

Vivir mejor a través de la reflexión

Boletín mensual de octubre de 2016



¿Con qué frecuencia deja lo que está haciendo para reflexionar sobre su día, su trabajo o su vida? ¿Una vez al día? ¿Una vez a la semana? ¿Una vez al mes?

Mucha gente diría que es imposible o poco práctico hacer pausas regulares para reflexionar. Sin embargo, es un hábito que puede tener importantes recompensas.

Unos pocos minutos pueden producir grandes beneficios

La reflexión es una práctica sencilla que tiene un enorme impacto. El solo hecho de quedarse quieto y pensar le permitirá:

1. Descubrir qué está funcionando en su vida... y qué no.

Steve Jobs afirmó: “No puedes unir los puntos mirando hacia adelante; solo puedes hacerlo mirando hacia atrás”.¹ Al reflexionar, pensamos en nuestras experiencias pasadas y aprendemos de nuestros propios errores y triunfos. Nuestra historia se convierte en una herramienta para aprender qué funcionó, qué no y qué cambios se pueden aplicar en el futuro.

2. Reconocer sus logros. Muchas veces, nuestros fracasos parecen dejar una huella más duradera en nosotros que nuestros triunfos. Los dos son valiosos. No obstante, si recordamos que debemos reflexionar sobre nuestros triunfos — y no obsesionarnos con nuestros fracasos —, aumentaremos nuestra autoestima y nos sentiremos motivados para crecer.

3. Ser más feliz y tener más control de su vida. Reflexionar implica dar un paso hacia atrás y analizar las cosas. Así, podemos adquirir una perspectiva distinta de la que tenemos cuando estamos inmersos en una situación.

Esto puede hacer que los problemas actuales parezcan menos importantes y más fáciles de manejar en el panorama general de nuestra vida. Cuando recordamos aspectos felices y emocionantes, tenemos días más alegres y placenteros.

¿Cuáles son algunas de las maneras de reflexionar?

La sola decisión de dedicar un momento a la reflexión todos los días puede no ser suficiente. Es de gran utilidad contar con una herramienta o una estrategia de guía. Aquí proponemos dos ejemplos:

- **Entrene o haga ejercicio.** Uno de los beneficios de salir a correr, caminar, nadar o realizar alguna otra actividad física es que, por lo general, no hay que pensar demasiado mientras la hacemos. Eso nos permite utilizar el tiempo para reflexionar.
- **Comience un “diario de una frase”.** Llevar un diario puede resultar abrumador a mucha gente, ya que puede parecer una tarea escolar sentarse y escribir un resumen extenso y detallado de su día. Gretchen Rubin, autora de *Objetivo: felicidad*, concibió la idea de llevar un diario de una frase.² Lo que sugiere es escribir una frase por día. Esta frase puede resumir la jornada, expresar sus sentimientos y manifestar lo que usted desee. Lo mínimo es una frase, pero puede escribir más si así lo quiere. ¿Cómo facilita esto la reflexión? Es una manera rápida y fácil de mirar hacia atrás y capturar el aporte de cada día.²

Adapte la reflexión según sus necesidades

Sea cual sea el método que elija, reflexione con regularidad. Trate de hacerlo todos los días, siempre a la misma hora. Le parecerá reconfortante, relajante y revelador.

¹www.brainyquotes.com

²www.gretchenrubin.com