

Si la vida te da limones haz limonada



José Miguel Sánchez.
Psicólogo Organizacional
y Deportivo. Asesor de Directivos,
Conferenciante, Profesor de IE
Business School y Coach
Ejecutivo. Autor de los libros
“El viaje del líder”,
“La experiencia de resetearse”
y “Poderoso como un niño”.
www.jmiguelsanchez.com

Esta frase que todos hemos utilizado alguna vez, indica claramente que, aunque las adversidades nos vengán a visitar, siempre hay algo que cada uno de nosotros puede hacer.

Como decía Bruce Lee “no se trata de lo que sucede, sino de cómo reaccionas a lo que sucede”. Al novelista francés Honoré de Balzac, por su lado, se le atribuye la frase “la resignación es un suicidio cotidiano”. A mí, personalmente, me gusta decir que “no es lo que te pasa, sino lo que haces con lo que te pasa, lo que verdaderamente importa”.

Puedes elegir la frase que más te guste, pero las tres hablan de lo mismo, porque se relacionan con el título de esta tribuna. Cuando la adversidad se hace presente, tú decides si la afrontas desde la creencia en ti mismo o dejas que te venza sin luchar.

Soy un convencido de que, desde pequeños, nos deberían enseñar a gestio-

narnos emocionalmente porque lo necesitaremos para transitar por la vida. Le podemos llamar inteligencia emocional, fortaleza mental, *mindset*, actitud, etc., pero al final estamos hablando de conocernos, de trabajarnos física y mentalmente cada día y de creer en nosotros mismos para estar preparados ante cualquier situación que aparezca en nuestras vidas.

Y, esto, ¿cómo se hace? Déjame que te cuente algunas opciones que yo utilizo en mi día a día.

1. Conócete bien, pruébete en diferentes situaciones, con diferentes personas y aprende de cada una de ellas.

2. No dejes que el miedo sea la emoción que domine tu vida. La resignación se compone en una parte muy elevada de miedo. Este miedo puede tomar formas diversas; al qué dirán, a los demás, a no ser capaz, a que no me quieran... todas ellas mostrarán una versión muy alejada de quien realmente puedes llegar a ser.

3. No te sabotees, no pienses que eres un impostor y que no mereces lo bueno que te pasa en la vida. Lo que sucede, conviene. Desde ahí trata de buscar siempre razones positivas de por qué eso ha llegado a tu vida.

4. No te hagas la víctima y, por ende, no te conviertas en víctima. El victimismo te llevará siempre a la dependencia de otros, a la necesidad de cosas que están fuera de ti y que, por tanto, te harán peor. Regocijarte en el sufrimiento jamás te ayudará a combatir las adversidades.

5. No juzgues a los demás y no prestes demasiada atención a los juicios de los demás. En ambos casos, el perdedor serás siempre tú. Si juzgas, lo harás desde la ignorancia porque no conoces completamente a la otra persona, por lo que tu juicio será incompleto o, lo que es peor, erróneo. Si te afectan los juicios de los demás, estarás dando demasiado valor e importancia a personas que no te conocen tanto como tú te conoces y, por ello, pensarás que su juicio tiene más valor que el tuyo, lo cual será siempre erróneo.

6. No le des tanta importancia a las co-

sas. Relativiza aquello que te pasa cotidianamente y dale la importancia verdadera y no más, a lo que sí es excepcional y exige de tu capacidad y serenidad para gestionarlo y, cuando es posible, resolverlo.

7. No hagas daño a otras personas por venganza o por placer. Cuando actuamos desde emociones negativas, se generan en nosotros hormonas que nos dañan también y que, a la larga, nos harán sufrir. Hacer daño a otros nunca será algo gratuito.

8. Rodéate siempre de personas mejores que tú, personas de las que puedas aprender y que sean un reto constante para ti.

9. Ama a mucha gente. El amor es una emoción muy poderosa que se puede dar a una pareja, hijos, familia, amigos y, por qué no, a compañeros, colaboradores o jefes en el trabajo. Sí, a estos últimos también, porque son importantes en tu vida.

10. Quiérete mucho. Igual que la inteligencia emocional comienza en uno mismo, la fortaleza para dirimir adversidades debe salir de nosotros mismos. Si tu piensas que no puedes hacerlo, estarás en lo cierto. De igual modo, si piensas que sí puedes hacerlo, también tendrás razón. Por ello, la elección es sencilla, cuando te enfrentes a un reto, acéptalo y, desde ahí, encuentra cómo generar los recursos para solventarlo favorablemente. Finalmente, agradece la oportunidad de haberte enfrentado a ese reto y de haber crecido y evolucionado con él. Agradecer es un verbo que cuando se conjuga a diario nos genera bienestar automático y libera hormonas muy positivas para nuestro organismo. Estas diez ideas que te transmito pueden parecerte ingenuas y seguro que tienes razón. Sin embargo, si comienzas a ponerlas en práctica, verás que poco a poco pequeñas cosas comenzarán a cambiar en ti y a tu alrededor. Te estarás preparando y fortaleciendo para afrontar esas situaciones complicadas que a todos nos llegarán en varios momentos de nuestra vida ■