



CAMBIA TUS PENSAMIENTOS Y CAMBIA TU ACTITUD | CÉSAR LOZANO | TEDXUIANL

Pensar en positivo es fundamental en todo estado de ansiedad, no solo es suficiente con controlar el componente físico de la ansiedad e iniciar todas aquellas conductas que van a mejorar mi estado ansioso; debemos comenzar a revisar nuestras actitudes mentales, es decir, nuestra forma de pensar. Detrás de todo proceso de ansiedad suelen existir preocupaciones que nos desbordan, pensamientos negativos, miedos, etc. que al no ser abordados de una manera eficaz continuarán generando ansiedad. Pensar es algo que hacemos durante todo el día incluso cuando dormimos seguimos pensando en sueños.

Los principales pensamientos negativos que afectan a la ansiedad son las preocupaciones constantes, aquellas que nos desbordan y van desembocando poco a poco en una escalada de la ansiedad. Hay personas que se preocupan por “todo”, reaccionan de manera exagerada, sacan las cosas de su justa proporción, se centran en los aspectos negativos, se molestan con facilidad, reaccionan siempre con mal humor, etc. Todas estas actitudes ante la vida y sus circunstancias, no dejan de ser un hábito, una actitud aprendida. Por tanto, nuestra superación personal pasa por adquirir la práctica de reaccionar ante la vida de modo más tranquilo, con serenidad ayudando a que las dificultades resulten más fáciles de manejar.

LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS COMO CLAVE PARA SUPERAR LA ANSIEDAD

Entrenar una resolución eficaz de problemas y un estilo mental positivo nos ayudaran a vivir sin ansiedad, puesto que la manera en cómo se percibe una situación es el componente más significativo de la ansiedad. Combatir la ansiedad requiere un cambio en nuestro estilo de vida, pero principalmente en nuestra actitud mental y razonamiento, al igual que aprendemos otras cosas también aprendemos a pensar, la ansiedad es tensión, y aumentamos la tensión con nuestro estado mental.

Cuando nos preocupamos podríamos decir que nuestra mente comienza a dar vueltas en círculo sin parar, llegando siempre al mismo lugar. Si queremos ayudar a nuestros pensamientos para que descanse la mente debemos empezar a poner en línea recta nuestro pensamiento, es decir, iniciar un auto diálogo interno con nosotros/as mismos/as donde seamos capaces de dar soluciones a nuestras preocupaciones, dirigiendo nuestra mente por un camino resolutivo... No es fácil pero tampoco imposible.

Para ello el primer paso es darnos cuenta e identificar los pensamientos negativos cuando tienes ansiedad, normalmente no nos detenemos a analizar nuestros pensamientos, dándolos por válidos sin ni siquiera cuestionar su veracidad y más aún si nos perjudica el planteamiento que estamos haciendo. Pues al igual que revisamos lo que comemos ante posibles alergias, para cuidar la salud, etc. también es importante y resultaría un aprendizaje saludable revisar nuestros pensamientos. ¿Cómo? Pues ante el primer atisbo de ansiedad plantearnos ¿Me estoy preocupando demasiado? ¿Estoy dando demasiada importancia a algo negativo? ¿Siento miedo? ¿Me estoy exigiendo demasiado?

Es momento de dejar de ser catastrofistas, y plantearnos ¿Existe algún modo alternativo de plantearse esta situación? Vamos a ponernos en el peor de los casos, ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? Consiste en imaginarse que tus peores miedos se convierten en realidad. Si llegas a la conclusión de que puedes soportar que ocurran esas situaciones o experiencias, te habrás liberado de tus miedos. Preocupándote ¿Puedes evitar lo que temes? ¿Para qué sirve preocuparme? En su conferencia comunica lo siguiente:

El César Lozano que ven y conocen hoy en día no se parece en nada al César Lozano de hace 20 años. Cuando la gente me ve en la calle y me pregunta “César, ¿siempre has tenido tan buena **ACTITUD** como la que manifiestas en la televisión, el radio y en tus conferencias?” Mi respuesta siempre es la misma “¡CLARO QUE NO!”

Yo no era así, cambié conforme fue avanzando mi vida y me di cuenta que esa actitud tan negativa que tenía cuando estaba en secundaria, lo quejumbroso que fui cuando estaba en preparatoria, lo preocupado que fui cuando estaba en la carrera, no me llevaba a nada bueno.

