



Autora: Sandra Lozzelli



Sandra lozzelli se especializa en la gestión del estrés y las emociones. Su objetivo es ayudar a otros a reducir el estrés, el miedo y las creencias limitantes de sus vidas. En el 2005 deja su carrera ascendente en marketing para dedicarse a una nueva vocación, el de mejorar la calidad de vida de otros. Desde entonces, su camino ha estado enfocado en una intensa búsqueda y trabajo personal lo que le permite apoyar con un mayor entendimiento a otras personas en su propia búsqueda. En este camino ha conocido y practicado muchas técnicas tanto en España, EEUU, Reino Unido y Perú. Actualmente ofrece asesoría en la gestión del estrés tanto a nivel individual como grupal.

Web: www.sandraiozzelli.com,

Mail: siozzellid@yahoo.es

CÓMO DEJAR DE ESTRESARTE Y EMPEZAR A VIVIR

Quizás piensas que tienes un “problema real” que te estresa, preocupa o molesta y que para poder sentirte feliz esta situación tiene que cambiar. ¿Pero que pensarías si te dijera que no existen problemas “reales” y que el único problema con el que tienes que lidiar son tus pensamientos acerca de lo que estás viviendo?

Veamos esta situación. Alguien pierde su trabajo y piensa que es un grave problema, sufre por ello y se imagina los peores escenarios. Otra persona pierde su trabajo y piensa que es una buena oportunidad para hacer lo que en realidad le gusta, para descansar e incluso para cambiar de rumbo. Las dos personas están viviendo exactamente la misma situación, han perdido el trabajo, una la ve como un problema, la otra como una oportunidad...

¿Entonces cómo puede ser que perder el trabajo sea el “problema real”? Si lo fuera, todas las personas que pierden el trabajo deberían de sentirse igual de estresadas y no es así. En realidad el único problema está en tu mente, en todas esas historias de horror que te cuentas, de lo que perder el trabajo significa. Estas historias no son reales y te impiden pensar claramente y ver las posibilidades que se presentan delante de ti.

Es una muy buena noticia saber (o por lo menos abrirte a la posibilidad) de que nada externo tiene la capacidad real de afectarte, ya que como habrás podido comprobar no está en tus manos cambiar el mundo exterior. Recién cuando descubres que la causa real de tu sufrimiento son tus pensamientos puedes poner tu energía en la dirección correcta y trabajar en lo único que puedes controlar, tu mundo interior.

Cuestiona tus pensamientos, y libérate del estrés

Y ahora que ya sabes que la fuente de tus problemas son tus pensamientos, te preguntarás ¿cómo puedo hacer para lidiar con ellos?.

Byron Katie, autora del best seller “Amar lo Que Es” nos dice que cuando creemos nuestros pensamientos sufrimos y cuando los cuestionamos dejamos de sufrir. Y nos presenta 4 preguntas que puedes empezar a utilizar de manera inmediata para cuestionar cualquier concepto estresante en tu vida. Un proceso muy simple que ha ayudado ya a miles de personas.

Hazte las siguientes preguntas

Ubica el pensamiento que más te está estresando en estos momentos y responde a estas preguntas como si de una meditación se tratara, tómate tu tiempo, deja que las respuestas surjan del corazón.

A modo de ejemplo utilizaremos el pensamiento “*Él no me presta atención*”.

1. ¿Es eso verdad?

¿Es verdad que “él no te presta atención”? La respuesta ha de ser un simple si o no. Si la respuesta es no, pasa a la pregunta 3 directamente.

2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza que el no te presta atención? ¿Que aunque no te mire no te está escuchando? ¿Que no te presta atención porque no lo demuestra?. Otra vez la respuesta, a de ser simplemente si o no.

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?

¿Cómo te hace sentir pensar que él no te presta atención? ¿Cómo lo tratas a él cuando piensas que no te presta atención? ¿Cómo te hace sentir este pensamiento tanto física como emocionalmente?

4. **¿Quién serías sin el pensamiento?** No tienes que luchar con el pensamiento, simplemente percibe como vivirías tu vida si no creyeras ese pensamiento. Cómo lo tratarías a él si no tuvieras este pensamiento.

La siguiente parte del proceso es invertir los pensamientos de la siguiente manera:

- ⌋ **Inviértelo a lo opuesto** (inversión de 180°): *“Él sí me presta atención”*. Quédate quieta y nota todos los sentimientos que aparecen al respecto. La sola idea de confrontar esto y mirarlo directamente muchas veces requiere de valor, pero los resultados valen la pena. Cuando la mente se abre, empiezas a encontrar ejemplos donde el sí te presta atención, te permite ver a los demás con otros ojos, a reconocer cosas que a veces no vemos. Es abrirnos a la posibilidad de que las cosas no son como las veníamos pensando.
- ⌋ **Inviértelo hacia el otro**: *“Yo no le presto atención a él”*. Encuentra ejemplos donde tú no le prestas atención a él. Fíjate cómo a veces eso que queremos que los demás hagan, no nos es fácil hacer a nosotros.
- ⌋ **Inviértelo hacia ti mismo**: *“Yo no me presto atención”*. Y esta es quizás la inversión más profunda de todas, la que te ayudará a ver cómo no te has estado prestando atención a ti misma en muchos aspectos de tu vida. Y cuando ves esto, podrás ver ¿cómo esperar que él te preste atención, si tú misma no lo haces? Y gracias a esto podrás empezar a hacer las enmiendas necesarias contigo.

Finalmente aquello que te molestaba en la otra persona te lleva a descubrir cosas sobre ti que de otra manera no hubieras visto. La otra persona se convierte en tu espejo y en un gran regalo.