

INTRODUCCIÓN

Un viaje muy personal

El comienzo de un fascinante viaje

Iniciamos un viaje muy personal con la lectura de este libro que has escogido quizás atraído por su título sugerente y por tus ganas de mejorar, como en todo viaje partimos desde lo cotidiano y habitual hacia lo desconocido pero ilusionante.

Cuando viajamos podemos sentir cierta ansiedad o incluso temor a lo imprevisto pero, aun siendo esto normal, si sobrepasa ciertos niveles puede bloquearnos por lo que nuestra actitud será muy importante para que no nos detengamos en nuestro trayecto.

La lectura de este libro puede ser un viaje muy enriquecedor en tu vida y el tiempo que inviertas en leerlo muy reconfortante, significando una gran inversión para tu presente continuo.

Acéptate, conócete y ámate

Para llegar bien y lejos debemos empezar por aceptarnos, conocernos y amarnos sin limitaciones, si lo conseguimos apenas tendremos problemas con las demás personas, pues cualquier dificultad en nuestras relaciones personales nos afectará mucho menos que cuando dependemos enfermiza y obsesivamente de ellas.

Aceptarnos incondicionalmente supone reconocer todo lo que somos, nuestras capacidades y carencias, nuestros puntos fuertes y débiles, sin sentirnos mal por ser conscientes de todo ello y, al mismo tiempo, deseando mejorar sin prisa pero sin pausa.

Tras aceptarnos globalmente, sin culpabilizarnos, podemos empezar conociéndonos más amplia y profundamente, descubriéndonos desde la calma y la autoaceptación cómo somos y lo que deseamos ir consiguiendo en nuestra evolución.

Para ambas tareas es necesario que seamos capaces de amarnos sin sentirnos mal por ello, amarnos permanentemente de forma global, sin miedos y sin restricciones.

Nuestros pensamientos son muy importantes

Decía Marco Aurelio que la vida de una persona era lo que sus pensamientos hacían de ella, remarcando así la gran importancia que otorgaba a cómo las ideas y forma de pensar determinaban su posterior comportamiento.

De igual manera en la psicología cognitiva se habla de la ecuación básica de la conducta que viene determinada por los sentimientos de la persona y que, a su vez, son consecuencia de sus reflexiones previas.

Podemos tener pensamientos constructivos y enriquecedores que nos harán avanzar, abriendo puertas y superando obstáculos, o por lo contrario pensamientos destructivos y limitadores que nos frenarán e incluso harán retroceder, cerrándonos a las oportunidades.

Quitarnos pensamientos negativos

Si bien somos consecuencia de los modelos y patrones recibidos desde la infancia por la crianza y educación, sin embargo, afortunadamente, es posible conseguir eliminar los pensamientos negativos interiorizados durante años, aunque para ello es necesario un esfuerzo continuo y muchas veces la ayuda profesional especializada.

Como has decidido seguir este viaje de manera entusiasta no debe asustarte aceptar tus pensamientos negativos y aún menos realizar las mejoras necesarias para eliminarlos sustituyéndolos por otros positivos, funcionales y constructivos que te hagan la vida más fácil y satisfactoria.

Cinco principales clases de pensamientos negativos

A continuación vamos a hablar sobre los cinco tipos de pensamientos negativos más frecuentes en las personas, si bien existen muchos más, pero suelen ocurrir con menos frecuencia, y además con las estrategias que facilitaremos para estos cinco pueden afrontarse los demás de maneras parecidas.

“Pensamientos desorganizados”

Cuando nuestra forma de pensar es caótica, la mente se muestra estresada y desorganizada, produciendo confusión, errores, frustraciones, sensación de estar desbordados y tensión.

Esa mente desorganizada hace que buena parte de lo que decimos, sentimos y hacemos se produzca igualmente sin orden, ni suficiente estabilidad y que por ello nos arrastre a cada momento, produciendo más confusión y desorden.

Para frenarlo y ponerle remedio nos ayudará empezar a ordenar nuestro exterior más cercano, empezando desde nuestra propia habitación, agenda personal, nuestra casa, así como los documentos y papeles personales.

A medida que lo vayamos haciendo comenzaremos a sentir que controlamos y tenemos la capacidad creciente de organizar nuestro entorno más inmediato, de modo que nos traerá calma y energía para seguir ordenando progresivamente nuestra propia vida.