Recuerdo el día que tomé una **DECISIÓN**, la más importante en mi vida: “Voy a ser más optimista, voy a ser menos preocupado y voy a tomar las riendas de mi vida.”

Quiero que sepas que en ese momento fue cuando cambió drásticamente mi vida. Yo creo que todo depende de la decisión de que tú tomes. Todos tomamos decisiones en el día, todos tomamos decisiones en la vida. Hay gente que decide sufrir, hay gente que decide enojarse siempre, hay gente que decide expresar lo que siente, aunque les haga daño a los demás.

El día que tomé la **DECISIÓN** de ser paciente, prudente y tener entendimiento cambió completamente mi vida.

Para lograrlo empecé a utilizar una serie de técnicas que fui aprendiendo gracias a la gente que me rodea y a los libros que leí, como por ejemplo, el ser agradecido, el buscar motivos nuevos y diferentes para andar optimista el día de hoy, el encontrar personas que son admirables y por qué son admirables, el conocer gente que ha sufrido, que ha llorado, que ha padecido penurias tremendas y a pesar de eso salieron adelante y se hicieron resilientes.

La manera de cómo hoy haces las cosas impactara ampliamente en la respuesta que los demás te darán y por supuesto en el alcance de tus metas.

Si te desenvuelves con carisma, dedicación y entusiasmo. El otro quedara prendado de tu energía. Estará encantado contigo. Y si a eso le sumas las enormes cualidades y talentos que ya posees, estarás cosechando éxito sin duda alguna. Piensa bien lo que le quieres transmitir a los demás, toma responsabilidad sobre lo que dices. Pero sobre todo de cómo lo dices.

Si llegas al dentista y te recibe la asistente con una enorme sonrisa y atención. Cálidamente te ofrece un café mientras te invita a sentarte en la sala de espera. Estoy seguro de que la tensión de sentarte más tarde en el sillón del odontólogo será mucho menor. Porque ella te habrá contagiado de su energía positiva. En cambio, sería muy diferente si llegas al mismo consultorio, la asistente te dice buenos días apenas mirándote a los ojos y rápidamente te dice que tomes asiento porque el doctor aún está ocupado con otro paciente.

En este último caso ella está cumpliendo con su deber, está haciendo su trabajo bien. Pero solo eso. Tú te sentarás con la misma tensión que llegaste en el sillón de tu dentista.

Por supuesto en el primer caso, tú recordarías a esa asistente atenta y servicial. Evidentemente, si el día de mañana ella te pidiera algún favor, estoy segura que si está dentro de tus posibilidades se lo harías con gusto. En cambio, eso no sucedería con la asistente del segundo ejemplo. Después de que salgas del consultorio dental apenas y la recordarías.

Posteriormente hablo sobre las 5 positivas, las cuales nos ayudarían a ver la vida de una mejor manera y que así pudiera comenzar a fluir positivamente y a nuestro favor.

Estas 5 actitudes las podemos enlistar de la siguiente manera

1. *Actitud positiva, intentemos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran.*
2. *Actitud de congruencia entre lo que digo con lo que hago. Es necesario actuar con una actitud positiva y después nos la terminaremos creyendo y así viviremos en esa actitud.*
3. *Actitud de satisfacción, ya que recordemos que cumplir no es lo mismo que satisfacer, a todo debemos otorgarle un valor agregado*
4. *Actitud de entusiasmo, debemos tener cuidado con lo que afirmamos y decretamos ya que esto siempre se hace realidad.*
5. *Y por último la actitud del reconocimiento.*

TÉCNICAS PARA CAMBIAR DE ACTITUD:

En muchas ocasiones no es fácil cambiar de actitud porque sufrimos un secuestro amigdalino, y es entonces cuando más fácil es quedarnos enganchados a una emoción negativa que no es de demasiada ayuda. Vaya por delante que no soy partidario de reprimir emociones, así como de eliminarlas, todas ellas tienen sentido y cumplen una función primordial para todos nosotros. Las competencias de la inteligencia emocional, nos hablan de conocer y saber gestionar, no de reprimir.

Para cambiar de actitud hay que estar comprometidos con querer hacerlo, hay que desear cambiar algo, todo lo demás no servirá si en el fondo de ti no quieres afrontar una situación de una forma distinta.

