Emma García

EL ARTE DE SER FELIZ

Diseña tu vida para el éxito



Supérate y Triunfa

Mestas ediciones

PRIMERA PARTE:

REESCRIBE EL GUIÓN DE TU VIDA

ELIGE TU PAPEL: ¿VÍCTIMA O PROTAGONISTA?

¿Cómo te cuentas la película de tu vida? ¿Quién la dirige? ¿Quién escribe el guión y quién decide qué papel tienes en ella?

El papel que tomas en la película de tu vida determina la actitud con la que la afrontas. Si estás en el papel de víctima sentirás que todo te sale mal, que todas las desgracias te ocurren a ti, y que no puedes hacer nada por cambiar ni por mejorar tu situación. Creerás que tienes la partida perdida antes de jugarla, tendrás miedo a arriesgar y pensarás que fracasarás en cualquier proyecto que emprendas. Por tanto, ni siquiera te molestarás en mover ficha y alguien lo hará por ti. Ese alguien te dirá lo que tienes que hacer, en qué y cómo trabajar, dónde y cuándo ir de vacaciones, qué comprar y a quién votar…

¿Estás actuando como secundario/a en tu propia vida? ¿Cómo quieres que sea el final de tu película? ¿Qué aventuras quieres vivir?

Observa tu vida como si de una obra teatral se tratara, puedes convertirte en un espectador activo/a y hacer una

crítica constructiva sobre ella. Cambia de butaca, mira desde ángulos diferentes, observa desde otra perspectiva. Si cambias de lugar lograrás expandir tu pensamiento y crear otros escenarios. ¿Cómo actúas ante los acontecimientos, tomas el control o ellos te controlan a ti? Si te sientes atrapado/a en un papel que no te gusta siempre estás a tiempo de parar la función y cambiar de papel para la próxima escena. Tú diriges la obra, tú asumes el papel que más te conviene en cada momento, tú decides dónde poner el foco, quiénes forman parte del reparto, y cómo es el decorado. Sólo tienes que decidirlo, al fin y al cabo, la vida es teatro.

Hubo un momento en mi vida en que sentía que todo alrededor mío era hostilidad, pensaba que la vida era una auténtica lucha, y por tanto había declarado la guerra a todos los hombres de mi familia: a mi hijo, a mi ex marido, y a mis dos hermanos mayores. En aquella época mi padre acababa de fallecer y mi matrimonio se había roto, así que mientras peleaba con los términos del divorcio y la custodia de mis hijos, defendía los intereses de mi madre y los míos propios en la empresa familiar, donde se habían creado dos bandos. Yo peleaba en varios frentes, defendía mi territorio y mi dignidad a capa y espada, y no permitía que nadie ni nada me derribara. Mi vida por aquel entonces podía titularse "Fuego cruzado". Con el tiempo descubrí que era mi propio miedo a la incertidumbre lo que me hacía estar a la defensiva y en posición de ataque. Creía ser una heroína salvando mi mundo, pero en realidad eso era solo mi escudo, ya que en el fondo me sentía como una pobre víctima inocente y desvalida a punto de ser devorada por los lobos. Hasta que descubrí la diferencia entre ser víctima y sentirse una víctima: ser víctima es un hecho objetivo, ya

que haber sufrido una situación de agresión física o emocional por parte de alguien, conocido o no, es un acontecimiento que marca tu vida; sin embargo, el victimismo es algo subjetivo, sujeto a la propia interpretación de los acontecimientos. Entonces decidí volver a interpretar mi película.

Todo lo que ocurre en nuestra vida lo percibimos a través de nuestros cinco sentidos, por lo que la realidad es primero filtrada por nuestra percepción y después, también la tamizamos por nuestro marco de referencia, que es la ventana por la cual miramos el mundo, y que está definido por nuestras experiencias, creencias, educación y escala de valores. Además, nuestros modelos de pensamiento están condicionados por los determinismos genéticos y culturales, que suelen limitarnos la libertad de actuar sobre nuestras vidas. Es decir, damos por sentado que según desde donde partimos estamos determinados/as a llegar a un destino concreto. Lo cierto es que aquello que percibimos es solo una parte de la realidad, y responde a una experiencia individual y única. Sin embargo, cuando vemos una película, como espectadores podemos meternos en el interior de cada personaje, y llegar a saber cómo piensa, siente y actúa porque tenemos información sobre cómo cada uno de ellos interpreta la realidad. En la vida real, por el contrario, a menudo pensamos que estamos en posesión de la verdad y que la realidad es tal cual como la vemos. Actuamos según esta premisa, y esta certeza nos sitúa en un estado de arrogancia que dificulta la comunicación y el aprendizaje.

Si te sientes como un títere, donde otros mueven los hilos de tu vida, y piensas que no eres responsable de lo que te ocurre, que tus resultados dependen de las circunstancias y de las personas que te rodean, o que tu pasado te persigue impidiéndote avanzar, es porque has elegido el papel de

víctima. Los rasgos principales de este personaje son el pesimismo, la evitación de la realidad, la resistencia al cambio y la constante postergación de tareas y objetivos. Y su diálogo es siempre el mismo: "todo me pasa a mí", "si me quieres deberías hacerlo por mí", "no seré capaz de soportarlo", "lo haré cuando tenga más tiempo y/o dinero"… dejando las cosas para más adelante lo único que consigues es perder la credibilidad en ti mismo/a y ante los demás, dañando sistemáticamente tu autoestima. Esto ocurre sobre todo cuando tienes que hacer algo que no te gusta hacer o piensas que deberías ser alguien que no quieres ser. En ese momento entras en lucha contigo mismo/a, sintiéndote culpable por no asumir tus obligaciones y machacándote por no ser capaz de cumplir con tu papel.

