



TALLER 3: APRENDE A CAMBIAR

¿Cómo vas con los ejercicios?

¿Te está resultando sencillo realizarlos?

¡Espero que ya estés sintiendo los beneficios de practicar los ejercicios que has visto hasta ahora!

Vamos a avanzar un poco más con un ejercicio para entrenarte en el cambio.

Cuando hablamos de cambiar es frecuente pensar en “grande”, cambiar de trabajo, de lugar de residencia, de profesión, de compañero/a sentimental, de amigos....etc., y no somos conscientes que son los cambios pequeños o la ausencia de ellos, lo que influye de manera inconsciente muchas veces, en nuestro bienestar diario.

¿Cuánto tiempo llevas pensando que querías ir a visitar a un pariente o a una amiga/o que hace mucho que no ves, o que llevas mucho tiempo queriendo ordenar tus papeles, o tu casa, o tus fotos?

¿Qué le pasa a nuestra mente cuando le vamos introduciendo todo esto que queremos hacer y luego no hacemos?

Nuestra mente entiende literalmente nuestros pensamientos, **"sin sentido del humor"**, y la hemos acostumbrado a que si una persona dice que va a hacer algo y lo hace, significa que es digna de confianza y si no lo hace, no confiaremos en ella.

Por este motivo cada vez que nos decimos *"tengo que ordenar estos papeles"*, *"tengo que ir a ver a mi abuela"*, *"tengo que ir al gimnasio, que llevo meses pagándolo"*.... y no lo hacemos, nuestro cerebro interpreta que no somos dignos de confianza y cuando sumamos todas estas pequeñas cosas el resultado es que disminuye nuestra autoestima y perdemos la confianza en nosotros mismos.

Es decir, ¡Hacer las pequeñas cosas que todos tenemos pendientes, aumenta nuestra autoconfianza!

El cerebro no distingue cuando nos decimos algo en broma como *"soy un desastre llevo meses pensando en arreglar estos papeles y mira, ahí están, sin tocarlos"*.

Tu mente sin humor simplemente integra que no eres una persona de confianza.

Es posible que creas que estoy exagerando un poquito, pero esto ocurre muchas veces a nivel inconsciente y va dejando un rastro de pequeñas insatisfacciones personales que al final desemboca en una disminución del bienestar.

Todo gran cambio comienza por micro cambios que pueden parecer minúsculos, irrelevantes, pero no lo son, más bien al contrario, es a través de estos pequeños cambios como logramos grandes transformaciones en nuestra vida.

Así que vamos a ver dos ejercicios que te ayudarán a mejorar tu auto confianza y a entrenarte para que introducir cambios en tu vida sea cada vez más sencillo, porque ya sabes que,

¡Lo único realmente permanente en nuestras vidas es el cambio!

Ejercicio: APRENDE A CAMBIAR

Este ejercicio tiene dos partes, primero has de **elegir una cosa que haces siempre de la misma manera**, por ejemplo, si al levantarte por las mañana lo primero que haces es prepararte un café o si siempre tomas un vaso de agua, o si siempre eliges corbatas azules, si siempre vas con ropa oscura,...etc.

1. CAMBIA UNA COSA PEQUEÑA - Elige una de ellas y cambia la forma en que la haces habitualmente, al menos, durante un par de días. Luego selecciona otra de las tareas habituales que realizas y cámbiala durante otros dos días.

Podrás comprobar dos cosas, por un lado experimentarás emociones diferentes, que aunque a priori creas que serán poco agradables, es posible que te lleves una sorpresa y que con alguno de estos cambios te sientas realmente bien y por otro ampliarás tus percepciones, al probar cosas diferentes.

Ambas experiencias son un estupendo entreno para flexibilizar tu mente y adaptarla al cambio.

Otros ejemplos pueden ser:

- **Ir siempre vestida/o con ropa de color oscuro** - cambia e introduce en tu vestuario alguna prenda de color
- **Llevar siempre corbatas azules** - cambia y elige una corbata amarilla
- **Ordenar todo enseguida** - cambia y deja pasar 1 día sin ordenar
- **No desayunar nunca al levantarte** - cambia y desayuna 1 fruta o 1 tostada o alguna otra cosa

No se trata de emitir juicios de si es bueno o no, ser muy ordenado o ir vestido de una manera determinada, simplemente es un entreno en cambiar cosas "pequeñas" y así mejorar y tonificar tu capacidad para aceptar el cambio como algo positivo e incluso como una gran oportunidad de descubrir que hay muchas maneras de hacer las cosas y que algunos cambios pueden generarte emociones muy agradables.

Además verás como no sólo no pasa nada si un día dejas tu mesa algo desordenada, o cambias algo que siempre haces de la misma manera, sino que es posible que te sientas hasta liberada/o y realices aprendizajes insospechados de ti misma/o.

Para que sea más sencillo realizar este ejercicio, empieza por algo que no te moleste en exceso, ya tendrás tiempo cuando estés entrenada/o de cambiar más cosas.

Sólo tienes que darte cuenta, tomar consciencia de las cosas que haces y verás cómo eres capaz de cambiar estos hábitos.

2. HAZ ALGO QUE LLEVAS MESES DICIENDO QUE VAS A

HACER - Una vez hayas realizado este ejercicio de cambiar una rutina, elige una de esas cosas que desde hace mucho tiempo te estás diciendo que tienes que hacer sin éxito hasta la fecha.

Puede ser ir a ese gimnasio que llevas meses pagando, ir a visitar a tu madre o a tus abuelos, cambiar de compañía de teléfono,...etc.

Podrás sentir que además de una gran satisfacción y emociones positivas por ser coherente con lo que piensas y hacer todo lo que tenías pendiente, descubrirás algo muy importante para gestionar tu tiempo y tu estrés de forma eficaz, y es que **pierdes más tiempo y energía en pensar que tienes que hacer algo, que en hacerlo.**

Así que no pierdas más tiempo ni energía pensando, simplemente, ¡Hazlo!

¿Cómo te has sentido al cambiar algo de tu rutina habitual?

¿Y cuando por fin has hecho esa tarea que llevabas retrasando meses?

¿Qué han percibido los demás de ti al realizar estos pequeños cambios?

Como es habitual toma nota de cómo te has sentido al realizar ambos ejercicios y qué percibes de los demás cuando se dan cuenta de tus pequeños cambios porque seguro que lo notarán.

**Déjame tus impresiones y cualquier cosa que desees consultar.
Te contestaré lo antes posible.**

