

¿Quién crees que eres?



Hoy es el 14 de febrero. ¿Estableciste nuevas resoluciones a principios de este mes? No lo creo.

Es extraño cómo lo hacemos en enero, pero en febrero no. Sin embargo, tengo que preguntar: ¿cómo te fue? ¿qué tanto hiciste? En enero, quiero decir.

Las investigaciones muestran que aunque millones de nosotros comenzamos este año con nuevos objetivos (aunque muchos hayan sido repetidos desde el año anterior), la gran mayoría de nosotros ya hemos renunciado a ellos.

¿Por qué pasa esto? ¿Cómo es que la gente trabajadora que de otro modo es bastante efectiva en sus vidas puede fallar tan miserablemente cuando trata de cambiar? Esto es aún más

desconcertante cuando se considera que algunos de los cambios son realmente cosas muy simples.

Bueno, parte de lo que pasó fue que en algún momento a mediados de enero nuestro deseo de ser alguien diferente compitió en una carrera con nuestra necesidad de seguir siendo lo que creemos que somos. Y si no estábamos conscientes de lo que estaba sucediendo, nuestro viejo yo probablemente ganó.

Establecer metas es grande para nosotros como seres humanos. Pero si las metas que estableces van en contra de lo que sabes que es verdad sobre ti mismo, será una gran lucha hacer que esas cosas sucedan. Quien piensas que eres determinará lo que realmente puedes hacer.

¿Y cómo se relaciona esto con GTD? Bueno, mi sentido de sí mismo de lo que soy y lo que es "correcto" o "normal" para mí es uno de las mayores piezas estratégicas para atacar y ejecutar las cosas de las listas GTD que cree.

En gran medida, lo que podemos hacer es controlado por nuestra propia imagen. Otra forma de entender esto es que nuestro sentido de nosotros mismos se compone de nuestros hábitos, actitudes, creencias y expectativas. Estas son las cosas que se construyen capa por capa durante toda la vida en nuestro subconsciente. Pero lo importante es que este sentido del yo es flexible con el tiempo, y que podemos influenciarlo si queremos y somos pacientes con el proceso del cambio.

¿Alguna vez te has preguntado cuántas de las cosas que crees que son verdaderas son en realidad tus propias creencias? Hace un tiempo hice el ejercicio de mirar de donde vinieron mis creencias, y encontré que gran parte de lo que creo lo "heredé" de mis padres. Otra parte salió directamente de la escuela

dominical. Algunas de mis creencias se tejieron en el tejido cultural de donde yo nací, y el resto lo recogí de las personas que se hicieron amigos o he admirado a lo largo del camino.

No significa que dejé de creer en estas cosas, pero es útil recordar que no siempre creí en ellas, y que no son realmente 'verdad'. Son lo que yo creo, ahora. De hecho, algunas de estas creencias han cambiado dramáticamente con el tiempo.

Podría ayudar a pensar de esta manera:

Nuestra mente consciente se ha comparado con la parte visible de un iceberg, y nuestro subconsciente con la parte del iceberg que está sumergida. Nuestra auto-imagen vive en nuestra mente subconsciente, fuera de la vista, bajo el agua. Intentar cambiar en un nivel consciente es un poco como tratar de mover un iceberg empujando sobre la parte visible del iceberg. Es posible, y parece lógico, más fácil y rápido que cualquier otra cosa porque vemos los resultados rápidamente, pero tenemos que seguir presionando todo el tiempo para mantener el cambio en su lugar. El problema es que mayor parte del iceberg está por debajo de la superficie, y si solo estamos empujando la parte que podemos ver por encima del agua, la mayor parte del iceberg no se mueve. Cuando dejamos de empujar conscientemente, simplemente caemos en nuestros viejos hábitos.

Parece extraño, y toma más tiempo para hacer cambios trabajando indirectamente en nuestra auto-imagen para lograr los cambios que queremos en nuestras vidas, pero así es como se consigue un cambio real y duradero. ¿Es fácil? ¿Es rápido? No. Pero esa no es la pregunta interesante. Lo que es absolutamente increíble es que es posible.

Ya estamos en el segundo mes de este nuevo año - y el juego realmente está empezando ahora. Si todavía no has logrado el cambio que querías, podría valer la pena mirar qué creencias tienes que se están interponiendo en tu logro.

Hazlo ahora, o el próximo mes de enero. Tu decides!