

Sanar y Crecer CON AMOR

SESIÓN 8

Terapia para
CAMBIO DE ACTITUD

¿Por qué cambiar de actitud?

Toma en cuenta que la ACTITUD es el enlace entre el confort y la acción, entre detenerte, retroceder o caminar hacia adelante. Tu actitud es el punto de quiebre entre mirar al frente donde están las posibilidades o mirar al suelo donde todo el mundo pisa. Tu actitud es la clave de los milagros y la transformación, porque te permite cambiar tus creencias limitantes, de escasez y negatividad; y a cambio, apostar y arriesgarte por una vida mejor, con objetivos claros y alcanzables.

En la siguiente ficha te vas a evaluar, los resultados que obtengas te mostrarán cuál es la actitud predominante en ti. Pueda ser que tu actitud es ganadora o, quizá, tu actitud es pesimista. Comprende que el cambio de un extremo al otro solo depende de la actitud que optes ahora. Ojo aquí, lo que acabas de leer es la palabra OPTAR, quiere decir que tener una actitud positiva o negativa depende de la decisión que te atrevas a tomar.

Considera esto, tú decides estar alegre o estar triste, tú decides vivir feliz o vivir en amargura, tú decides perdonar o tragar la amarga bilis. En realidad, tú decides culpar a otros por los resultados que obtienes o hacerte responsable y cambiarte al otro sendero.

Después de desarrollar la ficha encontrarás una terapia recomendada. Tu actitud determinará si la tomas o la dejas, si la pones en práctica o las archivas en algún lugar, si la utilizas para lograr mejores resultados que tu propia naturaleza humana reclama o continúas una y otra vez aplicando las mismas estrategias.

Ficha de evaluación

Tu actitud se encuentra siempre en un punto límite, tú haces que las cosas sucedan. Antes de empezar a trabajar la ficha de evaluación, te explicaré algunos detalles importantes. La ficha está trabajada para evaluarte y darte una referencia de qué tipo de actitud está predominando en ti, positiva o negativa; y, a partir de esos resultados, puedes decidir qué hacer a partir de hoy.

- 0 - Significa que no tienes esa experiencia.
- 1 - Significa que sí haces lo que indica la ficha, algunas veces.
- 2 - Significa que la practicas muchas veces.
- 3 - Significa que tu experiencia es total. Todo el tiempo.

Después de terminar tu autoevaluación, suma cada dígito o número que marcaste por columnas de arriba hacia abajo, cuando lo hayas hecho, suma los resultados parciales entre sí para obtener un total.

La manera de analizar los resultados es simple. Hasta un puntaje de 20, tu actitud puede considerarse positiva, con algunos aspectos a mejorar; pero, a partir de 20, tu actitud frente a la vida empieza a ser negativa, y mientras tu resultado total se aleja más sobre 20, tu actitud va demostrando más negatividad. Y eso ya te indica clamente el camino que transitas cada día y cuáles son los resultados que obtendrás durante tu existencia. Un puntaje mayor a 50 indica que eres una persona muy negativa y posees una actitud confrontacional y reacia al cambio, aunque veas claramente que tus resultados no son los que esperas.

