10 IDEAS PARA CRECER CON LA CRISIS



Venimos escuchando hablar de la crisis y es una buena oportunidad para tomar lo que sucede afuera como reflejo de lo que nos ocurre individualmente: si tomamos las crisis (externas o internas) como oportunidades en vez de amenazas, tendremos mayores posibilidades de crecer.

Por Ignacio Trujillo

Estas son algunas ideas para aprender a tomar estímulos externos aparentemente difíciles como desafíos para estar mejor:

1) Cambiar de actitud. Una buena forma es observando a personas diferentes que se toman el mismo hecho de una manera opuesta o distinta a la propia (que no es la única, ni la verdadera y por lo tanto, posible de modificar).

2) S.O.S. Tener el valor y la humildad para poder pedir ayuda cuando no se encuentra una manera visión distinta. Hasta que uno no pueda animarse a ver las crisis de una forma diferente, las conclusiones a las que llegará siempre serán las mismas, para ver con otros ojos es necesario pedir ayuda a quienes tengan la facilidad de brindarla.

3) Practicar, practicar y practicar. Para crecer con las crisis (tanto externas como internas) necesitamos practicar las nuevas actitudes sostenidas en el tiempo. Una buena forma de comenzar es practicar estas ideas durante por lo menos seis meses.

4) Buscar ejemplos. Siempre hay personas a nuestro alrededor que ya se animaron a dar el paso que tanto nos cuesta concretar. Ellos nos pueden inspirar, sólo es cuestión de comenzar a mirar alrededor.

5) Reírse de uno mismo. Es necesario animarse a dejar de lado el ego que siempre se queja y se siente ofendido y empezar a reírse de la propia torpeza.

6) No esperar fórmulas mágicas desde afuera. Hay que hacer la siguiente reflexión: “¿Cuál es mi parte de responsabilidad para haber llegado hasta aquí?”. Si no me hago responsable de mis actos jamás podré salir de mi crisis personal ya que sólo podemos transformar aquello de lo cual nos hacemos cargo.

7) Buscar contextos gratificantes. Para salir de un espacio de crisis, es necesario comenzar por el contexto externo. ¿Qué caracteriza un contexto? El ambiente físico, las conversaciones, el contacto con la naturaleza, entre otras cosas. Si los contextos en los que vivo no son los que me gustan ¿qué espero para crear nuevos?

8) Conectarse con las sensaciones. Tanto las actividades deportivas como las artísticas nos conectan con el mundo de las sensaciones. Y cuando estamos en los sentidos, dejamos de estar en la cabeza (que es la que nos mantiene en crisis).

9) Actuar ahora. Esto implica decidir hoy mismo con qué acciones concretas voy a iniciar un camino de crecimiento. Como dijo Goethe: “Aquello que puedes hacer o sueñas que puedes hacer, comiénzalo. La audacia tiene genio, poder y magia. Comiénzalo ahora".

10) ) Leer este artículo y ¡destruirlo! Si después de leer estas ideas, se recortan y se pegan en la heladera, está faltando lo más importante: el placer de hacer. Todo esto es para tenerlo presente y luego es como salir a bailar: para disfrutar del baile no importa contar los pasos sino gozar...

[FUNTE](http://www.bumeran.com.ar/articulos_aplicantes/330/83870/10ideasparacrecerconlacrisis.html?utm_source=Mailing_Newsletter&utm_medium=Email&utm_content=Mailing-Newsletter&utm_campaign=Newsletter)

Algunos libros y documentos que pueden ser de ayuda: