

TENDENCIAS

6 preguntas que te inspirarán a cambiar

El Ciudadano · 22 de octubre de 2015



El cambio es una constante en la vida humana aunque a veces nos resistimos a él. En realidad es lo único permanente. Pero muchas veces el problema real no es cambiar, sino la falta de conocimiento de nosotros mismos lo que nos limita.

Para ayudarte, te traemos una serie de preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre si te encuentras a gusto donde estás o por el contrario necesitas una dosis de cambio en tu vida. Prueba a responderlas y verás que aunque parecen fáciles, representan un verdadero reto.

“Todos piensan en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo”.

-León Tolstoi-

1.¿Cuáles son tus puntos fuertes?

Cuando llega el momento de hablar de uno mismo no siempre tenemos claro qué podemos hacer y hasta dónde podemos llegar. Aunque te

parezca muy fácil responder a esta pregunta, conforme lo intentes te darás cuenta que en realidad no te conoces tan bien.

Al buscar y reconocer tus puntos fuertes es buena idea tener lápiz y papel a mano. **Este ejercicio te representará un reto importante que también te dejará conocer tus miedos y dudas.** También te dará un punto de partida para cambiar y ser mejor.

2.¿Cuáles son tus debilidades?

Si reconocer las habilidades resulta una tarea complicada, ver y aceptar la debilidades es aún más complejo. **A la mayoría le cuesta trabajo aceptar que tiene puntos débiles, pero es el paso más importante para cambiar.** Vete a un lugar tranquilo y encuentra esos defectos tan resistentes...

Cada debilidad te da una clave de qué hacer y a dónde deseas llegar. Ninguna estrategia de cambio puede ser efectiva si no tienes claro lo que quieres modificar y en qué aspectos necesitas más cantidad de esfuerzo y constancia.

“Se dice a menudo que los hombres son gobernados por su imaginación, pero no sería cierto decir que se rigen por la debilidad de su imaginación”.

-Walter Bagehot-

3.¿Qué haces en tu tiempo libre?

Lo que hacemos en nuestro tiempo libre dice mucho de quién somos como personas. Algunos disfrutan de leer un buen libro, otros prefieren salir a ejercitarse y otros más, disfrutan de chismorrear o criticar. ¿En qué ocupas tu tiempo libre?

Cada hobby o pasatiempo te define pero también te puede dar pistas claves de dónde empezar para cambiar. **Analiza tus pasatiempos y ve si te hacen feliz o solo los realizas por hacer algo.** ¿Preferirías estar haciendo algo distinto?

4.¿Vives con pasión?

La vida es demasiado complicada por sí misma como para vivir sin pasión. ¿Cuáles son las cosas que te hacen estremecer y continuar cuando deseas dejarlo todo? Debe haber algo que te motive a continuar y si no es así, búscalo. Nunca es tarde para descubrir lo que nos apasiona.

Puede tratarse de cualquier cosa. Para algunas personas se trata de rescatar animales, mientras que otros se apasionan por el deporte o el arte. **Comienza explorando opciones hasta que encuentres aquella que te haga levantarte cada mañana para cambiar** y lograr lo que deseas.

“Sin pasión, el hombre sólo es una fuerza latente que espera una posibilidad, como el pedernal el choque del hierro, para lanzar chispas de luz”.

-Henry F. Amiel-

5.¿Qué puedes hacer por el mundo?

Todos tenemos alguna habilidad que puede ayudar a mejorar el mundo. No necesitas ser un héroe ni salvar al mundo entero. **Pequeñas acciones pueden cambiar y mejorar aquello que te rodea.** Quizás creas que tú no puedes hacer nada, pero esto no es del todo cierto. Piensa y encuentra una forma de ayudar.

Quizás dando un poco de compañía a alguien que lo necesite o formando parte de una organización de cuentacuentos para niños abandonados.... explora tus capacidades y las necesidades de tu alrededor y encuentra la manera. **Para ti pueden parecer pequeños actos pero quienes están del otro lado los valorarán en verdad.**

6.¿Qué o quién te motiva?

Es importante estar motivado al cambiar. Cuando te faltan las razones es fácil dejar las cosas a la mitad o no dar el paso inicial. Para por un momento y piensa en las cosas o las personas que te motivan. Pueden ser tus hijos, tus padres, alguien a quien educas o una mascota. No importa de quien se trate siempre que exista. También pueden motivarte ideas o hábitos.

La razón para saber lo que te motiva es que solo así puedes mejorar. Algunas personas resultan tóxicas y lo mismo pasa para las ideas preconcebidas. Cuando conoces tus motivadores puedes evaluarlos y girar al camino adecuado. Pero **no olvides que el motivador más importante eres tú mismo.**

“Nunca es demasiado tarde para ser la persona que podrías haber sido.”

-George Eliot-

Cambiar nunca es sencillo

Estas preguntas te darán una idea de quién eres y son un buen punto de inicio para reencontrarte. Date la oportunidad de responderlas con sinceridad y avanzar como persona. Pero **no esperes resultados inmediatos, la mayoría de las veces un buen cambio requiere de tiempo y esfuerzo.**

Cultiva la paciencia, la motivación y la persistencia. **Abrígate de fuerza y tesón para conseguir aquello que deseas.** Te aseguro que si le pones esfuerzo y vas a por ello, en algún momento podrás conseguirlo. No te quedes en un sitio o con una persona por costumbre, cambia.

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)