o sientas que puede ir mejor en el momento en el estás ahora.

Lo que vas a encontrar en las siguientes páginas no pretende ser una verdad absoluta. Personalmente, no creo que haya una forma específica y definida para salir del estancamiento, aunque sí sé que es posible. Por esta razón, decidí compartirti en estas líneas mi experiencia, mis conocimientos e información clave que fui recopilando para así poner a tu disposición una propuesta super útil a la hora de entrar en acción. Es decir, esta guía es el resultado de mi interpretación de todo aquello que ha funcionado mejor tanto con mis consultantes como conmigo, y la escribí con el propósito de brindarles herramientas a aquellas personas que sienten que no avanzan en su vida, que quieren un cambio y no saben por dónde empezar.

Sobre el estancamiento

Lo primero que me gustaría remarcar es que el estancamiento es una sensación, no un hecho. Puede que te sientas atrapad@ por la vida que llevás, que sientas que todo es igual, que todo te da lo mismo, que no hay nada nuevo. Te invade una sensación como de que tenés un montón de cosas que hacer y atender, y que hagas lo que hagas es imposible salir del bucle repetitivo de hacer siempre lo mismo. En mi caso, lo recuerdo como un estado de queja, desmotivación, a veces también irritabilidad, y sobretodo mucha “estabilidad incómoda” que te atrapa y hace que pierdas la ilusión por la vida. Muchas veces, a pesar de que no estamos conformes con la forma en que transcurren nuestros días, nos terminamos acostumbrando a esa realidad, y convertimos lo que no nos gusta, en nuestra tan famosa zona de confort (aunque claramente no tenga nada de confort); sentimos que alcanzamos un nivel de “comodidad” o “estabilidad” tan grande, que se hace más difícil aún salir del pozo. Y cuando queremos asomar la cabeza para poder ver un poco más allá, estamos tan abrumados que sentimos que no hay nada que podamos hacer para cambiar la situación en la que estamos. Por consiguiente, nos sentamos a esperar con todas nuestras fuerzas ese golpe de suerte que lo transformará todo. Nos consolamos pensando en que una mañana nos levantaremos y las cosas habrán cambiado por sí solas. Pero ya sabemos que esto, o no acaba ocurriendo nunca, o tarda mucho tiempo en suceder.

Aunque esta sensación nos invada, la realidad es que no hay nada ahí afuera que te tenga encerrad@ o atrapad@. En cualquier momento podés sacar el piloto automático, tomar las riendas de tu vida y empezar a hacer algo, por más pequeño que sea, para comenzar a moverte del lugar donde estás. Por supuesto, afrontando todas las consecuencias que eso implica. Entonces, si sentís que es esta la situación por la que estás atravesando y querés probar una nueva forma de vivir, por mi experiencia puedo decirte, que estás ante una clara señal de que llegó la hora de hacer un cambio. Podría ser un cambio de vida, un cambio de profesión, simplemente un cambio en tu perspectiva o un cambio en tus hábitos. Puede que incluso no lo tengas claro ahora, pero lo que sí podés asegurar es que la forma en que estás haciendo las cosas ya no te funciona.

Y entonces surge la pregunta obvia, ¿cuándo voy a cambiar para poder salir de este estancamiento? Y se responde con: Vas a cambiar cuando llegues al punto en el que no cambiar te salga más caro que hacerlo.

¿Para qué te comparto esta?

Para que tomes consciencia de que el estancamiento no tiene que ver con la realidad externa. Es una sensación, derivada de una historia (en forma de justificación) que nos hemos contado y la que sin duda podemos desafiar. Y aunque que ni yo ni nadie va a darte “las respuestas correctas” sobre cómo generar un cambio en vos (de hecho, creo que es imposible saberlo con exactitud de antemano), si tomaste la decisión de comenzar a orquestar ese cambio, en esta guía encontrarás herramientas poderosas y transformadoras. No sabemos a dónde va a llevarte, pero de seguro te vas a mover del lugar en donde estás ahora. Te invito a que te hagas un tiempo, y te des ese espacio tan necesario para conectarte con vos, tus verdaderos deseos, necesidades y que escuches todo lo que tengas para decirte de la mano de esta guía que armé con mucho amor. Recordá que la fórmula mágica sos vos, y que podés, te lo merecés y tenés todo lo que se necesita para tomar las riendas de tu vida.