“Pensamientos hipotecados”

Muchas veces las personas dejan de hacer cosas que desean por miedo al futuro o condicionadas por un tiempo lejano que por ser muy distante nunca podemos saber cómo será.

Esto hace que nos limitemos frecuentemente, dejando de aprovechar oportunidades de disfrutar en el presente, olvidándonos de que el tiempo desaprovechado no es recuperable y que cada día vivido de forma insatisfactoria no retornará dándonos una segunda oportunidad.

Frente a esto, centrémonos en el presente, dejando de pensar continuamente en el futuro incierto y lejano, para no limitarnos, consiguiendo así vivir más intensamente cada día, realizando con frecuencia actividades culturales lúdicas recreativas que nos permitan disfrutar aquí y ahora.

“Pensamientos inseguros”

Las personas que a menudo se sienten inseguras, como consecuencia de una forma de pensar vacilante, suelen inhibirse de decidir por miedo

a equivocarse, luego sufren por la insatisfacción que da la pérdida de la oportunidad de sentirse satisfechos por el aprovechamiento del tiempo.

La mente insegura limita a la persona, produciendo conformismo con cómo sucedan las cosas al hacer dejadez de su capacidad de elección y conducta, llegando a creerse que su vida es mediocre porque es lo que se merece al tener una pobre autovaloración.

En sus relaciones personales afectivas arrastran esta inseguridad de manera que hacen compleja su convivencia, impidiendo avanzar en la dinámica personal de la interacción emocional.

Es necesario que se atrevan a actuar animándoles, tratar de que se convenzan que la única manera de acertar es actuando, que todas las personas cometemos fallos además de aciertos, enseñándoles que los errores son oportunidades para aprender y evolucionar.

“Pensamientos sumisos”

Existen personas que tienen una autoestima muy baja, muchas veces como consecuencia de ser educadas con sobreprotección o, en otros casos, por una ausencia de afectividad.

Ello suele dar lugar a personalidades dependientes emocionalmente y sumisas, que temen habitualmente mostrar sus opiniones de forma abierta, expresar sus deseos y necesidades, exteriorizar espontáneamente sus sentimientos y comportarse realmente como desearían.

Están casi siempre pendientes de la aprobación o la opinión de las demás personas, buscando obsesivamente ser aceptadas y ser muy valoradas, por lo que suelen tener problemas frecuentes en sus relaciones afectivas, siendo vulnerables a la adicción emocional y al maltrato en la pareja ante su dificultad de poner término a parejas que les producen malos tratos.

Para superarlo resaltar sus aspectos positivos poco reconocidos, sus avances y progresos en las tareas de cualquier tipo que realicen, ayudarles a empoderarse en aquellas actividades que especialmente le son gratificantes y exitosas.

“Pensamientos victimistas”

Otras personas echan la responsabilidad de su vida a los demás, culpabilizándoles de lo que les sale mal, quejándose frecuentemente de que no les ayudan o que están en su contra, manifestando baja autoestima, falta de control interno, frustración personal y dejadez de responsabilidad personal.

También suelen arrastrar esta forma de pensar, sentirse y actuar desde la infancia y adolescencia, habiendo además llegado a adoptar un papel pasivo de víctima con continuas quejas para conseguir atención, afecto, lástima, favores o incluso beneficios materiales, aunque a su vez esta actitud les haga aumentar su dependencia emocional de las demás personas y del entorno.

Superar el papel de víctima implica que se aprenda en la práctica que nuestra actitud condiciona el resultado de nuestra conducta y que, por tanto, cuanto más nos responsabilizamos de lo que decidimos hacer mejores resultados logramos, por ello debemos terminar con las quejas continuas para poder dejar espacio para hacer y ejercer la responsabilidad de vivir por sí mismo.

Empecemos juntos nuestro mejor viaje

Llegamos a este punto de partida tras recordar la gran importancia de pensar de manera positiva y constructivamente, ya que así nos producirá buenas sensaciones y sentimientos personales, pudiendo estar a gusto con nosotros mismos y por lo tanto facilitando aceptar y estar a gusto con las demás personas.

Todo esto hará que como consecuencia nuestras conductas y comportamientos serán eficaces y exitosos, haciendo a su vez que nos produzcan buenas ideas, pensamientos y reflexiones adecuadas.

Empecemos juntos ya este gran viaje, nuestro mejor viaje personal, para reconciliarnos con nosotros mismos, consiguiendo lo mejor en nuestra propia relación personal y en nuestras relaciones con la familia, amistades, afectivas y con la pareja.