

TENDENCIAS

¿Cómo transformar tu vida durante 24 horas? Prueba con el reto #soloporhoy

El Ciudadano · 2 de noviembre de 2015





Todos tenemos planes para el futuro, buenos propósitos e ideas excelentes para cambiar nuestra vida, o al menos una parte de ella. Sin embargo, en muchas ocasiones nos gana la apatía, la resistencia al cambio o el miedo al qué dirán. Como resultado, nos quedamos en nuestra zona de confort, en un sitio donde no podemos crecer como personas sino que tan solo nos limitamos a hacer lo que ya conocemos, aunque ello no nos reporte una gran satisfacción o incluso nos amargue la vida.

¿Cómo salir de este círculo vicioso?

El Dr. Frank Crane, columnista del Boston Globe en la década de 1920, nos brinda una idea.

Aunque este periodista escribió mucho, llegó a ser famoso por sus «ensayos de cuatro minutos». Eran artículos muy cortos que contenían consejos prácticos para mejorar la vida de las personas. Entre esos escritos, uno de los más famosos se publicó en el citado diario estadounidense en 1921 y se titulaba: «Sólo por hoy». He aquí lo que proponía:

Solo por hoy

He aquí 10 buenos propósitos que puedes poner en práctica cuando te levantes por la mañana. No se trata de un compromiso para toda la vida, sino tan solo durante un día, por las próximas 24 horas.

Estas pequeñas metas son agradables, pero también exigen autodisciplina. Después de todo, lograr los buenos propósitos no es fácil.

- 1. Solo por hoy, me centraré en los desafíos del día, sin preocuparme demasiado por mis otros problemas.*
- 2. Solo por hoy, seré feliz. Según palabras de Abraham Lincoln "Las personas son felices cuando deciden serlo".*
- 3. Solo por hoy, aceptaré lo que me suceda sin lamentarme de mi mala suerte, y me esforzaré por mejorar mi situación.*
- 4. Solo por hoy, cuidaré mi cuerpo. Haré ejercicio, comeré bien y no abusaré de él, para que sea una máquina perfecta a mi servicio.*
- 5. Solo por hoy, intentaré reforzar mi mente. Aprenderé algo útil para la vida.*
- 6. Solo por hoy, me pondré a prueba: haré algo bueno por alguien sin esperar nada a cambio, terminaré esa tarea que siempre pospongo y, si alguien me lastima, no me molestaré.*
- 7. Solo por hoy, seré amable. No buscaré la aprobación de los demás ni criticaré a nadie.*
- 8. Solo por hoy, planificaré detalladamente la jornada para saber qué debo hacer en cada momento, aunque ello no implique que pueda terminarlo todo.*
- 9. Solo por hoy, me relajaré durante media hora. En ese tiempo, me dedicaré a mi mismo y a fomentar mi bienestar.*
- 10. Solo por hoy, no experimentaré miedo. No tendré miedo a ser feliz y disfrutaré plenamente las cosas que amo.*

Sin duda, se trata de un programa intenso para las próximas 24 horas. Y, aunque es probable que no cambie tu vida de forma radical, puede ser la chispa que necesitas para encender la mecha.

De hecho, la idea de concentrar toda nuestra energía y fuerza de voluntad en un solo día es genial. En el ámbito del Crecimiento Personal, demasiado a menudo nos bloqueamos antes de dar el primer paso simplemente porque no sabemos por dónde comenzar o porque la empresa nos parece colosal. Sin embargo, esta idea nos propone algo factible, es un compromiso que no asusta porque se trata tan solo de un día de nuestra vida.

Lo interesante es que cuando experimentamos estos cambios en nuestra propia piel, comprendemos que no solo son posibles sino que resultan beneficiosos y que nos hacen sentir bien. Cuando aprendemos a vivir a plenitud y somos capaces de darle rienda suelta a nuestras potencialidades, es difícil que decidamos volver atrás. Por eso, el reto de solo un día puede desencadenar efectos imprevisibles, estimulándonos a aplicar cambios permanentes en nuestra vida, esos cambios que siempre hemos estado postergando.

¿Cómo aplicar el reto de #soloporhoy?

1. Simplifica. Los propósitos que plantea el Dr. Crane son excelentes pero también son muchos, por lo que pueden llegar a agobiar a algunas personas. Por eso, si al final del día no logran cumplir esas metas, pueden sentirse frustrados y abandonar la idea del cambio. En su lugar, plantéate solo tres cambios, que puedas realizar a lo largo de la jornada.

2. Personaliza. No se trata de plantearse buenos propósitos, sino de hacerlos tuyos. Para el desafío #soloporhoy debes encontrar esos cambios que realmente te motivan y te harán mejor persona. Porque solo cuando la motivación es intrínseca puede conducir a un cambio duradero.

3. Especifica. Los buenos propósitos del Dr. Crane tienen un carácter muy general, a veces hasta difuso, por lo que puede ser difícil llevarlos a la práctica. Es mejor que te plantees metas más específicas, así al final del día podrás saber si has logrado realmente tus objetivos.

4. Comparte. ¿Sabías que si compartes con las personas que te rodean una meta, aumentan las probabilidades de que puedas cumplirla? Asumir un compromiso social nos permite ser más perseverantes porque sabemos que, de cierta forma, está en juego nuestra imagen social. Por tanto, comparte tu reto #soloporhoy, ya sea en las redes sociales o con las personas que tienes a tu lado.

5. Persevera. Aunque estés motivado, tengas tan solo tres propósitos y sepas exactamente qué debes hacer, es probable que los viejos hábitos te hagan volver a las andadas. No te desanimes ni te recrimines por ello. Asume que te has desviado del camino que habías marcado y retómalo apenas puedas.

Vía: <http://www.rinconpsicologia.com>

Fuente: El Ciudadano