ESTRATEGIA 1

Trabaja en vos: Para ganar cualquier partida exterior, antes hay que ganar la partida interior. Tu situación presente habla de vos, refleja tus decisiones, creencias, comportamientos y hábitos hasta la fecha. Tal vez no es un mal punto de partida, pero si estás leyendo esta guía sin duda estás buscando un cambio. Si seguimos siendo los de siempre y haciendo las mismas cosas, conseguiremos lo de siempre. Este es un hecho comprobado: nuestra vida no va a cambiar si no cambiamos nosotros. Con esto no quiero decir que seas otra persona, sino más bien, que dejes de apegarte a una determinada forma de ser y de vivir, de pensar que sos esto o aquello, o que podés hacer esto y no aquello, y que no podés cambiar porque naciste así. En mi caso, estaba tan abrumada que no podía ver todos los recursos que en verdad tenía; porque puede pasar que sentirnos estancados traiga consigo el hecho de estar desconectarnos de nuestra esencia, de quienes somos y quienes queremos ser. Estamos en ese momento en que nos cuesta identificar lo que nos gusta, o necesitamos, lo que queremos realmente hacer, hacia dónde queremos ir. Por ello, un primer paso clave a dar es comenzar a conectarnos con nosotros mismos, y reconocer todo aquello que tenemos a disposición para comenzar a accionar. Si esto te resuena, probá con lo siguiente:

Hacé foco en el autoconocimiento. Aunque este es un camino que transitamos durante toda nuestra vida, es importante que seas tu prioridad y comiences a trabajar en ello con conciencia y responsabilidad. Para eso, permítete experimentar todas aquellas terapias, actividades, herramientas que te vayan resonando, seguí tu intuición (nunca falla). Si tuviera que hacerte una lista de todo lo que yo he experimentado, no me alcanzarían las hojas de esta guía; he pasado de la terapia convencional a mi carta astral en una distancia de un mes. No importa lo que elijas, siempre que sientas que te hace bien y te ayuda a conocerte mejor. Algo que me sirvió y quiero compartirte es que es importante no juzgar nuestro proceso en todo momento, tratarnos con amor y paciencia, siendo respetuos@s de nuestro propio ritmo, sin prisa ni comparaciones. Ir probando todo aquello que sintamos que tenemos ganas de hacer, porque de cada experiencia, por más insignificante que parezca, siempre podemos aprender.

Y se preguntarán: ¿De qué puede ayudarme conocerme un poco más? En que puedas reconocer los recursos que ya tenés y lograr un poco más de claridad sobre quién sos. Redescubrir las habilidades con las que contamos y tomar conciencia de que somos capaces de alcanzar logros en nuestra vida puede ser un punto de partida para mirarte desde una nueva perspectiva y comenzar a tomar decisiones que te lleven a nuevas posibilidades de accionar en tu vida, a experimentar nuevos senderos. Te propongo el siguiente ejercicio para que comiences a conectar con esos recursos con los que ya contás y a los que podés recurrir cada vez que los necesites.

Ejercicio 1: AUTOCONOCIMIENTO

Reconocimiento: para poder generar un cambio, primero es importante que tomes conciencia de todo aquello que ya pudiste y entres en contacto con los recursos que ya tenés.

Hacé una lista de 3 logros, no importa si fueron pequeños o grandes. Luego dedicáte un momento a reconocer cada uno, conéctate con la gratitud y el aprendizaje que eso te trajo.

Recursos: Luego, hacé una lista de aquellas habilidades, aptitudes y virtudes que te ayudaron a alcanzar cada logro, esas herramientas personales y cualidades únicas con los que aún contás y tenés disponible. Por ejemplo, si mi logro fue recibirme de psicólogo@, las habilidades podrían ser constancia, confianza en mí mism@, fuerza de voluntad, capacidad de escucha, empatía, fortaleza, entre otros.

