

Nuevo Management

La libertad individual elimina la mayor parte de los problemas psicológicos

La libertad individual elimina la mayor parte de los problemas psicológicos

Nuestra libertad individual tiene dos sentidos fundamentales que han de estar actuando en paralelo para la obtención de una vida plena y satisfactoria: la calidad de nuestros pensamientos y nuestro propósito vital.

La libertad individual, a la que voy a referirme, es la de nuestro pensamiento, desde donde podemos hacer posible que nuestro comportamiento y aptitudes nos produzcan satisfacción en nuestro camino.

La libertad individual tiene dos sentidos fundamentales que han de estar actuando en paralelo para obtener una vida plena y satisfactoria.

Uno de dichos aspectos está relacionado con nuestro propósito o proyecto vital. Estas metas o propósitos, nos darán la visión necesaria para mover la veleta hacia el camino que esté orientado a alcanzarlos, aspecto fundamental para ser nosotros mismos quienes tomemos las riendas de la propia vida. Los diseñamos en base a diferentes elecciones o decisiones que hemos tomado conformes a nuestras expectativas, percepción de uno mismo, de los demás y del mundo (nuestra cosmovisión).

Nadie queda exento de otros aspectos que provienen del exterior, que también intervienen y que nos condicionan. Por ejemplo, no podemos controlar que nos den un plantón, o que se retrase una persona con la que hayamos quedado en una cita, pero sí depende de nuestra actitud el que este hecho nos afecte de una u otra manera. Nuestra capacidad de sobreponernos a estas circunstancias externas fortuitas restará o sumará trascendencia a los acontecimientos que sucedan a continuación.

El otro aspecto, y el más importante, es el procedente de la calidad de nuestro pensamiento. En nuestra mente se suceden pensamientos constantemente... uno tras otro. Incluso somos capaces de realizar tareas utilizando automatismos en segundo plano para que nuestro pensamiento tome el plano principal. A veces, es al contrario; estamos prestando atención a alguna tarea pero de fondo nuestro pensamiento sigue funcionando, tal vez incluso para "boicotear" aquello que estemos haciendo en ese momento. Por ejemplo: "Quiero acabar mi artículo, pero no se me va a ocurrir nada interesante". "Me han invitado a la fiesta y seguro que hoy también voy a aburrirme...".

De manera prácticamente involuntaria, acuden pensamientos negativos o dañinos que nos hacen sentir mal. ¿Somos conscientes de la calidad de nuestros pensamientos? ¿Hemos podido detectar si el porcentaje de pensamientos negativos es superior al de los

pensamientos proactivos y positivos? Una forma de identificar nuestra manera de pensar es darse cuenta de si éstos siguen un patrón y cuál es. Ver si se producen en situaciones específicas. Algunos de los patrones de pensamiento negativo y sus correspondientes antídotos serían:

Filtro negativo: Ignorar lo positivo recordando o viendo siempre lo peor; nos queda un “mal sabor de boca” de la experiencia, en lugar de recordar o ver también lo positivo.

Pensar en “todo o nada”: Perfección o fracaso, bueno o malo, mejor o peor... en lugar de encontrar otros puntos intermedios y equilibrar.

Exagerar: Ver el problema engrandecido y minimizar nuestra capacidad para resolverlo en lugar de encontrar soluciones y ser proactivos.

Pesimismo: Es creer que va a suceder algo negativo y no dar la misma oportunidad a que pueda suceder lo positivo.

Etiquetarse: Cuando cometemos un error, mencionarse a uno mismo como un ser inferior. Por ejemplo cuando se nos cae algo decir que somos torpes. En su lugar, podemos enfocar el asunto como erróneo y no considerar errónea a la persona.

Culparse: Es creer que las cosas negativas siempre suceden por nuestra culpa. En su lugar, ver que factores intervienen en la situación, analizándola sistémicamente.

Generalizar: Creer que si una cosa no nos sale bien, no nos saldrá bien ninguna. Por ejemplo, si no le caigo bien a alguien, creer que no le caigo bien a nadie.

Adivinar lo que otros piensan: Creer que otros piensan mal de nosotros o de una situación, en lugar de preguntarlo directamente. También esto marca la creencia de que todo gira a nuestro alrededor, cuando los demás tienen otras cosas que hacer. Tener expectativas irreales sobre lo que creemos que es y no contrastarlas o convertirlas en acuerdos.

Debo o tengo que... Ver las cosas siempre desde la exigencia o la obligación, exigirnos la perfección, en lugar de verlo como “quiero...”, lo que nos acerca al placer de hacer las cosas y a la excelencia.

La práctica en la adecuada gestión de nuestros pensamientos intervendrá en tener una mejor conciencia de las cosas externas e internas, en ser realistas con lo que sucede, con los demás y con nosotros mismos. Cuando estamos bien, las cosas nos resultan más fáciles de hacer, mejora nuestro estado de ánimo y nuestros resultados.

La libertad individual, nuestro libre albedrío, para la gestión adecuada de la calidad de nuestros pensamientos nos libera de problemas psicológicos; además, siendo partícipes en la construcción de nuestro futuro mediante un proyecto vital, obtendremos una vida plena y satisfactoria, evitando que ésta quede en manos de un destino desconocido o dirigido por los demás.

www.NuevoManagement.com

Reconceptualización empresarial, actividades y servicios para el cambio y la innovación

Próximas actividades en Barcelona y Madrid

Conferencias

“Construcción de los contenidos mentales”

“Talento en las organizaciones”

Executive Building[®]

Preparación para directivos en las competencias de Nuevo Management

Más información, fechas e inscripción en: www.NuevoManagement.com

PATROCINADORES

mente sistémica

www.MenteSistemica.com

Person Building

www.PersonBuilding.com