A ESE ESTADO SE LE CONOCE COMO BLOQUEO MENTAL

Evaluación de autoestima - Hoja 1

1	Sé lo que tengo que hacer, pero son mis emociones las que me atrapan y me hacen proceder mal.	0	1	2	3
2	No administro correctamente mi estado físico, conozco el valor que tiene, pero me excuso de diferentes formas.	0	1	2	3
3	Detesto compartir mis éxitos con los demás, porque no valoran mi sentido de contribución, o no les importa lo que hago bien.	0	1	2	3
4	Mi mente está enfocada en ganar más dinero y lo que me pueda ofrecer, pero no en conseguir paz financiera o libertad financiera.	0	1	2	3
5	Desaprovecho mucho tiempo valioso que sería un gran aliado para lograr mis metas y objetivos que deseo alcanzar.	0	1	2	3
6	Escuché decir que debo tener un destino hacia dónde dirigir mis pasos, pero no depende de mí, sino de las circunstancias.	0	1	2	3
7	Puedo cambiar aquello que me incomoda y lograr los resultados que quiero, pero en mi mente siempre tengo excusas para no hacerlo.	0	1	2	3
8	Tengo la capacidad de tomar decisiones para moldear mi vida, pero las opiniones de los demás influyen en mí y me detienen.	0	1	2	3
9	Siempre quiero vivir bien, no deseo que me vaya mal, pero no estoy comprometido con mi éxito y tampoco con mi felicidad.	0	1	2	3
10	Me propongo lograr un objetivo que es importante para mí, pero luego termino distrayendo mi mente en otras cosas menos importantes.	0	1	2	3
11	Siento que no tengo nada negativo que cambiar con urgencia o algo positivo y muy importante que anhele alcanzar.	0	1	2	3
12	Cuando necesito conseguir algo, lo quiero pronto, me impacienta si tengo que esperar y ajustarme al proceso normal de las cosas.	0	1	2	3
13	No quiero nada más de la vida. Me incomoda tener que enfocarme en algo con intensidad y que se convierta en mi prioridad.	0	1	2	3
14	Dicen que mis emociones son producto de mis decisiones, pero creo que no, es el mundo malo que me rodea lo que me hace ser así.	0	1	2	3
15	Quiero que sucedan cosas buenas en mi vida, pero prefiero que los demás lo hagan por mí, detesto enfocarme en algo.	0	1	2	3
16	No me gusta meditar y pasar algún tiempo evaluando lo bueno o lo malo que sucede en mis experiencias diarias.	0	1	2	3

Evaluación de autoestima - Hoja 2

17	Hablo descuidadamente, no creo que eso tenga alguna influencia en los resultados futuros que sucederán en mi vida.	0	1	2	3
18	Pienso con frecuencia que soy un fracaso, que he fracasado o que sigo fracasando en la vida.	0	1	2	3
19	El rechazo de las personas me afecta demasiado, descontrola mis emociones o me hace sufrir intensamente.	0	1	2	3
20	Siento que me supera la situación que estoy viviendo, me siento una persona estúpida a solas o frente a los demás.	0	1	2	3
21	Tengo mucho odio en mi corazón, porque las personas que consideré buenas, me han humillado y herido.	0	1	2	3
22	Es difícil que cambie mi manera de pensar. Considero que eso es muy difícil para mí, porque tengo razón en todo.	0	1	2	3
23	Me llevo mal con mis compañeros de trabajo, pero es porque ellos se comportan mal conmigo. Si me buscan, me encuentran.	0	1	2	3
24	Tengo ganas de eliminar a mi jefe, porque su comportamiento es demasiado pesado, tóxico o irrespetuoso.	0	1	2	3
25	Las personas que trabajan subordinadas a mi autoridad son incompetentes, no hay una que pueda valorar como eficiente.	0	1	2	3
Resultados parciales					
Resultado total					

Terapia de cambio de actitud

Hacerte cambiar de actitud es imposible, ni Dios con todo su poder puede hacerlo, porque es una facultad exclusiva que te pertenece. Si decides hacer un cambio de actitud y buscas resultados positivos en tu vida, esta es la secuencia de pasos a seguir.

1. Analiza exactamente qué es lo que quieres de la vida, cual es la meta más importante que anhelas alcanzar ahora. Toma un tiempo prudencial para tener la respuesta. Tiene que ser algo que realmente tenga un gran significado para ti. Luego analiza, qué es lo que está impidiendo que lo estés alcanzando.
2. Cuando tengas claro lo que quieres hacer, lograr o tener, DECIDE enfocarte con mucha intensidad en ello, conviértelo en el centro de tu vida, porque eso es lo que vas a conseguir. Porque tu enfoque o tu atención está en lo negativo y no podrás salir del pozo en el que estás. Si tu enfoque está constantemente en lo que no quieres, tristemente eso es lo que vas a conseguir. Lo correcto es que te enfoques con toda tu intensidad en lo que sí quieres.
3. Toma muy en cuenta esto que estás leyendo. Todo lo importante que quieres lograr, siempre está anclado a dolor o placer. Por tanto, para crear la suficiente motivación y lograr cambiar inmediatamente y con urgencia aquello que te está impidiendo lograr lo que quieres, haz lo siguiente:
 - a. Encuentra una forma de enlazar lo que quieres lograr a un placer intenso. O sea, cuál sería el enorme placer que experimentarías al lograr hacer realidad lo que planteaste en el **punto N° 1**. Si no percibes ese placer intenso, entonces lo que pretendes lograr no es realmente importante para ti.
 - b. Si no encuentras cómo enlazar placer a lo que quieres lograr, entonces cambia a dolor. Piensa de este modo: ¿cuánto dolor puedes dejar de experimentar si logras lo que te has propuesto alcanzar? Cuando digo dolor, me estoy refiriendo a sufrimiento, escasez, conflictos, mala salud, inestabilidad laboral, vergüenza, etc.

