

Cambiar de pensamientos para cambiar de vida

“Piensa positivo y todo será positivo”, me dijo un maestro de la India que estaba de visita por nuestro país. Parecía muy sencillo para ser verdad, ¿pero cómo aplicar a la vida diaria esta antigua enseñanza oriental?

Lo primero a recordar es que, en promedio, todos tendremos la misma cantidad de problemas en la vida. La diferencia entre persona y persona es la respuesta que cada uno tiene a ellos, la forma en que respondemos a los estresores.

La clave es poner atención en nuestros actos y no en cómo es nuestra vida. Una vez que cambiamos este paradigma interno, mucho stress generado por una misma comienza a disiparse y a darnos claridad mental para atravesar los desafíos que todas tenemos.

Cómo modificar nuestros pensamientos ante los problemas:

- **Revisar eventos pasados:** traer a la mente un evento donde nos hemos sentido defraudados por otras personas o circunstancias ajenas a nuestra voluntad. Preguntarse qué señales no registramos. ¿Estaba despierta y prestando atención? Este ejercicio de introspección permite afinar la lucidez y sentirse más en control ante las próximas adversidades.
- **Controlar los pensamientos:** podemos elegir qué diálogo interno mantener para estar fortalecida y empoderada ante los conflictos. Esos pensamientos condicionan nuestros pasos y cómo vamos a enfrentar la situación. La forma de minimizar el stress es elegir pensamientos alentadores. Decirse “si he podido antes, podré con esto ahora” ó “atravesaré esta situación como un nuevo gran desafío y aprenderé mucho de esto”.
- **Entrenar la mente:** sostener una actitud positiva requiere práctica. Debemos naturalizar la mirada sobre lo que sí tengo y lo que sí puedo hacer para resolver el tema que me pesa. Podemos elegir si determinada circunstancia nos afectará o no y qué actitud tomar, la de víctima o protagonista. Puedo quedarme o irme, puedo

gritar o hablar con calma. Siempre hay una posibilidad de minimizar el sufrimiento y el stress y depende del propio autocontrol.

- **Pregunta guía:** ¿cómo me sentiría sin este problema en mi cabeza? ¿Cuál sería mi estado emocional? La respuesta está en la pregunta. Disociarse de la circunstancia, no tomarla como personal y programarse en positivo confiando en una misma.

Victimizarse y tener una actitud pasiva es la salida fácil en el corto plazo. Pero en el largo plazo, ser fuerte y positiva es la postura más práctica y saludable para el cuerpo y la mente. Nosotras mismas somos las responsables de pararnos en la vereda luminosa de la sabiduría y la templanza. Chequear nuestros pensamientos, ver qué puedo hacer diferente y cómo evitar situaciones similares en el futuro nos instala en un nivel más elevado de conciencia. Y esa es la verdadera felicidad: paz interior.