

¿Estará listo cuando la oportunidad llame a su puerta?

febrero de 2015 boletín mensual



Incluso si la oportunidad está tocándonos el timbre, golpeando nuestra puerta y gritando desde una montaña, quizás no la escuchamos. ¿Por qué? Muchas veces nos transmitimos mensajes negativos a nosotros mismos. Estos mensajes pueden hacer que no aprovechemos las oportunidades que están ahí, delante de nuestros ojos.

¿Cuáles son algunos de estos mensajes internos tan desalentadores? Algunos son:

1. No soy lo suficientemente bueno.
2. Es demasiado difícil.
3. Es el momento equivocado.
4. Soy demasiado viejo / demasiado joven.
5. No soy tan inteligente.
6. Estoy demasiado ocupado.
7. Yo no puedo hacer esto solo.

¿Qué significan realmente estos mensajes?

No soy lo suficientemente bueno. Es es la voz de nuestro crítico interno. Nuestro crítico interno puede ayudarnos cuando estamos buscando la forma de salir de una situación que nos atemoriza - incluso si esta situación tiene un gran potencial. El crítico nos hace centrarnos en nuestros defectos. Necesitamos silenciar la crítica y recordarnos nuestros puntos fuertes.

Es demasiado difícil. Ah, la comodidad. Salir - o incluso pensar en salir - de su zona de confort puede asustarlo mucho. Es normal. Pero piense qué aburrida sería la vida si no existiesen los desafíos. Recuerde algún momento en el cual el hecho de exigirse a usted mismo lo condujo a algo grande.

Es el momento equivocado. ¿Existe realmente el momento “correcto”? Probablemente usted necesite hacer que éste sea el momento adecuado. Por lo tanto, piense dos veces antes de darle la espalda a una oportunidad por un tema de tiempos.

Soy demasiado joven / demasiado viejo. Este es un gran argumento para boicotear oportunidades. Después de todo, no importa la edad, ¡uno siempre puede considerarse demasiado viejo o demasiado joven! En cambio, recuerde que cuando uno ama lo que hace, es feliz. Y eso es lo que nos mantiene jóvenes.

No soy tan inteligente. Esta frase es prima hermana de “No soy lo suficientemente bueno.” Es otra forma de darse por vencido. Recuerde que, si bien puede ocurrir que en este momento no sepa lo suficiente para lograr su objetivo, usted aprenderá mucho en el camino.

Estoy demasiado ocupado. ¿Está realmente muy ocupado? ¿O evitando algo que se siente como un nuevo territorio o algo que realmente no quiere hacer? Tómese un tiempo y póngalo en su agenda. Y diga “no” a otras actividades que lo desvían de su plan. Por cierto, si usted realmente no quieren probar algo nuevo en este momento, eso está bien. Simplemente debe admitirlo y seguir adelante!

Yo no puedo hacer esto solo. Nadie dijo que tenía que hacerlo! Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos aislados o incluso incomprendidos. Uno puede sentirse muy solo. Así que...busque algo de ayuda. Acuda a un buen amigo o a un miembro de su familia en quien confíe. Fíjese si van a ayudarlo a hacer un plan o incluso a unirse a usted en su nuevo emprendimiento.

Evite que sus pensamientos detengan sus esfuerzos

Estas muestras de auto-mensajes negativos son buenas reflexiones. Todos tenemos esa pequeña voz interior que a veces nos puede hacer sentir “menos”. Baje el volumen de esa voz. Suba el volumen de la voz que celebra sus fortalezas, sus habilidades y su potencial.