1. La respiración. La respiración es una gran puerta a infinidad de cambios en nuestra forma de afrontar cualquier situación. La persona estresada, tensa o enfadada, respira desde la parte alta de sus pulmones, lo notamos porque su pecho se hincha al respirar. Mientras que la persona calmada o relajada realiza la respiración diafragmática, respira desde la parte baja de sus pulmones, la prueba es que a nivel visual su pecho no se hincha al respirar, sino que lo hace su estómago.

2. La segunda técnica para cambiar tu actitud es contrarrestar un pensamiento catastrófico o negativo que esté en ese momento en tu mente con uno positivo. Si acabas de pensar «soy un desastre», es muy fácil caer en una espiral de pensamientos negativos, un círculo vicioso que traerá emociones destructivas y que me dejarán unas horas (o todo el día) fuera de juego. Sin embargo, si aprendo a detectar que un pensamiento negativo ha entrado en mi mente, será fácil para mí contrarrestarlo con uno positivo.

Ante un “Soy un desastre”, puedo decirme un:

- *“Tener un poco de desorden en mi vida es lo que la hace divertida”,*
- *“Ya soy muy bueno en otras áreas de mi vida”*
- *“Un poco de desorden alienta mi creatividad”*

3. Deshazte de la negatividad en tu vida. Si hay personas, actividades o situaciones en tu vida que continuamente se sienten estresantes, es posible que necesites abandonarlas. Un cambio de actitud depende de vivir un nuevo tipo de vida. Esto podría significar dejar de beber, usar drogas, comer en exceso o fumar. Sean cuales sean las partes negativas en tu vida, necesitarás abandonarlas si vas a desarrollar una mejor actitud.

- *Considera unirte a un grupo de apoyo para personas que estén igualmente motivadas a cambiar sus vidas para mejor.*
- *Al hacer estos cambios, es probable que notes algunos patrones de positivismo en tu vida. Ninguna vida es completamente mala y al abandonar las partes en tu vida que ya no te sirven, estarás más consciente de los hábitos que quieres fortalecer.*

4. Asegúrate de que tu relación sea saludable. Si estás en una relación íntima con otra persona, esta afectará tu actitud. Una relación saludable debe ser positiva y hacer que te sientas mejor contigo mismo. Si te sientes presionado para hacer cosas que no quieres hacer, tienes miedo de las consecuencias de no estar de acuerdo con tu pareja o si sus discusiones involucran gritos o violencia física, es posible que tu relación no sea saludable. Esto afectará tu actitud negativamente.

- *Algún desacuerdo es natural en las relaciones saludables. La mayoría de las relaciones tiene alguna combinación de características saludables y dañinas.*
- *Habla con un consejero junto con tu pareja si no eres capaz de cambiar los patrones dañinos por tu cuenta.*
- *Si estás en una relación violenta o física o emocionalmente abusiva, busca ayuda con una agencia local de violencia doméstica.*

5. Escribe una lista de gratitud diaria. Cada día tiene algo por lo cual estar agradecido, pero algunos días la gratitud es más difícil de encontrar que otros. Para desarrollar la disciplina de encontrar gratitud incluso en los días más difíciles, practica escribiendo una lista diaria.

- *Algunas investigaciones sugieren que escribir listas de gratitud a mano es una parte valiosa de este proceso. El acto físico de escribir a mano desacelera tu atención en una forma significativa.*
- *Si realmente no puedes pensar en nada por lo cual estar agradecido, finge sentirte agradecido. Recuerda, aún estás aprendiendo a cambiar de actitud. Considera la gratitud como: “Oye, podría ser peor”.*

6. Practica la meditación o el rezo. Practicar la meditación o el rezo deliberadamente coloca la mente en el momento presente, lo que es vital para cultivar una actitud positiva. Encuentra tiempos regulares a lo largo del día para dedicarte a la meditación o al rezo. Estos no tienen que durar mucho; separar 3 a 5 minutos dará como resultado una diferencia en tu actitud.

- *Si practicas una religión, podrías recurrir a las oraciones de esta religión. Si no te consideras una persona religiosa, las prácticas de meditación podrían ser más valiosas.*
- *Aunque podría no parecerlo, practicar la meditación y el rezo es un tipo de ejercicio. Mientras más practiques, mejor serás. Es posible que no notes la diferencia al principio, pero con el tiempo serás capaz de mantener una actitud calmada y pacífica sin importar lo que suceda a tu alrededor.*

En conclusión, si tan solo cambiaras tus pensamientos a pensamientos positivos. Generaras una respuesta positiva en tu comportamiento. Llevaras tu propia luz a donde quiera que vayas.

