

Tres Claves Sencillas para Mejorar su Bienestar

Conscious Napping (Siesta Consciente) utiliza la visualización guiada como la herramienta perfecta para ayudarle a pensar de forma diferente, cambiar hábitos, para que usted se sienta mejor y mejorar su vida. En la base de todo esto hay tres claves sencillas para mejorar su vida:

1. Entienda sus emociones: son la solución para lo que quiere y necesita

Las emociones impulsan el comportamiento. Usted usa la lógica para confirmar lo que está sintiendo y para obtener lo que necesita. Las emociones hablan de lo que usted *quiere*, no de lo más lógico que “debe” hacer. Son un poderoso impulsador de sus hábitos y acciones. Las emociones también crean sensaciones físicas en su cuerpo para darle una idea de lo que podría estar “sintiendo”: palpitaciones del corazón cuando tiene temor; lágrimas cuando está triste. También pueden desempeñar un papel en el dolor crónico porque el cerebro procesa el dolor físico y emocional de la misma forma. ¿Sabía que el 25% de las personas que sufren de dolor crónico nunca han tenido una lesión, cirugía o enfermedad?

Es probable de que le hayan hecho creer que expresar emociones negativas es malo. Si bien *la forma* en que las expresa puede no ser efectiva o apropiada, la emoción en sí nunca es algo malo.

¡Todas las emociones son buenas! Son simplemente indicadores, como en los símbolos en el tablero de su automóvil. Son indicadores de que algo necesita atención, de que algo no está bien. Si se enciende la luz de aceite y usted se detiene en la gasolinera y pone gasolina en su automóvil, el automóvil seguirá funcionando por un tiempo. Pero eventualmente se descompondrá y usted deseará haber puesto esos \$10 de cuarto de galón de aceite cuando el auto le dijo que lo necesitaba, ¡porque ahora su factura de reparación es de \$1500! Las emociones no resueltas pueden costarle de muchas formas diferentes.

Usted tiene un tipo de sistema interno de GPS. Es un sistema que le dice a usted que está fuera del rumbo de donde quiere estar y que lo guiará de regreso al camino correcto si escucha lo que necesita. Las emociones son un indicador de lo bien que está orientado con lo que quiere y de quién es usted.

Las emociones no tienen nada que ver con ser real. Todo es sobre su percepción de lo que está sucediendo. Por ejemplo, usted puede estar rodeado de amigos y familiares que lo aman, pero aun se siente solo. La soledad es un sentimiento el cual indica que usted necesita estar conectado con alguien. No es lo mismo que estar solo. Su GPS interno le insta a comunicarse con alguien para que usted pueda sentirse conectado, nuevamente en equilibrio, en el camino correcto otra vez.

Para evitar que usted ponga gasolina en su automóvil cuando la luz indicadora de aceite esté encendida, debe comprender lo que el GPS le está indicando y luego hacer la corrección que necesita para volver a su curso. Examinemos algunas emociones negativas más que puede sentir de vez en cuando.

La ira hace que usted perciba que algo es injusto. ¿Cómo hace que eso sea justo? La culpa es cuando usted cree que ha hecho algo desleal con otra persona o con usted mismo. ¿Es necesaria una disculpa? ¿Quizás a para usted mismo?

El estrés le dice que usted siente que las cosas son incontrolables, que tiene mucho que hacer. Busque ayuda o elimine algunas cosas no importantes de la lista.

El aburrimiento, una excusa perfecta para distraerse de formas poco saludables, le está diciendo que usted necesita un reto. ¡Hay cientos de formas de satisfacer el aburrimiento!

La tristeza le indica que usted ha perdido algo o alguien valioso en su vida. ¿Qué necesita para llenar ese vacío?

El miedo indica la necesidad de que usted se sienta a salvo y seguro. Esta es la base de la mayoría de las percepciones negativas que sentimos. Por ejemplo, no ser suficiente es un pensamiento que pensamos: “No soy lo suficientemente bueno”. Lo que realmente está en la base de ese pensamiento es el miedo. Miedo de no ser aceptado, miedo de no estar a la altura de las expectativas de los demás, de lo que sucederá si usted falla. El miedo es un indicador de que necesita estar cómodo y seguro en lo que está sucediendo en su situación actual.

La frustración sucede cuando los distractores que siempre ha usado para que le ayuden a sentirse mejor dejan de funcionar. Es hora de dejar de ignorar lo que realmente siente y encontrar una solución para la emoción que usted identifica.

Si usted está totalmente frustrado, agotado y cansado de sentirse así, puede experimentar una depresión normal. Esta es su señal interna de que es hora de dar un paso atrás y descansar, y luego regresar a eso cuando haya tenido tiempo de recuperarse y ser más creativo con sus soluciones para satisfacer las emociones que está sintiendo.

Permítase darse cuenta que su GPS interno se siente negativo por algo. Defina qué es la emoción. Encuentre una solución para satisfacerla. No espere ir de la desesperanza a la alegría, ya que es un salto demasiado grande al mismo tiempo. Encuentre un pensamiento que sea un poco mejor y enfóquese en eso. Una vez que sienta ese cambio, busque el siguiente mejor pensamiento y el siguiente mejor pensamiento, y continúe avanzando en la escala emocional de un peldaño a la vez. Una vez que regrese a la posición neutral y comience a sentirte satisfecho con el lugar en el que se encuentra, ¡usted puede avanzar más rápidamente para encontrar los pensamientos alegres!

2. El perdón - el camino más rápido hacia la libertad

La ira y el resentimiento son como beber veneno y esperar que muera otra persona.

