

Cómo regalarse un “sí”

Boletín Mensual Junio de 2013



Hay infinidad de libros y artículos sobre cómo decir que “no”. Y “no” es una palabra muy importante.

Es una forma de protegerse de la lucha de tratar de agradar a todos los miembros de su vida, salvo a usted. Es una manera de establecer límites y asegurarse de que reserva tiempo para satisfacer sus propios deseos, necesidades y metas.

Pero también está la palabra “sí”.

Decir que sí no implica autoprotección sino oportunidad. Y es tan importante saber cuándo decir que sí como lo es saber decir que no.

A continuación incluimos algunas ocasiones en las que decir que sí puede plantear un verdadero cambio.

- **Decir que sí a algo que parece riesgoso.** Ciertamente uno se siente seguro y protegido dentro de su propia zona de confort. Pero, ¿qué tal si sale de ella e intenta hacer algo nuevo?

Las zonas de confort pueden ser sofocantes. Incentive su creatividad y la capacidad para superar los obstáculos: acepte un desafío en el que sienta un grado “confortable” de riesgo.

No tiene que hacer bungee jumping ni paracaidismo. Podría crear o participar en un nuevo grupo social o de interés, hacer nuevos amigos, comenzar otra actividad comercial, practicar un nuevo deporte, o cambiar el corte de pelo. Asuma riesgos calculados diciendo que sí.

- **Diga que sí a algo a lo que dijo que no antes.** Piense en algo que siempre haya evitado. ¿Le sigue dando miedo? ¿Sigue pensando que decir que “no” es la mejor respuesta? Por ejemplo, ¿ha tenido miedo de intentar pedir un ascenso? ¿Le asusta comenzar una nueva relación? ¿Le atemoriza viajar a lugares nuevos?

Todos cambiamos. Las cosas que lo asustaban probablemente no parezcan intimidatorias ahora. Eso es porque ahora usted es otra persona. Tiene más capacidades y experiencia.

No tema volver a afrontar sus elecciones pasadas. En esta oportunidad, es probable que diga que sí y cambie su camino por completo.

Cuando dice que sí, se da una oportunidad para intentar cosas nuevas y sentirse satisfecho consigo mismo. Abra las puertas al crecimiento diciendo que sí.