

EL CAMBIO ES POSIBLE



*Hace mucho tiempo un joven inquieto se presentó en un templo budista buscando a un monje que tenía fama de sabio. Dirigiéndose a él le dijo:
-Maestro, ¿estás dispuesto a enseñarme?
El maestro contestó:
-Y tú, ¿estás dispuesto a aprender?*

Todo cambio depende de nosotros mismos. Por difíciles que sean las circunstancias de mi vida, si no tengo una actitud positiva en mi interior, no podré cambiar ni sentirme feliz. Eso es así SIEMPRE.

¿Cómo empiezo a cambiar?

¿Por dónde empezar?

Para iniciar el camino del cambio hay que dedicar tiempo al autoconocimiento, al darnos cuenta, al vivir conscientes. Sólo puedo cambiar lo que es consciente. Lo que es en mí automático, inconsciente, seguirá invariable. Durante toda nuestra vida, desde la niñez más temprana y si me apuras desde antes de nacer, vamos recogiendo en nuestro interior actitudes, maneras de sentir, de pensar y de actuar, que la mayoría de las veces son inconscientes porque son aprendidas por puro mimetismo. Muchas veces estas enseñanzas no son saludables para nosotros. Pensamientos y comportamientos automáticos que dirigen nuestro estar en el mundo. Darse cuenta de ellos es imprescindible para el cambio. ¿Cómo puedes hacerlo? Sigue estos pasos...

Primer paso: El primero que tenemos que dar para el cambio es **QUERER**. Normalmente no veo la necesidad de cambiar hasta que entro en crisis. Cuando algo va mal, cuando me siento infeliz o me ha ocurrido una desgracia...cuando se repiten una y otra vez los problemas en mi vida... en ese momento es más

fácil que me proponga hacer cambios que cuando todo me va bien. Así que una crisis es una oportunidad para iniciar el cambio.

Segundo paso: Detrás de este paso viene el trabajo personal de *AUTOCONOCIMIENTO*. Comenzar a indagar lo que ocurre dentro de mí, tomar consciencia, darme cuenta de: mis pensamientos, sentimientos, comportamientos.... Para ayudarte a empezar a conocerte en profundidad tienes un registro de conducta en la web (*Descargas/Herramientas/Registro de conducta*). Ayúdate de él para facilitarte el trabajo personal. Verás que cuando te das cuenta de lo que pasa en ti, cambiar es posible.

Tercer paso: Ten *PACIENCIA Y SÉ AMABLE CONTIGO*. Para ello puede servirte descargarte y trabajar con los pequeños textos del Automaltrato (*Descargas/Otros/Automaltrato I, II, III y IV*).

Cuarto paso: *VOLUNTAD Y CONSTANCIA*: trabaja día a día sin olvidarte de ti. Solo así verás los frutos. Elige los objetivos para trabajar de uno en uno SIEMPRE empezando por el más sencillo de conseguir. Nunca por el más difícil. Si empiezas por lo más difícil se te quitarán las ganas de seguir y pensarás que es imposible, que eres un caso perdido, que no puedes... Pensamientos negativos que harán de ti una persona constantemente infeliz y en crisis.

Quinto paso: aprende a cambiar los pensamientos negativos ayudándote de *AFIRMACIONES*. "¿Qué estás pensando en este momento? ¿Es negativo o positivo? Si es negativo, CAMBIALO conscientemente. Date cuenta de que tú eres quien manda en tu mente, tú eres el pensador y puedes elegir entre pensar en positivo o en negativo. Depende de ti. Pudiendo pensar en positivo, ¿por qué eliges pensar en negativo? Contéstate estas preguntas, aprende a ser consciente y empieza tu cambio. Cambiando los pensamientos cambiarás los sentimientos y los comportamientos, descúbrelo al trabajar con el registro de conducta. Lo que pensamos de nosotros mismos y de la vida se hace realidad.