- b. Medita en las siguientes preguntas: ¿Cuál es el dolor máximo que experimentarías si abandonas o procrastinas lo que te has planteado hacer? ¿Cuán mal te sentirás si te retrasas o no lo llevas a cabo? ¿Cuántas personas se seguirán perjudicando por tu negligencia? Eso tienes que hacerlo tú, esa es tu decisión, no es algo que la gente te diga cómo tienes que pensar. Tú tienes que decir, si yo consigo esto o aquello, eso me va a producir un placer máximo; y de la misma manera debes decir, si no consigo esto o aquello, eso me va a producir tal o cual dolor extremo. Cuando le das un razonamiento a tu cerebro que esto te va a producir un impacto extremo, tu cerebro te va a empujar a la acción positiva.
3. Interrumpe el patrón de pensamiento que tienes hasta ahora. Básicamente es que dejes de pensar como has estado pensando hasta ahora. Mucha gente se enfoca en pensar una y otra vez de la misma manera. Están obsesionados con pensamientos negativos o trágicos como si fuera un mantra, entonces esos pensamientos generan sensaciones que te hacen incapaz de ver otra cosa. Vamos a interrumpir ese patrón de pensamientos negativos y vas a visualizar un final diferente. Utiliza el humor o lo que tú quieras, pero imagina un final diferente. Eso es lo que te va a llevar a recordar la situación de una forma completamente diferente. Eso te va a llevar a pensar diferente, tomar decisiones diferentes, sensaciones o emociones diferentes, acciones diferentes y resultados diferentes.
4. Lo que has venido haciendo hasta hoy, de una u otra manera te ha producido ciertos beneficios. Entonces, ahora, de alguna manera, como se te ocurra, trata de desarrollar un método nuevo y atractivo que te produzca los mismos beneficios que tú percibías o asociabas a los viejos hábitos. Que te produzca los mismos beneficios pero que no dependa de los hábitos antiguos. Tomar café, por ejemplo, mucho café, te produce beneficios como ponerte a estudiar, sentarte a conversar o contemplar tu jardín; en el nuevo método puede haber una bebida que te produzca los mismos beneficios, pero más saludables. Porque, sucede que, cuando dejas un hábito negativo se produce un vacío, sensaciones desagradables que pueden llevarte más profundamente a otro problema.

5. Condiciónate a ti mismo. Básicamente es engañarte a ti mismo; es decir, no lo has conseguido todavía lo que quieres, pero visualizas las nuevas alternativas con intensidad. Siente las emociones como si ya hubieras conseguido lo que has decidido alcanzar. Repite constantemente y con alegría los beneficios positivos de la nueva alternativa.

6. Comprueba o valida tu programación. Lo que has estado haciendo en los cinco pasos anteriores, de alguna manera reprogramaba tu mente. Tú tenías un software en tu cabeza, tenías un programa o una forma de pensar las cosas, y lo que estamos haciendo es cambiarlo, metiendo un software nuevo, reemplazarlo por una forma de pensar nueva. En otras palabras, es comprobar que la programación es la adecuada. Vas a visualizar la situación que te causaba frustración en el pasado, vas a visualizarla, qué es aquello que te causaba frustración. Si las sensaciones o emociones que ahora sientes frente al mismo estímulo o situación del pasado son positivas y no como las anteriores, el programa está validado. Funciona. SE HA DESARROLLADO LA CADENA, DESDE TUS PENSAMIENTOS, HASTA TUS RESULTADOS.

BENDICIONES Y MUCHOS ÉXITOS