

APROVECHANDO LAS ADVERSIDADES

NUESTRA ACTITUD HACIA LA VIDA ES LA QUE INFLUENCIA, Y EN MUCHOS CASOS HASTA DETERMINA, EL DESENLACE DE LO QUE NOS PROPONEMOS LOGRAR, POR ESTO ES IMPORTANTE DECIDIR CONSCIENTEMENTE CUÁL ES LA ACTITUD QUE DESEAMOS ADOPTAR ANTE CADA SITUACIÓN QUE SE NOS PRESENTA, ESPECIALMENTE SI CONSIDERAMOS QUE LA SITUACIÓN NOS ES ADVERSA.

SI EN LUGAR DE DECIDIR CONSIDERAR QUE TENEMOS ALGO EN CONTRA, ELEGIMOS ACEPTAR, ENCARAR Y CONQUISTAR UN RETO QUE NOS PRESENTA LA VIDA, Y AGRADECEMOS LA OPORTUNIDAD QUE NOS BRINDA DE TRIUNFAR, ESTAREMOS AVANZANDO EN GRAN MEDIDA HACÍA EL ÉXITO Y LA FELICIDAD EN NUESTRA VIDA.

SUENA SENCILLO, PERO ¿CÓMO LOGRARLO?. SIMPLE, SOLO NECESITAMOS CONSIDERAR UNOS DETALLES MUY NATURALES.

EMOCIONES

ANTE CUALQUIER SITUACIÓN ADVERSA ES COMÚN SENTIRSE AGOBIADO, IMPOTENTE, INDEFENSO, Y UNA AMPLIA GAMA DE OTRAS EMOCIONES. Y ES JUSTAMENTE EN NUESTRAS EMOCIONES QUE NECESITAMOS COMENZAR A TRABAJAR, ANTE LA PRESENCIA DE UN RETO. NECESITAMOS ORDENARLAS DE MANERA QUE NOS PERMITAN PENSAR CLARAMENTE SOBRE LA SITUACIÓN, Y ASÍ LOGRAR UNA APRECIACIÓN OBJETIVA DE LOS HECHOS.

PODEMOS MANEJAR LAS EMOCIONES DE DIVERSAS MANERAS. PODEMOS RESPIRAR PROFUNDO Y PAUSADAMENTE, CONTAR HASTA DIEZ, DARNOS UN BAÑO, ESCUCHAR MÚSICA SUAVE, CAMBIAR NUESTRO AMBIENTE, HACER ALGO DE EJERCICIO, CUALQUIER COSA

QUE NOS AYUDE A RELAJARNOS Y PERCIBIR LOS HECHOS TAL COMO SON, Y NO COMO SENTIMOS QUE NOS AMENAZAN.

LA NECESIDAD DE DAR ESTE PASO ES MUY SENCILLA, SI NO ADMINISTRAMOS NUESTRAS EMOCIONES, ESTAS TERMINARÁN POR MANEJARNOS A NOSOTROS.

HECHOS

PERMANECER CENTRADO EN LOS HECHOS PUEDE SIMPLIFICAR ENORMEMENTE EL PROCESO DE APROVECHAR LAS ADVERSIDADES AL CONCENTRARNOS EN: ¿QUÉ OCURRIÓ REALMENTE?, ¿CUÁL FUE LA CAUSA DE LA SITUACIÓN?, ¿QUÉ PARTE FUE OCASIONADA POR MI, Y QUÉ PARTE POR OTROS?, ¿CUÁLES SON LAS OPCIONES?, ¿PUEDO CREAR OTRAS OPCIONES?, ¿CÓMO OTRAS PERSONAS EN CONDICIONES SIMILARES, HAN RESUELTO SITUACIONES SIMILARES?, ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA MEJORAR LA SITUACIÓN?.

LA INFORMACIÓN ES CLAVE PARA TOMAR DECISIONES ACERTADAS, Y SI NOS MANTENEMOS CENTRADOS EN LOS HECHOS, ESTAREMOS EN MEJORES CONDICIONES DE EVALUAR LAS SITUACIONES QUE SE NOS PRESENTAN DE MANERA CLARA, Y EN OCASIONES HASTA PODREMOS ENCONTRAR OPORTUNIDADES DONDE ANTES SOLO VEÍAMOS ADVERSIDADES.

ACTUAR

ANTE CUALQUIER SITUACIÓN ES IMPORTANTE ACTUAR, QUEDARSE PARALIZADO O HUIR GENERALMENTE CONTRIBUYE POCO A LA SOLUCIÓN. AL PLANTEARSE OBRAR CONSIDERE QUE NO IMPORTA CUAN PEQUEÑA PUEDA SER SU ACCIÓN, SI LA DIRIGE APROPIADAMENTE, SEGURAMENTE FACILITARÁ UNA SALIDA.

CUANDO ACTUAMOS SENTIMOS QUE TENEMOS POR LO MENOS ALGO DE INFLUENCIA SOBRE LOS HECHOS QUE ACONTECEN, Y ESO NOS MOTIVA A COMPROMETERNOS CON ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN.

ES IMPORTANTE SER CUIDADOSOS DE NO RESISTIR LA SITUACIÓN QUE SE NOS PRESENTA, RECORDEMOS QUE "LO QUE RESISTES, PERSISTE", PERO PLANTEAR VÍAS ALTERNAS Y CONCENTRARNOS EN ESAS VÍAS, PUES "AQUELLO EN LO QUE TE CONCENTRAS, AUMENTA".