Si has llegado a ese extremo es porque has perdido el rumbo, porque ya no recuerdas para qué haces lo que haces, o porque aparcaste tus sueños en alguna cuneta y te convertiste en una marioneta del destino. En ese momento es cuando empiezas a sentir que la vida se te hace cuesta arriba y a buscar culpables para despejar balones fuera. Piensas que no puedes hacer nada para mejorar tu situación porque has perdido el control sobre ti mismo/a, si es que alguna vez lo tuviste. Por ello opinas que es mejor no hacer nada, quedarte quieto/a, en tu zona de confort, en el mismo escenario de siempre, donde se repite la misma función noche tras noche, donde siempre ocurre lo mismo, porque sabes lo que va a pasar desde que se sube el telón hasta que se baja. En ese escenario te sientes cómodo/a porque está todo lo que estás acostumbrado/a a hacer, pensar, sentir, aunque también es donde se encuentran todas tus preocupaciones, tus dudas y tus miedos.

Si quieres modificar el final de tu película estás a tiempo, solo has de cambiar de escenario, es decir, salir de tu zona de confort. Esto no es tarea fácil, ya que te enfrentarás a fuerzas externas que te frenarán y te atraparán en tu área cómoda, por lo que es necesario que tengas una

gran motivación al cambio, que te permita vencer tus miedos. Puedes elegir entre seguir sintiéndote víctima de las circunstancias, contándote los mismos argumentos de siempre para obtener las mismas justificaciones y los mismos resultados; o puedes decidir buscar una salida a tu situación abriendo tu mente a nuevas oportunidades, aprendiendo cosas novedosas, pensando de otra forma, exponiéndote a experiencias distintas y valorando perspectivas diferentes. En definitiva, tú decides si avanzar o estancarte. Solo fuera de tu zona cómoda provocas nuevas experiencias y por tanto nuevos aprendizajes. Son la acción y la responsabilidad proactiva lo que te permitirá mejorar y pasar de la situación actual (zona de confort) a la situación deseada (zona de ilusión), para así convertirte en dueño/a de tu destino. Por muy adversas que sean las circunstancias, por muy limitada que sea tu capacidad de acción, siempre tienes el poder de tomar una decisión que cambie tu vida. Como sucede en la película "Matrix", de los Hermanos Wachowski, puedes elegir entre la píldora roja o la azul. ¿Qué píldora tomas cada mañana?

En cualquier momento puedes retomar las riendas de tu vida, pues aunque no puedas cambiar el pasado, siempre puedes influir sobre tu futuro. ¿Cómo? Cambiando el papel de víctima y convirtiéndote en protagonista de tu vida. Para ello solo necesitas un cambio de actitud, y éste puede generarse a través de tres decisiones importantes:



La primera decisión es **reconocer tu parte de responsabilidad** en tu situación actual. Sólo así te darás cuenta de que haciendo lo que haces hoy eres responsable de tu vida futura.



La segunda decisión es **aprender de los errores para poder avanzar.** Mientras las víctimas remueven el pasado buscando justificaciones, las protagonistas buscan lecciones. Recuerda que si sigues haciendo lo mismo obtendrás los mismos resultados.



La tercera decisión y la más importante es **planificar tu vida.** A diferencia de las víctimas que miran al mañana con preocupación porque son presas del miedo, los/as protagonistas influyen en su presente como única forma de alcanzar un futuro mejor, confiando en sus habilidades personales para llegar a donde se proponen.

La persona protagonista se ocupa de su vida, se responsabiliza de forma proactiva de sus circunstancias, su guión es: "todo lo que pasa/creo/lo provoco/permito". Cuando la protagonista piensa en el pasado lo hace para extraer un aprendizaje sobre la situación y sobre su reacción: **¿qué ocurrió?, ¿quién tiene el problema?, ¿a quién le afectó?, ¿cuáles fueron las consecuencias?, ¿cómo puedo cambiarlo y/o remediarlo?, ¿qué puedo aprender?** Y cuando la protagonista piensa en el futuro es para planificarlo, para visualizarlo y traerlo al presente. Ser protagonista de tu vida significa marcar una diferencia positiva, tener el control, llevar las riendas y asumir la responsabilidad de tus actos. Para ello, primero has de controlar tu mente, evitando que otros la controlen por ti, para tener libertad de pensamiento y poder ejercer así tu propia voluntad, por encima de creencias inculcadas y opiniones ajenas. Cuando tomamos conciencia de nuestro libre albedrío podemos crear nuestro propio destino. Protagonizar tu vida es estar atento/a y ser consciente de la expresión del alma. Solo fortaleciendo el espíritu encontraremos la paz interior y el camino a la verdad. Si cambias al papel de protagonista sabrás a ciencia cierta que tomes la decisión que tomes habrás hecho lo correcto, porque tuviste en cuenta todas las variables y elegiste a conciencia; perseguirás tus sueños, serás un héroe o heroína viviendo acorde a tus valores fundamentales y realizando tu misión en este mundo; aniquilarás a cualquier villano que se interponga en tu camino, superando tus miedos y convirtiéndote en mejor persona; serás la pareja ideal, el/

EMMA GARCÍA

Sigue leyendo

Primer capítulo de

El arte de ser feliz

Consigue el libro completo en la web de Emma

Comprar el libro completo

https://coachemmagarcia.es/el-arte-de-ser-feliz/