



EL CAMBIO

Por la psicóloga holística
Dora Ines Grosso Garcia

¿Qué es cambio?

Se han preguntado ¿cual es la función del cambio en nuestras vidas?

¿Tienes miedo al cambio?. ¿Te permites romper esquemas e ir siempre en búsqueda de nuevas experiencias y retos?

La posibilidad de cambiar es una habilidad innata en nuestras vidas. Realmente estamos cambiando todo el tiempo, nuestro cuerpo cada instante es diferente, se renueva, cambia. También la mente, los pensamientos y las emociones; lo podemos ver en la naturaleza, en el clima el cambio es un ciclo permanentemente.

La idea de esta reflexión es hacer consciencia de la importancia de ver el cambio en forma evolutiva y permitirnos hacerlo consiente, hablar de él y actuar. Vivimos en un mundo constante de cambios. Sin embargo, no los vemos, nos aferramos a las viejas costumbres y a la idea de “quiero que esto dure para siempre.”

¿Cómo interpreto el cambio?

El cambio es sinónimo de “*crisis*”, que pueden ser desde las más sencillas hasta las más trascendentales. Las crisis nos dan la **oportunidad** de darnos cuenta que es lo que hay que cambiar a todos los niveles; en nuestros hábitos, en nuestras relaciones, en el campo laboral, en todo. Hoy con los avances tecnológicos y científicos los cambios son más rápidos y evidentes. La vida nos invita al **cambio**, nos hace todo más fácil, evolucionamos y somos seres cambiantes.

Algunas ideas de como favorecer el cambio en nuestras vidas:

Vivir en el presente: El día es hoy ¡El cambio es ahora! Tenemos el poder a cada instante. La inspiración es algo único y aparece en el momento presente y hay que aprovecharla. La vida fluye hacia adelante. El hoy, es un tiempo maravilloso que abre muchas **posibilidades** para vivir plenamente y disfrutar de cosas nuevas. Los cambios se dan en el presente, porque si los dejas para mañana nunca llegan. **Tampoco sirve vivir de las glorias y derrotas del pasado porque ahora**

eres una persona nueva, puedes tomar lo bueno y avanzar, aprender de las experiencias y enriquecerlas hoy.

Cambiar hábitos: Los hábitos van formando valores y actitudes. Por ejemplo, cambiar las rutinas y horarios de hacer las cosas, probar nuevos sabores, tomar diferentes rutas para llegar al mismo lugar, o ver nuevos programas y escuchar toda clase de música, conocer nuevas personas, viajar, aprender un idioma nuevo, un arte... Tú eliges ¿Qué vas a cambiar? ¿Qué eliges cambiar?

Asumir una actitud positiva: Tener razones positivas para cambiar, la motivación y la emoción son los dinamizadores de los cambios, activan los sueños y liberan endorfinas que ayudan a romper la monotonía y crear nuevas experiencias. El amor a nosotros mismos nos da la fuerza para cambiar.

Crear en ti: Mejora tu auto estima, esto te brinda la oportunidad de fortalecer la confianza en ti mismo la posibilidad de liderar tus proyectos y tu vida. Fortalece la auto determinación, y la capacidad de logro. La responsabilidad de nuestra vida es algo que no podemos ceder a ninguna persona, entidad, credo, o situación. **Si esperamos que el otro cambie para hacerme feliz a mí, nunca lograremos ser auténticos,** estaremos al margen de las circunstancias externas, es una misión personal intransferible. Yo soy el generador de mis cambios.

Afrontar el miedo: El miedo ahoga nuestros sueños. El miedo destruye el auto concepto, la autoestima y la voluntad se quebranta. **El miedo** es la “zona de confort” que no nos deja salir de esa situación que creemos conocer, donde no pasa nada, donde parece que estamos seguros ¿Cómo lograr vencer el miedo al cambio? Podemos empezar por desear cambiar e intentarlo hasta que lo hacemos.

El cambio se logra cuando nos damos cuenta, cuando hacemos conciencia y evaluamos a que le tenemos miedo y lo enfrentamos, cuando nos amamos y defendemos nuestra Autonomía, cuando somos capaces de asumir la responsabilidad de nuestras vidas.

Cuando adquirimos la habilidad de hacer cambios simples en nuestras vidas, vamos preparándonos para cuando haya que hacer cambios trascendentales o importantes. Los ciclos evolutivos de la vida son naturales y hay que vivirlos, sin embargo, los hemos estado posponiendo y eso crea resistencias que pueden manifestarse en forma de stress, aparición de enfermedad, depresión, miedos, entre otras.

El cambio favorece la vida y la continuidad de todo cuanto existe; tiene una función evolutiva, y dinámica. El beneficio más importante es la posibilidad de **crecer**, de ser feliz, de disfrutar lo nuevo, la posibilidad de construir tu entorno y todo cuanto deseas. Cuando cambiamos nos damos el permiso de **elegir** nuestras experiencias y de superarnos, de desarrollar habilidades que no sabíamos que teníamos y creamos nuevas experiencias.

Simplemente nos damos el permiso de vivir plenamente, libres de temores. dejamos de sufrir para empezar a disfrutar de lo bello que esta vida tiene para todos. No hay una fórmula para lograr el cambio, porque somos seres Únicos y la buena noticia es que lo hacemos siendo nosotros mismos.

El primer cambio es el más difícil, el segundo es más sencillo... Un pequeño cambio trae tras de sí una catarata de cambios".
Bernardo Stamateas. "Nudos mentales".

«La gente dice: "si no te gustan tus circunstancias, cámbialas". Yo digo: "si no te gustan tus circunstancias, cámbiate". Al cambiarte tú, las estarás cambiando a ellas.

Si quieres cambiar tus circunstancias, cambia tú. Si quieres cambiar tu entorno, cambia tú. Si quieres cambiar el mundo, cambia tú. Sé tú el cambio que buscas. Si tu entorno no te da lo que buscas, cambia tú para provocarlo.»

Anxo Pérez. "Los 88 peldaños del éxito".

"Sé el cambio que quieres ver en el mundo".

Gandhi.

"Todo cambio auténtico se efectúa sin esfuerzo alguno. La persona humana tiene unas energías fabulosas en reserva, para cuando necesita ponerlas en marcha."

Anthony de Mello.

"La vida nos exige continuamente tomar decisiones. Siempre nos demanda nuevas respuestas. Tenemos que acostumbrarnos al cambio, a fluir, a adaptarnos". **(Javier Urra)**

"Si perdiste el rumbo de tu vida, concédete un descanso, date tiempo y espacio para analizar qué es importante para ti." **(Anónimo)**

DORA INES GROSSO GARCIA
PSICOLOGA HOLISTICA
doraigross@hotmail.com