Es posible que usted le esté transmitiendo estos sentimientos negativos a los demás mucho después de que la persona que le hizo el mal se haya olvidado de eso. Cuando usted continúa pensando en lo que lo hizo enojar o le ha hecho sentir resentimiento, *usted* es quien continúa causando daño. Al pensarlo una y otra vez, usted mantiene vivo el dolor y la ira dentro de usted. La ira es agotadora. Lo mantiene atrapado en el pasado, evitando que siga adelante.

El perdón es la forma más rápida de liberarse de esta atadura que usted mismo se impuso. Pero "¡espera!", Usted dice. Lo que sucedió *fue* realmente malo e hiriente. Perdonar no significa que olvide o apruebe lo que se hizo. No significa que tenga que agradecerle la persona o invitarlos a su vida. Es simplemente un medio para dejar ir y seguir con su vida. ¡El perdón lo libera del ofensor y de su pasado! Es tu forma de recuperar el control sobre cómo se siente, sobre su vida y la forma en que la vive.

Este puede ser uno de los ejercicios más importantes que usted puede hacer: Póngase en un lugar tranquilo. Cierre los ojos e imagínese una pantalla de cine frente a usted. Tome el control remoto y comience la película. Los rostros que aparecen en la pantalla deben ser perdonados. Haga una pausa en cada rostro y tómese todo el tiempo que necesite para decirle a esa persona cómo lo lastimó y cómo afectó su vida. Dígale lo que siempre quiso decirles. Luego, dígales que está recuperando el control al no volver a pensar en eso ni en ellos. Usted es fuerte y continua adelante!

Y antes de terminar la película, colóquese en esa pantalla. Diga lo que siempre quiso decirle a esa parte del error que le ha hecho daño. Dígale a esa parte del error que cometió cómo se ha visto afectada su vida por lo que hizo. Hasta puede encontrar que al cometer errores, realmente estaba tratando de protegerlo. Entonces, talvez lo más importante, perdónese a usted mismo. Completamente.

¡Ahora perciba *lo libre* que se siente!

3. Practicar la gratitud - el camino más simple para sentirse más feliz

Las investigaciones han demostrado que practicar diariamente la gratitud puede elevar su nivel de felicidad y mejorar su salud y su sentido de bienestar. ¡Es bien fácil y solamente tomará UN minuto! Se recomienda que haga esta actividad antes de participar en cualquier otra cosa, ya que establecerá un tono positivo para el día (Bien, tal vez después de un baño y un sorbo de café, pero *definitivamente* antes de revisar el correo electrónico o las redes sociales, o antes de mirar su calendario o su lista de tareas que tiene que hacer en el día.)

Establezca un temporizador durante un minuto. Escriba todas las cosas que le vienen a la mente que lo hagan feliz y por las que está agradecido en su vida. No haga de esto una lista de cosas por las que cree que *debería* estar agradecido, pero por lo que *realmente se siente* agradecido.

Una vez que haya practicado con un minuto de gratitud al día, lleve esta práctica al siguiente nivel. Recuerde realmente el sentimiento *específico* que tenía en el momento en que está pensando. experimentélo nuevamente en su mente y cuerpo. Tal vez usted se sienta feliz, orgulloso, optimista, amado, confiado o francamente alegre. Disfrute de ese maravilloso sentimiento e imagine poner ese sentimiento en un archivo el que pueda tomarlo y recapturarlo en cualquier momento. También puede variar este ejercicio y recordar un sentimiento maravilloso específico, luego los diferentes casos en que sintió el mismo sentimiento. De gracias por cada uno de esos momentos y por el sentimiento mismo.

Entonces, ¿qué pasa si la vida no se siente muy bien en este momento? Aún más razón para identificar cosas que *son* buenas en su vida. Aun cuando la vida presenta algo que no desea, puede ayudarle a darte cuenta de lo que *SI* desea. Recuerde un incidente en el pasado que en ese momento usted se sentía desesperado pero que lo superó. Estas situaciones en la vida pueden proporcionarle las oportunidades más ricas para crecer y aprender. Usted siempre ha salido al otro lado y se ha vuelto más sabio.

Si esto es difícil, mire el “qué es” en su vida, dónde se encuentra ahora, y piense en formas en que *podría* estar agradecido por el “qué es”. Aquí hay un ejemplo: Digamos que su automóvil está estacionado en un parqueo y cuando regresa a él, alguien ha retrocedido hacia su auto. Esto ciertamente no es una experiencia placentera o deseada, pero aún puede encontrar algo para sentirte agradecido: usted tiene un seguro para cubrir el daño. Podría estar agradecido de que hayan dejado una nota. Podrías disfrutar del bonito auto de alquiler que usará durante unos cuantos días. Tendrá un nuevo parachoques o quizás un nuevo trabajo de pintura. Tiene la idea.

Después de haber practicado la gratitud diariamente durante un par de semanas, es posible que empiece a ocurrir de forma orgánica. Por ejemplo, usted puede estar conduciendo en su automóvil y notar la sensación acogedora de la cálida luz del sol, o sonreír alegremente al águila que acaba de volar por encima de su cabeza, disfrutar de su automóvil que lo lleva a donde usted quiere ir, o cómo relajarse y sentirse libre para tomar el transporte masivo o un viaje en Uber.

Debido a que su cerebro está programado para detectar peligros, es fácil ver lo negativo en su vida. Buscar lo positivo requiere un poco de esfuerzo al principio, pero desarrollarlo como un hábito diario tiene grandes recompensas. Después de un corto tiempo, seguramente usted tendrá la capacidad de encontrar cosas sin esfuerzo por las que está agradecido en su lista de gratitud.