Acción: Ahora que reconociste tus logros y habilidades únicas en vos: ¿Cambió la percepción que tenías de vos? ¿Qué cambió? ¿Qué harías diferente en tu vida ahora que tomaste conciencia de todo esto que tenés disponible?

LOGROS	RECURSOS	ACCIÓN

ESTRATEGIA 2

Empieza a moverte: El saber sin hacer no genera cambios ni resultados. Esta es mi propuesta para que puedas empezar a moverte; empezar a accionar conquistando cada reto que te propongas en tu día. Sin dudas, te ayudará a recuperar esa confianza que perdemos cuando le entregamos nuestro poder a otros o las circunstancias. Como ya dijimos, podrás ponerte en marcha gracias a los recursos con los que ya contás, aunque sin dudas en el camino irás descubriendo talentos y habilidades que no sabías que tenías. Tu crecimiento es ilimitado y lo vas a experimentar cuando empieces a abrirte a las nuevas oportunidades que la vida te puede ofrecer.

Seguramente estás pensando que es más fácil decirlo que hacerlo, por lo que te invito a que no lo pienses tanto y comiences a: **MOVESTE**. El único secreto para pasar del punto A (lo que ocurre) al punto B (lo que debería ocurrir) es empezar por empezar. Comenzar a movernos, en cualquier dirección y de cualquier manera, con plan o sin plan (incluso aunque te equivoques), pero siempre escuchando a nuestro corazón, siguiendo nuestra intuición que es la que nunca falla. ¿Cómo? Atreviéndonos a ser coherentes con lo que en verdad sentimos que tenemos ganas de hacer, desafiar todos esos “debo tal cosa”, “tengo que hacer tal otra”, y preguntarnos sinceramente ¿Qué es lo que en verdad tengo ganas de hacer en este momento? Esto implica, como primera medida, filtrar las opiniones externas, porque aunque el otro tenga la mejor de las intenciones, la única persona que sabe qué es lo mejor para vos, SOS VOS, no desconfíes de tu voz interna.

Salí de la rutina. Prueba hacer un cambio en lo que haces habitualmente, porque cuando rompemos la rutina, se activan otros circuitos cerebrales que desencadenan nuevas respuestas. El estancamiento trae como consecuencia que la ruta de neuronas se haya acostumbrado a hacer siempre lo mismo; entonces, si cambias el comportamiento saliendo de la rutina de alguna forma apropiada y que te produzca placer, verás cómo empezás a sacudirte por dentro. Podés proponerte salir a caminar, hacer manualidades, bailar, leer libros de autoayuda (o el que te guste) o artículos que te hagan pensar de forma más amplia, ver películas, ir a museos o exposiciones, y más; todo aquello que vayas sintiendo que de alguna manera te ayuda a moverte y, que, al mismo tiempo, aporta bienestar a tu vida. Este es el impulso que necesitás para luego poder pasar a tomar acción de manera más enfocada agregando a tu vida diaria nuevos hábitos.

AUTOCOACHING

Incorporá un nuevo hábito. Para salir del estancamiento, adquirir un nuevo hábito puede resultar muy efectivo, y nadie duda del poder de los hábitos. El secreto está en crear cambios pequeños para conseguir grandes resultados. Los hábitos son grandes aliados para empezar a movernos y con comenzar por uno solo al principio basta. Solo una cosa a la vez, por más sencilla que te parezca. Como dice Antony Robbins, el megagurú del cambio personal, “lo que configura nuestras vidas no es lo que hacemos de vez en cuando, sino lo que hacemos en forma consistente”. Empezar por pequeños hábitos puede resultar fácil, pero no debemos olvidarnos de que la repetición es lo que los hace poderosos. Nos comprometemos con una acción y la ejercitamos en el tiempo hasta que forme parte de nuestra rutina. Podés empezar a hacer deporte o meditar diez minutos todos los días, no importa la actividad que elijas, sino que seas constante en ella. Porque el movimiento enfocado, continuo y paciente te saca del bloqueo. Hace que introduzcas un primer cambio en tu vida estancada, y es muy probable que empiece a nutrirte de la vitalidad que necesitas.

