

Soltar

febrero de 2015 boletín mensual



Para avanzar en la vida hace falta más que trazar planes para el futuro. También es necesario dejar de lado viejas “cosas” que ha arrastrado durante quién sabe cuánto tiempo.

Las viejas heridas y los recuerdos dolorosos son arena movediza emocional. Pueden entristecerlo e impedirle avanzar a nuevas experiencias de vida.

Cómo lidiar con los dolores y los pesares de la vida

Nadie pasa por la vida sin dolor. Tal vez usted lleva la ira y la tristeza de un divorcio complicado, parientes tóxicos o que los hayan decepcionado, u otros eventos o experiencias emocionales.

¿Y quién no quiere “saldar viejas cuentas”? Sin embargo, muchos errores simplemente no se pueden deshacer. Usted ha aprendido a sobrevivir a pesar de ellos. Pero, está acarreando “equipaje viejo” que le impide avanzar a nuevas experiencias y relaciones de pareja?

Soltar crea nuevas oportunidades

Soltar no es lo mismo que olvidar. No es lo mismo que decidir que usted no salió tan mal parado después de todo. No cancela sus sentimientos.

En cambio, el hecho de soltar le da poder. Le permite cambiar la forma de ver su pasado y cómo afecta su vida actual. Le permite tomar el control, de modo tal que la historia no lo deje en el limbo.

Maneras de soltar

Usted seguramente esté pensando: Es más fácil decirlo que hacerlo. Eso puede ser cierto. Pero aún es posible. Una forma de dejar ir es escribir una carta sobre una vieja herida. Anote su ira, su tristeza, su pesar y su pena. Que sea larga y detallada. Complétela con todos sus sentimientos.

Cuando haya terminado, vuelva a leer su carta para asegurarse de que dice todo lo que siente. Cuando esté listo, tome lo que escribió y destrúyalo. Que sea una ceremonia. Si usted tiene una chimenea, arroje la carta al fuego y vea como se consume. Hágale un “funeral” a su carta y entiérrela en el suelo. Pásela por trituradora de papel. Tome todas las medidas que necesite para decir adiós a “eso” de una vez por todas.

Establecer nuevas metas

Otra forma de soltar es comenzar a trabajar hacia nuevas metas. Esto no es tan simple como establecerse objetivos generales.

La creación de objetivos incluye anotar cosas específicas que desea alcanzar. ¿Quiere bajar de peso? ¿Hacer nuevas amistades? ¿Avanzar en su carrera? Para cada objetivo, planifique los pasos a seguir. Por ejemplo:

- Si usted quiere perder peso, anote cuánto y para cuándo. Busque suscribirse a grupos de pérdida de peso cerca de su casa o en línea.
- Para hacer nuevos amigos, investigue sobre sitios web de la comunidad donde pueda encontrar actividades que le interesen. Tome una clase en un colegio comunitario local u ofrézcase como voluntario.
- Si desea avanzar en su carrera, especifique las capacidades que desea utilizar o mejorar. Organice una reunión con su gerente sobre las nuevas responsabilidades que podría asumir.

Finalmente, usted necesitará alguna medida para identificar cuando haya llegado “allí.” Sea cual sea su objetivo, establezca hitos en el camino para poder ver su progreso.