

Nuevo año y nuevas oportunidades

Dr. J. R. Román

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



El inicio de un nuevo año es un buen momento para agradecer muchas cosas, para evaluar lo logrado en el año que termina y para poder evaluar nuevas metas y oportunidades para el 2021.

Es bueno tener definido lo que nos fortalece, lo que levanta nuestro espíritu y lo que nos puede llevar a otro nivel. Para aspirar a grandes cosas debemos soñar, visualizar nuestras metas, creer que podemos alcanzarlas y tomar acción. Esta elimina el miedo.

Podemos hacer una lista de nuestros sueños, deseos y metas y definir lo que debemos cambiar o mejorar. Esto puede incluir cuidar mejor nuestra salud, bajar de peso, mejorar el estilo de vida o las finanzas, fortalecer las relaciones personales o de pareja, etc. Para alcanzar nuevas metas, hay que cambiar la forma de pensar, las creencias, las actitudes y los hábitos que nos obstaculizan o frenan. Renovar los pensamientos es el primer paso para una reingeniería de vida.

Confiar en el futuro es importante. La fe es la convicción de ver lo que aún no se ve, es la certeza de lo que uno espera. Tenemos miles de oportunidades y de opciones. Pero si solo nos enfocamos en lo que no tenemos o en lo que no podemos hacer, automáticamente nuestro pensamiento no se va a renovar, porque nuestro potencial será bloqueado por miedos, pensamientos de escasez y frustraciones.

Muchas personas se levantan todos los días a resolver problemas, a cumplir con sus deberes laborales, a satisfacer sus necesidades físicas, emocionales, espirituales, pero sin haber definido su propósito o su razón de vida y sin contar con una visión hacia dónde se dirigen. Viven como con un piloto automático, en una rutina sin tener objetivos deseados. ¡Pero esto lo podemos cambiar! Cada uno puede producir un cambio en la vida, procediendo con decisión y comprometiéndose a producir resultados diferentes.

Debemos salir del acondicionamiento negativo que nos paraliza, y preparar a nuestro sistema nervioso para generar sentimientos poderosos que nos lleven a movernos confiando en que lo podemos lograr. A través de una reprogramación, podremos crear pensamientos que nos lleven hacia el éxito consciente y verdadero.

El acondicionamiento positivo requiere enfoque, esfuerzo y refuerzo para lograr resultados diferentes. Cuando recibimos una buena noticia, nos sentimos con fuerza y vigor; si trabajamos en lo que nos apasiona y vemos resultados positivos, nos sentimos tranquilos y confiados y con la seguridad de poder mejorar nuestra calidad de vida y la de nuestra familia.

Constantemente debemos tomar decisiones. Una de las principales es renovar nuestros pensamientos ya que lo que condiciona el sistema nervioso, el comportamiento y las emociones son los sentimientos. Debemos ser perseverantes y fuertes, creer en el cambio e internalizarlo. Nuestra mente puede recibir las órdenes que le vamos a dar para llevar a nuestro estado emocional y pensamientos a otro nivel.

La mente es como una computadora perfecta. Con algo de “combustible”, oxígeno y glucosa, puede procesar información masivamente. Los miles de millones de neuronas cerebrales forman una red de fibras nerviosas de miles de kilómetros en nuestro cuerpo con una gran capacidad de conducción. Con todas estas capacidades nos podemos preguntar: ¿por qué será tan difícil que renovemos los pensamientos? Cuesta el mismo trabajo y requiere la misma cantidad de energía sentirnos motivados que deprimidos. Por eso, ahora que cambiamos de año es un buen momento para empezar a cambiar y a decir “Lo voy a hacer”. Es cuando podemos dejar de lado los problemas y hablar de soluciones. Este puede ser el mejor año.

¡Felicidades en el 2021! 