



Sin Estrés 137. Trátese con delicadeza

Con frecuencia cuando estamos desilusionados por que no hemos podido concretar la meta que perseguimos o dejamos escapar una oportunidad, nos criticamos con severidad con la idea seguramente heredada de nuestra infancia de que cuando hacemos algo mal debemos recibir castigo el cual servirá como correctivo y nos estimulara para portarnos mejor en el futuro.

El padre o la madres severos que llevamos dentro se ocupa de la reprimenda. Acaso no hemos oído a ese padre decir: “no tienes la capacidad necesaria”, “nunca lo haces bien”, “olvídate nunca podrás hacerlo”, etc. Cuantas veces hemos utilizado ese lenguaje en nuestra conversación interior? Cuantas veces hemos asumido ese rol con nosotros mismos?

Para asegurar nuestro crecimiento y desarrollo la coach Cherril Richardson hace las siguientes recomendaciones:

Sea paciente consigo mismo. Si se tarda en llegar donde quiere puede ser que haya una razón. Si le fuese posible verse desde una perspectiva diferente tal vez podría saberlo. Permita que se manifieste la voluntad divina, vera que funciona.

Busque ayuda: muy a menudo tratamos de caminar solos las etapas duras de la vida. Es necesario darse cuenta que aislarse dificulta el progreso. No es necesario sufrir en silencio. Dese cuenta que en su entorno existe alguien que con gusto estará dispuesto a darle una mano.

En su conversación interior use lenguaje amable. No sea rudo con Ud. mismo. Cuando no esta bien lo menos que necesita es un padre severo castigándolo. Entienda que la satisfacción de sus metas es menos importante que su relación con Ud. mismo. Acepte su desilusión y empiece de nuevo. No se rinda, cuando vamos en busca de mas en la vida estamos expuestos a sufrir desilusiones, al enfrentarlas y vencerlas desarrollamos confianza y aumentamos nuestra autoestima al darnos cuenta que podemos salvar los obstáculos.

Cuando nos sintamos atascados o inseguros del próximo paso es bueno mantener la mente y el corazón abiertos con auto-conversación positiva, al hacerlo, permitiremos que surjan la sabiduría y la introspección necesarias para guiarnos en la dirección correcta.

La Pagina Web de Elaine de Beauport, muy recomendada. www.elhumanoinfinito.net

Isidoro Zaidman
Presidente FUNDAPROSAL
Fundación para la Promoción de la
Salud y el Bienestar
Costa Rica

