

## **Deseo de cambio y auto-sabotaje**

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Al iniciar el año nos podemos dar cuenta de que, con mucha regularidad, repetimos los objetivos o propósitos. Parece que nuestra lista no ha cambiado mucho e incluso aumenta en necesidades o logros que esperamos que este año sí se realicen.

Pero... ¿Qué hacemos diferente al año anterior para que ello suceda? ¿Tienes un plan de acción, un análisis de por qué no se logró el objetivo? ¿Qué hacemos en este momento que es distinto al momento anterior? ¿Dónde se encuentra la oportunidad de cambio?

La respuesta es muy simple y también muy compleja: está **en lo que pensamos. El 80% del éxito es psicológico** y el 20% es mecánico. El inicio de todo es el pensamiento. Tenemos, según los expertos, un promedio de 60 mil pensamientos al día que suelen repetirse una y otra vez, sin cambio o con cambios muy ligeros, debido a ello los resultados que esperamos no llegan. Albert Einstein decía que “no puedes hacer lo mismo y esperar un resultado distinto”, necesitas cambiar las variables. Entonces, cambiar la manera en que pensamos, cambia las acciones y en consecuencia, cambia el resultado.

Pondré un ejemplo: Imagina que quieres comenzar a hacer ejercicio, estás enfocado en ello, tienes un buen plan; incluso entraste a un gimnasio, hasta pagaste la promoción de 12 meses y estás emocionado con la idea, pero ¿sabías que ese estado de ánimo no será permanente?, lo que nos lleva a que necesitarás disciplina y algo dentro de ti está molesto por tener que hacerlo, estás un poco renuente y quizá piensas, con cierta envidia, en los que comen y no suben de peso; te surge la duda: *¿valdrá la pena?*, quizá mires a tu familia y pienses que “nadie aquí entrena” y no ves problema, etc. Es decir, tus pensamientos no están tan enfocados en tu objetivo, ¿cierto?, parte de ti lo está y parte de ti no. Por lo que tienes aquí un espacio mental de sabotaje de tu plan inicial. Entonces, cuando quieres comenzar a hacer ejercicio como en cualquier otro caso, tener un mejor empleo, apoyar en un proyecto, mejorar las relaciones, encontrar una pareja, viajar, bajar de peso, ser independiente, etc., todo tiene que estar enfocado en ello, incluidos tus pensamientos, principalmente tus pensamientos. Cuando no sucede, a esto se le llama “conflicto interno”. Es decir, quiero a nivel consciente que es un 5% y a nivel inconsciente, que es un 95%, no quiero. ¿Has escuchado el término “**auto-sabotaje**”? son todas aquellas ideas, lealtades, creencias que aparecen en nuestra mente como la contracorriente que no permite avanzar, o bien, avanzamos dos pasos pero retrocedemos tres. Se le llama así porque proviene de nuestra cabeza y no es un factor externo.

Ahora podemos darnos una idea de porqué nuestra lista de enero sigue con algunos puntos permanentemente. Desconocer esto me ha llevado a nivel personal muchas veces al fracaso. Y aunque esta última palabra da miedo, no es sino una plataforma para comenzar a dudar de nuestros métodos, lo que es lógico en una investigación. Por ejemplo, no tiene nada de malo caer o equivocarse, el problema sería quedarse ahí. Por lo que no deberíamos comenzar ahora a buscarnos defectos, sino más bien, a encontrar herramientas y soluciones para trascender, trascendernos.

Te comparto los **3 pilares del éxito** que podemos comenzar a practicar para lograr ese punto que no termina de salir de la lista de cada año para, de paso, aprender un poco más sobre nosotros mismos.

1. **Enfócate y ten claridad.** Debes tener muy claro qué es lo que quieres y enfocarte en pensar qué harías si ya lo hubieras logrado. Que tu mente no sea capaz de distraerse, esto requiere disciplina, ya que no siempre estarás entusiasmado o te levantarás del mejor ánimo, así que debes aprender a mantenerte en pro de tu meta. Intenta enfocar tu energía en lo que sí, en lugar de lo que no.
2. **Consigue lo mejor.** Mapa, herramienta, mentor, etc. Necesitarás herramientas que te apoyen, te preparen, personas que te inspiren a seguir. Busca a la mejor persona para diseñar el plan de acción, observa a quien ya logró lo que quieres y prueba sus estrategias. Prueba con pequeñas cosas, por ejemplo, si deseas tomar más agua, cómprate un bote personalizado o haz uno, llévalo contigo, baja una aplicación con sonidos de agua que suene cada cierto número de minutos y te recuerde beber. En fin, busca estrategias y prémiate por los pequeños logros.
3. **Resuelve tus conflictos internos.** Este es el punto del que hemos venido hablando; si estás confundido o no estás seguro de que lo que enlistas es lo que realmente quieres o parte sí y parte no debes enfocarte primero y resolver este punto. Si no resuelves este punto de nada te servirán los anteriores. ¿Para qué quiero lograr esto? ¿Qué sucederá cuando lo alcance? ¿Realmente es lo que quiero? Estas son sólo algunas de las muchas preguntas que puedes hacerte.

Pon en práctica estos pilares, elige tu reto y logra el objetivo; de esta forma aportas no sólo a tu persona, aportas a todos los que nos encontraremos contigo en un momento dado y seremos bendecidos de conocer la mejor versión de ti.