

OLVÍDATE DE LAS EXCUSAS

"NO TENGO TIEMPO". "El tiempo para todo el mundo es el mismo, 24 horas diarias. El problema por lo general no es la falta de tiempo, sino la desorganización, la falta de planificación y el no saber establecer prioridades". Por eso, "dedica unos minutos a elaborar tu lista de todo lo que haces a lo largo de un día, de una semana o de un mes", aconseja la psicóloga Patricia Ramírez en *Si salieras a vivir...* (Grijalbo).

"SOY DEMASIADO JOVEN/MAYOR". "A cualquier edad y con cualquier objetivo tenemos el poder de ser dueños de nosotros, de hacer una introspección, de dar un paso, probar algo, y cambiar la vida", continúa Ramírez.

"YA LO HE INTENTADO TODO". "Intentarlo todo no es intentar lo correcto. Y más no es sinónimo de mejor", afirma la experta. "Prueba, date una oportunidad y empieza por quitarte la etiqueta de "no soy capaz". Si lo eres, lo que pasa es que no estás entrenado para ello", añade.

"YA HE FRACASADO VARIAS VECES". "Este es un sentimiento común: evitar el sufrimiento que genera la frustración de no haberlo conseguido antes. Pero yo creo que más frustrante es vivir una vida en la que no estás siendo protagonista de tus sueños. Deberíamos aprender a ver la frustración como el motor que te lleva a intentarlo una vez más, sin reproches y sin culpa. Simplemente como un nuevo intento", destaca la psicóloga en su libro.

ALGUNOS LADRONES DE TU TIEMPO

- Falta de organización personal: "Si dedicaras todos los días un pequeño rato a organizar tus cosas, aprenderías a que tu tiempo fuese más eficaz", aconseja Ciara Molina en *Crea la vida que deseas*.
- No tomar decisiones: "Si esperas a tener toda la información que necesitas, o a que las circunstancias se alineen con tus propósitos, nunca harás nada".
- No decir "no": "Hay que aprender a aceptar y poner atención en aquello que nos ayude a avanzar en nuestra misión".
- No saber delegar en los demás: "Aunque tu proyecto sea individual, siempre te puedes dejar ayudar".



SÉ FIEL A TUS VALORES

Será más fácil que vivas momentos de felicidad si construyes tu camino en base a lo más profundo de ti misma

¿Vale la pena que dediques tu vida a algo que no te hace sentir plena? La respuesta parece evidente. Por eso, lo importante es que mires en tu interior y actúes acorde con tus valores. "A veces creemos que queremos un objetivo en concreto, porque nos va a dar un reconocimiento exterior, pero no nos aportará la plenitud que buscamos. Por eso, tu deseo ha de ser coherente con tus valores", aconseja la coach María Fernández. Y es que, "cuando los valores encajan bien, se genera pasión, y la pasión genera bienestar", apunta Molina.

Dificultad: ★★



VISUALIZA TU FUTURO

Imagínate viviendo tu sueño, como si lo hubieses alcanzado. Es un excelente ejercicio para el empujón que necesitas

"Curiosamente, los estudios demuestran que cuando puedes imaginarte el "yo futuro" esto te proporciona la objetividad para empujarte en el presente", explica Robbins. ¿El motivo? "Cuando visualizamos reiteradamente imágenes, sonidos y sensaciones en nuestro cerebro producimos nuevos hábitos que se transforman en nuevas conductas, lo que da lugar a nuevas acciones y realidades en nuestra vida", aclara Molina. Así, según la experta, "las personas con una clara visión tienen una enorme determinación por alcanzar aquello que desean y ponen toda su energía en movimiento".

Dificultad: ★



DESHAZTE DE LOS LASTRES

Igual que no debes ocultar tus talentos, debes eliminar de tu mente la idea de que no eres capaz de conseguir tu propósito

"Las creencias limitantes son falacias que lo único que hacen es intoxicar nuestra mente", explica Fernández, "reputar que no somos capaces de hacer frente a determinados desafíos o vincular la felicidad solo a la estabilidad o a ciertos convencionalismos como tener pareja, hijos, una hipoteca o un determinado estatus". "No puedo hacerlo", "no soy capaz" o "no sé cómo se hace" suelen ser los pensamientos que más nos atormentan. Por eso Molina aconseja que formulemos en positivo nuestros objetivos: "Ante un "no puedo más", "un intento más" será una respuesta más adecuada".

Dificultad: ★★★



DECÍDETE PENSANDO EN TI

Lo habrás oído más de una vez, pero es importante que no tomes decisiones pensando en los demás, focalízate en ti

O, "¿serán ellos los que te paguen la terapia psicológica que vas a necesitar después de estudiar algo que no te gusta y compruebes que eres una infeliz?", se pregunta la psicóloga Patricia Ramírez en *Si salieras a vivir...* Así que no pienses en contentar y céntrate en contentarte. "Sé consciente de que cada día que pasa sin vivir como tú quisieras es un día que no dejará ninguna huella en tu vida", advierte Fernández. Y es que, según Robbins, "cuando se trata de cambiar tu vida, la sabiduría interior es un genio. Tus impulsores e instintos relacionados con tus objetivos existen para guiarte".

Dificultad: ★★★