Ejercicio 2: DECLARACIÓN

1- Te invito a leer la siguiente pregunta a modo de guía (es solo un disparador, podés declarar cualquier hábito que quieras que forme parte de tu día).

¿Cuáles son los hábitos de las personas a las que más admiro?

.....

2- Completá la declaración:

El hábito que voy a empezar esta semana es

.....

3- Respondé la siguiente pregunta:

¿Pará que quiero incorporar este hábito? ¿Qué beneficios traerá a mi vida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESTRATEGIA 3

A las excusas, ni cabida: Así como es importante movernos físicamente, también es clave hacer cambios en nuestro cuerpo mental. Si hace bastante tiempo que estás en tu zona de confort seguramente es porque llevas tiempo sin permitirte alguna información nueva. Estás tan acostumbrad@ a tu propia perspectiva (repleta de excusas) que la tomás como la única verdad, y eso te impide ver otras oportunidades, incluso teniéndolas en frente tuyo. Y cuando empezamos a movernos y posteriormente a enfocarnos en una actividad, es posible que vuelva la parálisis ante la presencia de alguno de estos pensamientos: “no puedo hacer esto”, “no sé cómo hacerlo” o “no tengo tiempo/dinero”. En mi experiencia, creo que son excusas disfrazadas de justificaciones que nos contamos por miedo a afrontar la incertidumbre que implicaría arriesgarnos a vivir algo diferente, desconocido para nosotros. Decimos cosas como: “no sé cómo hacerlo, por eso no hago nada”, “no puedo cambiar, es muy difícil, así que ni lo intento”, “necesito más tiempo o dinero”, “no me queda otra”. Las excusas son una manera sutil de negarse a uno mismo lo deseado, por lo que mientras más poder les sigamos dando en nuestra mente, más tomarán el mando de nuestras vidas. El ser humano es experto en inventar excusas: es difícil, es riesgoso, en casa no les va a gustar, soy demasiado joven, soy demasiado mayor, no es el momento, entre otras; nuestra creatividad es ilimitada en este “campo”, somos expertos “Nivel Dios”.

La buena noticia es que siempre es posible cambiar ese patrón mental que es adicto a las excusas y te cuento como hacerlo.

La primera es la autodisciplina, la cual es clave para conseguir lo que una persona se propone en la vida. Cuando obtenemos un logro la fuerza de voluntad para ir hacia eso que queremos es igual de importante que la formación o inteligencia que tengamos. Puede sonar a una obligación o acción forzada, pero en realidad, se basa en apostar por una idea que se ama, y comprometernos a dar todo de nosotros mismos por eso que queremos, en este caso, tomar las riendas de nuestra vida. Así que decile adiós a las excusas, y poco a poco quítales el protagonismo en tu mente. Poné tu foco en tu meta, y se irán debilitando.

Otra manera de hacerlo es convirtiendo esas excusas en preguntas poderosas. Por ejemplo, En vez de pensar “no puedo” lo paso a pregunta: ¿Y si pudiera? ¿Qué necesito para poder? En vez de “no sé”: Y si lo supiera, ¿Qué haría? ¿Qué puedo hacer para saberlo? ¿Dónde puedo encontrar la respuesta? En lugar de quedarte atascad@ en el “no tengo tiempo o dinero” pregúntate: ¿De qué forma podría conseguir más tiempo o más dinero? ¿Qué cosas puedo hacer o dejar de hacer para lograrlo? Desafiándolas a través de preguntas descubrirás que la mayoría no son (ni nunca han sido) reales; solo hipótesis sin confirmar en forma de pensamientos recurrentes. Y es que nuestra mente tiende espontáneamente a buscar una respuesta cuando le planteas en serio una pregunta. Ahí reside su gran poder, y lo único que debes hacer es aprender a sacarle el mejor partido. Las preguntas te incitan a buscar alternativas y soluciones, a poner en movimiento tus recursos mentales. Acostúmbrate a pasar tus excusas a preguntas, y de este modo, hacé que tu mente se ponga en marcha para buscar nuevas alternativas.

