

En las últimas dos sesiones estuvimos hablando sobre la autoestima, y como no hay dos sin tres, también hemos querido dedicar una tercera tarde a este enriquecedor tema. Así que hoy, y como colofón a este ciclo dedicado a la autoestima, queremos terminar prescribiéndonos a todas una receta, la receta de la felicidad. Tomemos nota:

1. Aprendamos a convivir con los problemas.

Se trata de reconocer que los problemas, las preocupaciones forman parte de la vida. Si no lo hacemos lo único que conseguimos es añadir más frustración a nuestra existencia. La persona que es feliz no lo es por la ausencia de problemas, sino porque ha aprendido a vivir y a lidiar con ellos.

Además, todo problema lleva consigo una enseñanza; si sabes verla, el problema te habrá servido para crecer y madurar.

- *¿Has aprendido a convivir con tus problemas?*
- *¿Cómo los recibes? ¿Con resistencia, resignación, enfado, aceptación, como algo que forma parte de la vida, te niegas a verlos, huyes de ellos, los temes, los buscas, parece que te persiguen, los afrontas con valentía, sientes que te creces ante ellos...?*
- *¿Puedes ver algún valor en el hecho de vivir con problemas?*
- *¿Tienes ejemplos en tu vida de algún problema que te sirviera para crecer personalmente?*

2. Reconduzcamos nuestros sentimientos.

Empleemos nuestro pensamiento para dar un giro a nuestras emociones. Si somos capaces de enviarnos pensamientos positivos, mensajes satisfactorios acerca de una situación que nos resulta frustrante, conseguiremos que la emoción sentida sea agradable. Si vemos y pensamos en positivo, sentiremos también en positivo.

- *¿Me podéis poner un ejemplo de esto?*
- *¿Piensas más en positivo o te dejas llevar fácilmente por la desesperanza?*
- *¿Crees que se puede aprender a cambiar el "chip" y comenzar a pensar en positivo o crees que es ya es algo innato e inmodificable?*
- *¿De qué crees que depende que una persona sea optimista o pesimista?*

3. Vivamos el momento presente, es lo único que tenemos.

Estamos acostumbradas a vivir pensando en el futuro, en la cantidad de cosas que nos quedan por hacer, en lo que haremos hoy para comer, en lo que haremos el próximo fin de semana... y también somos especialistas en quedarnos atrapadas en el pasado, añorando vivencias, recuerdos, personas queridas... Todo esto nos impide vivir lo único que tenemos, el presente.

Muchas veces esta evasión del presente hacia el pasado o el futuro radica en querer encontrar allí, en pasado y futuro, la felicidad que ahora nos parece no tener. Vivir el presente supone aceptar que el hoy es lo que me va a hacer feliz. Aprendamos a disfrutar de las pequeñas cosas de cada día, y descubriremos la gran riqueza que el presente tiene.

- *¿En qué tiempo vives más: en el pasado, en el presente o en el futuro?*

4. Querámonos más.

Nos han educado para que amemos al prójimo, muchas veces sacrificando muchas de nuestras necesidades y deseos. El amar al otro no ha de pasar por olvidarnos de nosotras: ¿Cómo voy a amar al otro, si yo no me encuentro a gusto conmigo?, y tampoco a olvidarnos del otro, el corazón tiene espacio para todos.

El quererse a sí misma supone aceptarse, que no resignarse. Supone aceptar las propias limitaciones como un acicate para mejorar, pero eso sí, como un acicate paciente ante el ritmo – a veces será más lento de lo que desearas -, y compasivo y comprensivo con los errores.

Algunos trucos:

- No rechaces ningún piropo o gesto afectivo, acéptalo con un “gracias” o un “cuánto me alegro de que pienses así”.
- Cada día dedícate unas horas (¡o al menos minutos!) para ti. Incluso aunque tengas mucho por hacer.
- Haz alguna actividad que te guste, por puro ocio. No llenes tu vida sólo con deberes.

- *¿Te encuentras bien contigo? ¿Podrías decir que te quieres?*
- *¿Dedicas parte de tu tiempo a hacer algo por ti o para ti?*
- *¿Te dedicas el suficiente tiempo?*
- *¿Cuántas cosas dejas de hacer por complacer a los demás o por cumplir con las llamadas “obligaciones”?*
- *¿Qué haces cuando te lanzan un piropo? ¿lo recoges y lo agradeces o lo rechazas con un “va, no es para tanto”?*

5. ¿Por qué necesitar siempre de la aprobación de los demás?

La búsqueda continua de la aprobación de los demás es una fuente de infelicidad si se convierte en una necesidad. Porque de esta forma nos quedamos muy expuestas a las opiniones de los demás y nos hacemos dependientes de ellos, de sus opiniones y deseos, sacrificando nuestra verdadera personalidad.

