

Descubriendo nuevas oportunidades para el año 2023

Dr. J. R. Román

Conferenciante, *Master Coach*
 jrromanmotivando@gmail.com
 www.motivando.com
 facebook.com/jrroman.motivando
 407.279.8080



Estamos cerca de despedir este año y de comenzar el 2023. Si bien debemos dar gracias por muchas cosas por este año que termina, el inicio del nuevo es el momento para evaluar lo logrado y establecer nuevas metas y revisar las oportunidades que trae el 2023. Seguro que al revisar este año encontraremos cosas que ayudaron a crecer, a fortalecer nuestro espíritu y que puedan ayudarnos a visualizar nuevos proyectos. Cada uno es responsable de los sueños logrados y de los que aún están por alcanzarse. No podemos aspirar a grandes cosas si no tenemos la capacidad de soñar, de visualizar y de creer. Para eso, debemos renovar nuestros pensamientos y tomar acción; además, la acción mata al miedo.

Tenemos que identificar nuevas oportunidades, nuevas metas y sueños para lograr cosas diferentes. Podemos hacer una lista de lo que deseamos mejorar o cambiar, con metas variadas como: mejorar nuestra salud y estilos de vida, bajar de peso, aumentar los ingresos y las finanzas, fortalecer las relaciones familiares o de pareja, entre muchas otras. Al cambiar la forma de pensar, las actitudes y los hábitos, se podrá alcanzar lo deseado. Así damos el primer paso para lograr una reingeniería de vida.

Debemos tener esperanza en el futuro. La fe es la convicción de ver lo que aún no se ve, es la certeza de lo que esperamos. Vivimos en un lugar donde hay miles de oportunidades y de opciones que, si estamos bloqueados, no podremos ver. Si uno pasa el tiempo enfocado en lo que no tiene, en lo que falta y en buscar la razón de no haber podido resolver estas carencias, los pensamientos de miedo, de escasez y de frustración no permitirán visualizar el nuevo futuro tan esperado.

Muchas personas se levantan cada día a resolver problemas o deberes del trabajo, o a satisfacer sus necesidades físicas o emocionales sin definir el propósito de su vida. Están como en piloto automático, en una situación aburrida y sin alcanzar los resultados que

desean. **¡Esto se puede cambiar!** Al estar decididos a mejorar y siendo cada uno responsable de producir el cambio, tenemos que comprometernos a producir resultados diferentes. Como sabemos, una buena definición de la locura es hacer siempre lo mismo y esperar resultados diferentes.

Debemos romper el acondicionamiento negativo que nos paraliza y acondicionar nuestros pensamientos para producir sentimientos poderosos que nos lleven a movernos en confianza hacia donde deseamos. Por la reprogramación mental, podemos desarrollar pensamientos que nos dirijan hacia el éxito consiente y verdadero. El acondicionamiento positivo requiere tiempo, enfoque, esfuerzos y refuerzos para poder producir resultados diferentes. Cuando recibimos una buena noticia, nos sentimos bien, fuertes y vigorosos; del mismo modo, si el trabajo nos apasiona y vemos resultados positivos, nos podemos sentir tranquilos y confiados porque estamos en la dirección que nos lleva a mejorar nuestra calidad de vida.

Si uno cree que lo puede hacer, lo va a hacer. Eso requiere creer en lo que se hace y ser perseverante, ser fuerte y creer que el cambio interno es el instrumento para producir resultados diferentes. Al cambiar nuestros pensamientos y el estado emocional, se reprograma nuestra mente, la que también está esperando las órdenes que le demos para llevarnos al destino que se anhela. Contamos con nuestro cerebro y sus neuronas, que forman la computadora más perfecta del universo. Por eso, ¿por qué será tan difícil que la gente no pueda renovar sus pensamientos? En verdad, nos cuesta el mismo trabajo –y requiere la misma energía– sentirnos motivados que deprimidos. Sabiendo esto, ahora es un buen momento para empezar a cambiar.

Mientras otros hablan de problemas, empecemos a hablar de soluciones. Así, este será el mejor año. ¡Feliz año 2023! 