Ejercicio 3: CHAU EXCUSAS

Piensa en tu mayor excusa, en tu caballito de batalla a la hora de justificarte por tu estancamiento. Luego analízala respondiendo las siguientes preguntas:

EXCUSA 1	PREGUNTAS
	¿De dónde procede esta excusa? ¿Es verdad o es sólo una excusa? ¿Cómo es mi vida CON ésta excusa? ¿Cómo sería mi vida SIN ésta excusa? ¿Cuál es la verdad detrás de ésta excusa?

(*) Estas preguntas, formuladas por Raimon Sansó, un importantísimo coach español, son infalibles para poner a prueba tus excusas y finalmente disolverlas. Te invito a que las desafíes siempre utilizando estos interrogantes.

Por último, **tómatela con humor y hacé bromas sobre ella**; terminá de debilitarla por completo.

ESTRATEGIA BONUS TRACK



Ejercitá la gratitud: Muchas veces puede que no tomes consciencia de todo lo bueno que Sí hay en medio del caos que te representa el estancamiento. La gratitud es una actitud y un hábito de vida, sentirse agradecido sin la necesidad de que haya ocurrido algo deseable en particular, como por ejemplo: el hecho de haber recibido la vida, que ya es suficiente. Sea cual sea tu situación actual, hay mucho para reconocer y agradecer. Empieza por lo cotidiano: ¿Tienes la posibilidad de trabajar, o de buscar trabajo? ¿Contás con ciertas habilidades para moverte en el mundo? ¿Tienes un lugar donde dormir? ¿Comida? Y la lista continúa, e incluso (cuando tenemos más cancha) podemos incluir aquellos momentos difíciles, entendiendo que tal situación, cada lágrima o instante de sufrimiento, viene a enseñarnos algo para seguir evolucionando y convertirnos en personas más humanas, más amables y más comprensivas con el sufrimiento de los demás.

Aunque parezca algo trivial, en verdad el ser agradecido es una llave sumamente importante para tu bienestar físico y emocional, incluso estudios han demostrado que las personas que hacían de la gratitud un hábito diario, se sentían más saludables, más optimistas y más felices con sus vidas. En pocas palabras, repasar mentalmente las razones por las que se está agradecido ayuda a ser más feliz. No te pido que me creas, pero sí te invito a que incorpores este hábito en tu día a día y que experimentes por vos mism@ los resultados.

EJERCICIO: GRATITUD



Incorpora el agradecimiento en tu día a día. Mi sugerencia es que lo incluyas apenas despiertes o antes de irte dormir. Te propongo dos opciones:

1-Completa la oración:

Estoy agradecido por

.....

(e incluyes todo por lo que agradeces en ese día; puede ser cualquier cosa que tengas o te haya ocurrido, incluso personas que hayan aparecido en tu vida y sientas que de alguna manera te han ayudado).

2-Repetí este mantra del agradecimiento, conectando con cada palabra que vayas pronunciando con todo tu ser.

Gracias por todo lo que soy. Gracias por todo lo que tengo.

Gracias por todo lo bueno que viene hacia mí.

CONCLUSIÓN

Y para comenzar a incorporar la gratitud (o reforzarla si ya es un hábito en tu vida), quiero que te reconozcas y agradezcas a vos mism@ por todo lo que estás haciendo para comenzar a salir del estancamiento y empezar a tomar las riendas de tu vida.

Recordá siempre que tu vida es tu responsabilidad. Si bien hay muchas cosas que no se pueden cambiar porque no dependen de nosotros, podemos hacer foco en lo que SÍ depende. Ahí es cuando entra en juego la importancia de conocernos más a nosotr@s mismos para poder desafiar lo que nos mantiene bloqueados y poder cambiar nuestra percepción de ello. Y lo mágico es que cuando cambiamos nuestra forma de ver las cosas, las cosas indefectiblemente cambian. ¡¡¡Sacá el freno de mano y no te detengas!!!

¡Gracias infinitas por tu confianza en mi trabajo!

Con amor 

Abi