

El viaje hacia tu mejor versión



José Miguel Sánchez.
Psicólogo motivacional,
experto en empresa y deporte.
Profesor IE Business
Coach ejecutivo y autor
de los libros “El viaje del líder”,
“La experiencia de resetearse”
y “Poderoso como un niño”.
www.jmiguel Sanchez.com

Este mes he trabajado con diferentes grupos de profesionales y me he quedado sorprendido de dos temas principales que se repetían en la mayoría de ellos.

El primero, es **el sufrimiento que tienen muchas personas en sus respectivos puestos de trabajo.** El segundo, es **las ganas que tienen de cambiar** esas situaciones, conductas o personas que no les ayudan a seguir creciendo. Déjame que te hable de ambas y que te dé algún tip.

Sufrir en tu puesto de trabajo no debería ser algo que ocurriera, salvo en casos excepcionales. El trabajo debería ser una actividad que te hiciera crecer como persona y como profesional, que te ayudara a aprender nuevas formas de hacer las cosas, que te generara recursos, que aumentara la confianza en ti mismo y que te enseñara cómo relacionarte con otras personas.

Sin embargo, cada vez más encontramos personas que no están satisfechas con su puesto, su equipo, su jefe o su empresa,

en general. Quedarte en un entorno así, sólo puede llevarte al sufrimiento, a no rendir a tu nivel y a vivir para trabajar o para pagar las facturas. Sin compromiso, sin pasión, sin motivación y, por tanto, sin satisfacción personal.

Para no convertirte en uno de ellos o para salir de ahí, si ya te reconoces así, **te propongo el siguiente viaje hacia tu mejor versión:**

1. Define tu objetivo. ¿Qué quieres conseguir? ¿Cómo te quieres ver? ¿Qué esperas de ti y de la situación?

2. En segundo lugar, identifica los pensamientos que te alejan de tu objetivo. ¿Qué pensamientos negativos o limitantes tengo que no me ayudan a conseguir mi objetivo? ¿Qué creencias sobre mí o sobre las situaciones que estoy viviendo tengo, que me alejan de las metas que me he propuesto?

3. Identifica las emociones negativas que generan esos pensamientos.

4. Busca pensamientos alternativos que te permitan acercarte a tus objetivos. ¿Qué pensamientos voy a tener que sean más coherentes con los objetivos que me he propuesto? ¿Qué nuevas creencias voy a generar sobre las situaciones que quiero vivir en el futuro?

5. Identifica las emociones positivas a las que te llevarán esos nuevos pensamientos.

6. Genera alternativas o caminos nuevos para conseguir los objetivos que te has propuesto. De entre las varias opciones, elige la que creas que se va a acercar más a lo que identificas como tu camino para el éxito.

7. Busca recursos, herramientas, técnicas y/o personas que te ayuden a conseguir tus metas. Los recursos pueden venir porque comienzas a utilizar habilidades que tenías olvidadas. Pueden venir también de competencias que tengas en otros entornos, pero que hasta ahora no habías utilizado en el terreno profesional. En cuanto a las herramientas, puedes pedirle a personas que ya las utilizan que te enseñen a hacerlo. Puedes también usar herramientas propias que, sin darte cuenta, ya tenías incorporadas. Acude también a profesionales que te enseñen técnicas pa-

ra gestionar el estrés, para adaptarte mejor a los cambios que no hayas elegido tú, pero que te están haciendo daño. Y, por supuesto, para afrontar las adversidades que todos afrontamos a diario y, que a veces, sentimos que pueden con nosotros. Finalmente, el mejor recurso que todos tenemos cuando las cosas no están saliendo como esperamos es hablarlo con otras personas. No te lo quedes dentro, si estás sufriendo cuéntalo. Hazlo con aquellas personas que sabes que te quieren y que no te van a juzgar, tu pareja, tus amigos, tu familia...

8. Pon en marcha los nuevos recursos que has encontrado y/o generado y utilízalos en cada situación o con cada persona que veas necesario hacerlo. Aprende a usarlos y conviértelos en parte de quien eres. Hazlos tuyos y disfruta de los aprendizajes sobre ti que generas cada vez que los pones en marcha. Repítelos tantas veces como sea necesario con el objetivo final de convertirlos en hábitos que te acerquen a tus objetivos.

9. Finalmente, sólo te queda disfrutar del viaje hacia tu mejor versión.

El segundo tema, las ganas de cambiar las situaciones, personas o conductas que no te ayudan a seguir creciendo, se convertirán en una consecuencia real del viaje que has comenzado. Una vez que tú comienzas a cambiar, generas alternativas y pongas en marcha los recursos, herramientas, y técnicas, te darás cuenta de que algunas personas se alejarán de ti, casi siempre las que menos te aportan y más daño te hacen. También verás que algunas situaciones con la nueva perspectiva no serán tan duras y aprenderás a relativizar. Finalmente, tendrás claro cuáles son esas situaciones, personas o conductas que son prioritarias y que serán las que primero tienes que cambiar. Comienza con éstas y dedícales esfuerzo y tiempo para eliminarlas de tu vida.

Una vez hayas conseguido llegar a las nuevas metas que te has planteado como profesional y como persona, no olvides celebrar que has llegado a donde te proponías gracias a lo que has puesto de manifiesto, lo que has aprendido y, sobre todo, en lo nuevo que te has convertido ■