

2019, julio

5 formas simples de aceptar el cambio

El tiempo nunca se detiene en la vida. No es como en las películas en las que los personajes se congelan en la imagen y el escritor lleva a los espectadores a ver una historia alterna. En la vida real, ocurren cambios constantes. Podemos luchar contra el cambio o aceptarlo: es nuestra elección, pero el cambio sucederá sin importar lo que hagamos. Por ejemplo, consideremos que la naturaleza está en un flujo constante. Los pájaros cantan en diferentes cadencias y tonos, yendo de un árbol a un arbusto, y revoloteando entre las flores en busca de néctar. Veremos cambios visibles entre amigos y parientes retratados en fotos en el álbum familiar. Los cambios suceden y suceden todo el tiempo. De hecho, el cambio es constante.

Si el impedir el cambio no le sirve de nada, ¿por qué no puede encontrar una forma de aceptarlo? Si no logra aceptarlo, lo cual muchos no pueden hacer o se sienten incapaces de hacer, ¿cómo puede aprender a aceptar y a adoptar el cambio? Estas son algunas sugerencias:



Mantenga una lista

Para comenzar a aprender cómo aceptar y eventualmente iniciar un cambio, comience escribiendo los hechos más significativos en su vida, las acciones que tomó para lograr metas que usted consideraba importantes y el resultado de esas acciones. Cada día, encuentre el tiempo para escribir cosas que apunten hacia los cambios en el rumbo que tomó, tal como tomar una ruta diferente al trabajo y encontrar una tienda nueva para curiosear, recibir una nueva asignación y aceptarla con entusiasmo, enterarse de la enfermedad de un querido amigo y comunicarse con él para ofrecerle cariño y apoyo. Estos son tiempos de cambio. Son significativos hasta donde al leer en su lista y pensar en ellos se da cuenta de que usted ha estado cambiando todo este tiempo. Es tan natural como respirar y usted lo hace a menudo sin pensar mucho en ello.

Busque formas de incorporar los cambios en su vida

Trate activamente de hacer las cosas de forma diferente en vez de usar la rutina usual. Esto no sólo añade cambios graduales en su vida, sino que hace que la vida sea más interesante y fácil de disfrutar. Cambie su guardarropa. Córtese el cabello o cambie el color. Únase a un grupo con intereses similares al suyo, o pruebe un grupo dedicado a algo que nunca ha hecho pero que quisiera.

Considere el cambio como algo positivo

Adopte una mentalidad que considere el cambio como positivo y beneficios en vez de algo a ser evitado a toda costa. Recuerde que no es posible detener el cambio, así que aprender a aceptarlo es necesario para tener una vida feliz y productiva. Al recordarse a sí mismo que el cambio es positivo, aunque le sucedan cosas terribles, podrá encontrar algo bueno, por muy pequeño que sea, y podrá seguir adelante en su vida.

Rodéese de personas orientadas hacia el cambio

Los amigos que cultiva y mantiene a menudo tienen un profundo efecto en su receptividad al cambio y en su habilidad de aceptar y entender el cambio. Si son optimistas, abiertos a ideas y experiencias innovadoras, dispuestos a tomar riesgos medidos y a aprender de los errores, probablemente es placentero estar con ellos y sirven como inspiración para que usted logre sus propias metas. Como tal, propóngase estar rodeado de personas que consideran el cambio como algo no sólo bueno, sino necesario y vital para tener una vida vibrante y significativa.

Vea cómo crece

Otra parte vital del cambio que a menudo no se considera es que el cambio le permite crecer. Al iniciar una nueva aventura, comenzar un proceso de aprendizaje, hacer nuevos amigos y explorar nuevas áreas de interés, sienta el crecimiento y el cambio en usted. Esta es una excelente forma de recordar y afirmar una visión positiva en la vida que le será útil siempre.

Artículo modificado de <https://psychcentral.com/blog/5-effortless-ways-to-embrace-change/> Por Suzanne Kane

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para más información, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.