Y TAL VEZ ESA SEA LA SOLUCIÓN QUE TODOS ESTABAN DESEANDO, SOLO QUE POCOS PUEDEN VER UNA ALTERNATIVA ANTE UNA SITUACIÓN QUE CONSIDERAN APREMIANTE. RECUERDE QUE NO NECESITA HACER ALGO GRANDE PARA HACER UNA DIFERENCIA, EN LA VIDA SON LOS PEQUEÑOS DETALLES LOS QUE HACEN LAS GRANDES DIFERENCIAS.

CONTENER

SIN IMPORTAR CUAN INMENSA NOS PAREZCA UNA SITUACIÓN, CASI SIEMPRE PODEMOS ENCONTRAR UNA MANERA DE LIMITAR SU IMPACTO. COMO DIJO UNA VEZ ROBERT COLLIER "EN CADA ADVERSIDAD YACE LA SEMILLA DE UNA EQUIVALENTE VENTAJA. EN CADA DERROTA HAY UNA LECCIÓN QUE LE MUESTRA COMO OBTENER LA VICTORIA LA PRÓXIMA VEZ."

AUN LAS PEORES SITUACIONES PUEDEN TORNARSE VENTAJOSAS SI NOS PREGUNTAMOS ¿CÓMO PUEDO SACARLE VENTAJA A ESTA SITUACIÓN?, ¿CÓMO PUEDO LIMITAR LA INFLUENCIA DE ESTA SITUACIÓN?, ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL TIEMPO QUE DURARÁ ESTA SITUACIÓN?.

UNA VEZ QUE OBTENGA LAS RESPUESTAS, ACTÚE, ESA ES LA

MANERA DE CONTENER LAS SITUACIONES ANTES DE QUE IMPACTEN OTRAS ÁREAS DE NUESTRA VIDA. AL ACTUAR NOS SENTIREMOS CONFIADOS DE PODER HACER ALGO AL RESPECTO Y LO LOGRAREMOS.

PASOS

UNA VEZ QUE ENCONTRAMOS LOS PASOS QUE NECESITAMOS TOMAR PARA APROVECHAR LAS ADVERSIDADES QUE SE NOS PRESENTAN EN LA VIDA Y CONVERTIRLAS EN OPORTUNIDADES, ES IMPORTANTE RECORDAR QUE NO NECESITAMOS HACERLO TODO DE UNA VEZ, LO CUAL PODRÍA HACERNOS SENTIR ABRUMADOS, PERO QUE SI ES IMPORTANTE AVANZAR PASO A PASO.

LA MADRE TERESA DE CALCUTA CONOCÍA MUY BIEN ESTE PRINCIPIO COMO LO ATESTIGUAN SUS PALABRAS AL REFERIRSE A SU PROPIA OBRA. "EL TRABAJO DE TODOS ES SOLO UNA GOTA EN EL OCÉANO, PERO SI NO PONEMOS NUESTRA GOTA, EL OCÉANO TENDRÍA UNA GOTA MENOS. LO MISMO PARA USTED. LO MISMO PARA SU FAMILIA, LO MISMO PARA LA IGLESIA QUE ATIENDE. SIMPLEMENTE COMIENCE, UNO, UNO, UNO".

LA MADRE TERESA NO INTENTÓ INFLUENCIAR POSITIVAMENTE LA VIDA DE TODOS LOS POBRES DEL MUNDO, PERO SI SE OCUPÓ DE ATENDER A TODOS LOS QUE ESTABAN A SU ALCANCE CADA DÍA, UNO POR UNO. COMO RESULTADO, SUS CENTROS DE ATENCIÓN A LOS NECESITADOS CONTINÚAN EXPANDIÉNDOSE POR TODO EL MUNDO, AUN DESPUÉS DE SU PARTIDA.

ELLA ENCARABA UNA ADVERSIDAD A LA VEZ, Y LENTA PERO CONFIADAMENTE SUPERABA LOS RETOS ENCONTRANDO LAS OPORTUNIDADES QUE LE BRINDABAN. DE LA MISMA MANERA PODEMOS HACER NOSOTROS EN NUESTRAS VIDAS. Y HACER AL

MENOS UNA COSA, POR MUY PEQUEÑA QUE SEA, CADA DÍA, Y NOTAREMOS COMO CAMBIAN LAS SITUACIONES.

RESULTADOS

A MEDIDA QUE CAMBIAMOS NUESTRA ACTITUD SIGUIENDO LOS ANTERIORES PASOS Y AVANZAMOS, ENCONTRAMOS QUE LAS ADVERSIDADES QUE SE PRESENTAN EN NUESTRA VIDA SE CONVIERTEN EN ESTÍMULOS QUE NOS MOTIVAN HACÍA LA EXCELENCIA, PERMITIÉndonOS DESCUBRIR OPORTUNIDADES PARA CRECER.

Y A PARTIR DE ESE MOMENTO RECONOCEMOS LA GRANDEZA QUE RESIDE EN NOSOTROS Y ESPERA LA OPORTUNIDAD DE MANIFESTARSE PARA HACER REALIDAD LA VIDA QUE DESEAMOS Y NOS MERECEMOS.

¡QUE APROVECHE SUS OPORTUNIDADES!