

TENDENCIAS

Cómo cambia tu vida cuando dejas de esperar

El Ciudadano · 25 de noviembre de 2015



En su artículo *Cómo dejar que los milagros entren en tu vida, o la vida sin expectativas* la autora de varios cursos de autoayuda [Evgenia Medvedeva](#) reflexiona sobre lo importante que es liberar la conciencia de las expectativas eternas y lo que aquellas pueden causar.



Dejé de vivir en el modo de espera... Y en ese mismo momento sentí una levedad absoluta en mi alma, es como si empezara a vivir en realidad; antes de eso sólo pensaba en cómo tenía que vivir y ahora de un momento para otro por fin empecé a hacerlo. Dejé de esperar algo de mí... Antes esperaba que algún día se descubriera todo mi potencial, que escribiría muchos artículos, o mejor unos 10 libros, que crearía algo fabuloso y cosas por el estilo.

Dejé de esperar resultados de mí misma. Dejé de esperar algo de los demás: que me valoren, que hagan algo bueno para mí, que sean amables conmigo, que sean responsables... Dejé de esperar un cierto comportamiento de mi pareja: que me entienda y que empiece a hacer lo que yo quiera...

Dejé de esperar el dinero, acepté las cantidades que ya tenía. Dejé de esperar y exigirle a la vida lo que ella no me daba... me sentía injustificadamente privada de algunas cosas, creía que

me empeñaba mucho en lograr el éxito y que algunas personas sin hacer nada obtenían mejores resultados que yo.

También dejé de esperar que mañana todo fuera maravilloso y ya no tuviera problemas. La parte infantil de mi alma quería una tranquilidad y serenidad. Hasta que la parte adulta no se diera cuenta de que la tranquilidad y la serenidad existían en mi interior, y que no dependían de los asuntos exteriores que necesitaba solucionar.

Dejé de vivir en el modo de espera... Ya no me importa qué pasará mañana. Antes me importaba que sólo pasaran cosas buenas y que todo tenía que estar bien. Porque antes tenía miedo de que podía pasar algo con lo que no pudiera lidiar... Y dejé ir mis expectativas de futuro, diciéndome a mí misma: "Pase lo que pase. Todo saldrá de la mejor manera para mí". Claro que tengo algunos planes que quiero realizar pero resulta que mis planes y lo que yo pienso acerca de ellos son bastante ridículos a comparación de las oportunidades que la vida me prepara.

Las expectativas detienen la energía y la enfocan sólo en un par de opciones. Por lo general, en algo que ya tienes en tu mente. Esto no deja que la energía fluya y al mismo tiempo impide que la vida te obsequie lo mejor para ti... Y "lo mejor", por lo general, es algo que no esperas en absoluto.

Siempre estaba esperando algo, mi mente creaba una cadena de eventos que yo quería que pasaran en mi vida, y por lo tanto mi cabeza siempre estaba trabajando bajo presión para seguir cumpliendo con mis expectativas y no olvidarme de nada.

Siempre me atormentaba la pregunta "¿Cómo?" porque no sabía cómo lograr las cosas que yo misma estaba esperando de mí. Lo más curioso es que encontraba respuestas sólo cuando dejaba de pensar en la pregunta, porque de antemano quería saber cómo iban a suceder las cosas, lo cual simplemente es imposible.

Antes para poder hacer algo tenía que pasar por un proceso de preparación mental, el cual era muy largo y doloroso, y a veces me tardaba tanto que ya no tenía fuerzas para actuar. Y de hecho ya ni quería actuar. Es como cuando aplicas todas tus fuerzas en prepararte para un examen, te pasas tanto tiempo repasando y revisando tus apuntes, que cuando llega la hora del mismo examen ya no te quedan fuerzas y no eres capaz de demostrar lo mejor de ti. Cuando esta situación me hartó, dejé que pasara una revolución en mi interior:

Sea lo que sea, pase lo que pase... Dios mío, ni te imaginas que alivio sentí, me dejó de importar el "¿cómo?"... Me relajé: va a pasar lo que tenga que pasar...

Desde entonces en mi vida empezaron a suceder milagros:

1. Comencé a escucharme mejor a mí misma, se me empezaron a ocurrir ideas interesantes. Comencé a escucharlas y me di cuenta de que podía realizarlas sin entender aún cómo. Pero en el proceso de intentar hacer mis ideas realidad siempre encontraba la mejor manera.
2. Empecé a ser más eficiente y a hacer más cosas porque ya no me preparo mentalmente para hacerlas sino que las hago. Me sorprendí de que todo empezara a salir mejor.
3. Empecé a pedir sólo aquello que necesito en este mismo momento y rechazar lo que no sea necesario, y ya no me importa si los demás me entienden o no.
4. En mi vida empezaron a pasar tantas cosas que casi no tengo tiempo libre, pero lo más sorprendente de todo es que con un esfuerzo mínimo logro hacerlo todo. Además yo misma empecé a darles forma a algunos eventos importantes en lugar de simplemente reaccionar a las cosas que me suceden.
5. ¡Y cuántas personas interesantes no he conocido! Me asombra que ahora conozco a la gente en las calles, en los supermercados, en los elevadores -donde sea- y ya no me pregunto "¿cómo y dónde puedo conocer gente nueva?".
6. ¡Y cuántas veces no me he encontrado en el momento adecuado en el lugar correcto! Los eventos empezaron a alinearse de manera perfecta y llevarme a donde yo quería llegar en ese momento.
7. Mis cuentas en el supermercado bajaron 2 veces: antes me compraba un montón de cosas y al mismo tiempo sentía que no eran suficientes, y ahora sólo compro los productos de calidad pero a precio normal.

Mi vida se empezó a llenar de muchas cosas nuevas que llegan por su cuenta. Incluso las ideas que antes no me funcionaban ahora cobran sentido. No me daba cuenta de los regalos que la vida me ofrecía en ese mismo momento y lamentaba y me quejaba de todo aquello que no me daba. **Yo simplemente no me daba cuenta y no veía sus obsequios, siempre esperando algo más que eso y buscando una respuesta a la pregunta "¿cómo lograrlo?"**.

Todo resultó ser más sencillo: decidí que ya no necesitaba controlar mi vida y saber cómo van a pasar las cosas, simplemente dejé ir todas mis expectativas porque sé que todo saldrá de la mejor manera posible para mí. Empecé a sentir cómo fluye la vida, cómo cambia y se ajusta, y aprendí a aceptar lo que la vida me ofrece en este mismo momento.

Fuente: [OK](#)

Fuente: El Ciudadano