La mayoría de las personas vivimos demasiado cara al público, demasiado pendientes de lo que los demás aceptan o esperan de nosotros... Esto nos lleva a una sensación de fracaso, porque no son nuestras metas las que buscamos, ni nuestra vida la que vivimos.

Algunos trucos:

- Acepta el hecho de que mucha gente ni siquiera te comprenderá y que eso no es malo.
- Puedes negarte a discutir o tratar de convencer a los demás de lo acertado de tu posición. Simplemente es tu elección y sólo es necesario que tu creas en ella.

- Intenta no buscar siempre el respaldo o aprobación del otro (marido, hijos...) y arriésgate a tomar decisiones por ti misma o a mantener tu posición si es lo que deseas.
- Tampoco te vayas al otro extremo, no se trata de ser impermeable, esto sólo te convertiría en una persona inflexible.
- *¿Te ves demasiado dependiente del juicio de otras personas?*
- *¿Sueles ser fiel a tus decisiones o con facilidad sueles cambiar de postura cuando alguien te dice que no piensa igual?*

6. Yo soy así, no tengo arreglo.

Seguro que más de una vez hemos pronunciado esta frase, ¡quizá hoy mismo! Con esto lo que hacemos es quedarnos en nuestra conocida y obsoleta posición y rechazar cualquier posibilidad de cambio y de mejora. "Para qué intentar cambiar si yo soy así, es mi carácter, y no puedo evitarlo", con esta frase lo que nos estamos diciendo es "yo soy así y pienso seguir siendo así". Desde aquí os proponemos no volverla a decir, y creer en nuestras posibilidades de mejora.

- *¿Te escuchas con frecuencia diciéndote cosas como: "así soy yo, y no puedo cambiar" "este es mi carácter y no puedo hacer nada por evitarlo"?*
- *¿Puedes ver que con esta postura te estás impidiendo la posibilidad de cambiar y de mejorar?*
- *¿Cómo te sientes tú cuando alguien te responde de esta manera?*

7. Siempre me siento culpable.

La culpabilidad es de todos los sentimientos el más inútil y el que despilfarra mayor cantidad de energía emocional. Es una preocupación por el pasado y no existe culpabilidad por grande que sea que pueda cambiar la historia y que pueda resolver un problema.

La culpa es una técnica de evasión: es mucho más fácil quedarse inmobilizado por la culpa en el pasado, que emprender la senda de desarrollo y de crecimiento que se extiende en el presente.

La culpabilidad ha de servir para aprender de nuestras equivocaciones. La culpa sana consiste en reconocer nuestro error y corregirlo sin dejar por ello de autovalorarnos y de mirar hacia delante.

Algunos trucos:

- Cuando el sentimiento de culpabilidad no te suelte, repítete esta frase: "mi sentimiento de culpa no cambiará el pasado ni hará que yo sea una persona mejor".
- Pregúntate qué estás evitando en el presente por culpa del pasado.
- *¿Cómo es tu culpa: te deja seguir adelante con facilidad o te detiene en un paraje de dolor del que te cuesta salir?*
- *¿Puedes dominar el sentimiento de culpabilidad o sientes que él te domina a ti?*

- *¿Te ayuda a mejorar o te machaca?*
- *¿Te sientes culpable de todo lo que ocurre a tu alrededor o sabes repartir las responsabilidades?*

8. Doña Perfecta.

¿Por qué ese empeño en ser Doña Perfecta? No permitamos que el perfeccionismo nos ahogue en metas inalcanzables ni que nos dañe con sus críticas ni que nos impida tomar parte en actividades que nos pueden resultar placenteras aunque no tengamos las habilidades que quisiéramos.

No confundamos el perfeccionismo con el espíritu de superación.

Algunos trucos:

- Haz la prueba de realizar algunas de las cosas que siempre has rechazado por considerar que no eras demasiado buena.
- Cambia la idea de "hazlo lo mejor posible" por simplemente "hazlo".

- *¿Te consideras perfeccionista? ¿Cómo lo vives?*
- *¿Hay actividades que dejas de hacer, pese a que te gustaría, porque crees que no tienes el nivel adecuado?*

9. El miedo al futuro.

Podemos pasarnos el resto de nuestra vida preocupados por el futuro, ¿y qué conseguimos con ello? además de angustiarnos, dejar de disfrutar del presente.

- *¿Te asusta el futuro? ¿Piensas en él con frecuencia y con agobio?*
- *¿Cuáles son tus temores?*
- *¿Logras algo preocupándote de esta manera?*

Y con esto y un bizcocho, seremos más felices que un ocho.
Hasta el próximo día.