

Material Imprimible

Curso Cómo fomentar nuestra abundancia

Módulo Generar abundancia

Contenidos:

- Creencias limitantes
- El éxito ajeno y la envidia
- Sensación de vacío

Creencias limitantes

Una **creencia limitante** es algo que crees de vos mismo que, de algún modo, te condiciona en el accionar.

Por lo general son acusaciones falsas que hacemos nosotros mismos y que pueden derivar en resultados negativos. Por ejemplo, si tu creencia limitante es que no eres un buen profesional en tu puesto de trabajo, probablemente rechaces toda oportunidad de compartir tus conocimientos en un grupo o de buscar nuevas oportunidades laborales. O si tienes que hablar frente a muchas personas, puedes pensar que es muy probable que todo salga mal. La noción preconcebida sobre tu falta de habilidad para hablar en público o de trabajar en tu puesto es lo que limita tu potencial.

Las creencias limitantes también te pueden poner de mal humor e impedir que descubras oportunidades y vivas experiencias nuevas, sumado a que en muchos casos podrían generar alteraciones en la salud mental. Este es el motivo por el que es tan importante no solo trabajar en el autoconocimiento y autoestima, sino también en reconocer cualquier acción inconsciente que quizá no conocemos pero la guardamos allí. De esta forma nos vamos a aferrar a otros puntos de vista más objetivos que nos van a ayudar a conocernos más aún.

¿Alguna vez pensaste “como no soy bueno en eso, será mejor que no lo haga”? Este tipo de ideas, con frecuencia, tienen su origen en la negatividad y el miedo que nos impiden aprovechar oportunidades nuevas. Todos tenemos debilidades, lo importante es saber cuáles son las nuestras para poder lograr evitarlas con proactividad.

Veamos un ejemplo. Cuando hablamos de trabajo en equipo, las creencias limitantes pueden afectar todo, desde la cultura al rendimiento general, y por supuesto a la eficiencia del trabajo entre los miembros, ya que, en presencia de un problema, el resultado, seguramente, no será innovador.

Si uno lidera un equipo, hay que ayudar a los integrantes a ocuparse de sus creencias limitantes para que logren dar rienda suelta a su creatividad y participación, ya que si se aferran a estas es probable que les impidan pensar soluciones diferentes a las habituales o que se les ocurran ideas fuera de lo común.

No hay nada que moleste o intervenga negativamente tanto el éxito de un equipo como reutilizar todo el tiempo ideas viejas. De allí que es muy importante que cada miembro del equipo confíe lo suficiente en sí mismo como para desafiar los límites, por eso es

fundamental fomentar el pensamiento positivo en el trabajo, para empoderar a los trabajadores y que logren producir excelentes trabajos aplicando todo su potencial.

Como dijimos, las creencias limitantes son ideas autodestructivas que te impiden crecer como persona. Se manifiestan en el lenguaje verbal y también en el corporal, y con los mecanismos de defensa en muchos otros casos. Por eso, conocer a las más comunes en profundidad te servirá para identificarlas cuando surjan.

Para que cada uno de ustedes pueda superarse personalmente o en el ámbito laboral, les compartimos 10 ejemplos de creencias limitantes comunes, a fin de que las reconozcan y puedan trabajar en ellas.

- No soy lo suficientemente bueno
- Soy demasiado viejo o demasiado joven
- No tengo suficiente tiempo
- No soy lo suficientemente inteligente
- No tengo suficiente experiencia
- Nunca tendré éxito
- No tengo suficiente dinero
- Nunca seré uno de los mejores
- No tengo suficiente talento
- Nunca seré un gran líder

Aclaremos que todos estos tipos de creencias tienen su origen en el miedo, y todos los tenemos. El objetivo es aprender a identificar y combatir las creencias limitantes para que no nos impidan salir de nuestra zona de confort.

Tal vez nos suele pasar que para protegernos y cuidarnos podemos seguir diciéndonos que no somos lo suficientemente buenos o que nunca lo seremos, pero a la larga, esas creencias lo único que hacen es impedir que nos empoderemos lo suficiente como para sacar lo mejor de cada uno de nosotros.

Pero, ¿cuáles son las causas de las creencias limitantes? Las creencias limitantes son el resultado de varios factores, pero todos provienen del mismo lugar: el deseo de tu mente de protegerte del dolor y del sufrimiento en el futuro.

Lo que sí podemos decir es que existen algunos disparadores, como el miedo, el llamado síndrome del impostor y experiencias pasadas.

¿Alguna vez escucharon hablar del síndrome del impostor? El síndrome del impostor es un fenómeno psicológico por el que la persona cree que no es inteligente, capaz o creativa, a pesar de que las evidencias indican que es hábil, presenta un alto rendimiento y tiene éxito. Asimismo tiene bajo poder de creencia en sí mismo y poca confianza, pero se manifiesta como un impostor cuando realmente no lo es.

Para reconocer si alguien padece este fenómeno, les presentamos algunos síntomas claves para desenmascarar:

- Cree que su éxito personal se debe a motivos externos
- Minimiza sus logros continuamente
- Tiende a ser perfeccionista
- Tiene un intenso temor a fracasar
- Espera fracasar en situaciones en las que habitualmente alcanza excelentes resultados
- Se obsesiona con el trabajo y sacrifica su propio bienestar
- Experimenta un constante temor de que los demás se den cuenta de que “es una farsa”
- No confía en sus capacidades
- Tiene baja autoestima y falta de seguridad personal
- Sufre de ansiedad, tristeza y depresión

Por lo general, las creencias limitantes comienzan a una edad temprana, evolucionan progresivamente y se adaptan a lo largo de la vida ante cada nueva experiencia que se presenta. Puedes haber vivido una experiencia dolorosa que sea el origen de tu temor ante vivencias similares, o bien que simplemente sientas temor ante lo que está por venir. Las creencias limitantes pueden impedir que se formen otras creencias nuevas pero positivas. Por eso es muy bueno conocer la causa de tus creencias limitantes, ya que así lograrás entender el proceso mental que está detrás para empezar a dominarlo.

Para lograr identificar las creencias autolimitantes puede ser muy útil saber cómo superarlas, pero hay que dedicar mucho tiempo y práctica. Hay algunos consejos que pueden ayudarte a superar estos miedos y que puedes aplicar para capacitar al equipo y que los demás miembros logren lo mismo.

Cada uno de nosotros es quien decide si se aplicas una sola o las cuatro combinadas, pero cada una de estas técnicas puede servir para combatir las creencias limitantes. El primer paso para superarlas es identificarlas, ya que con mucha frecuencia, estas se presentan

como pensamientos en la mente más que como algo que dices en voz alta; de allí que poder liberarnos de estas ideas y plasmarlas en un papel puede servirte para separar la realidad de la fantasía y darse cuenta de lo falsas que pueden ser.

En segundo lugar se debe evaluar la veracidad. Por ejemplo, si con escribir lo que piensas no es suficiente, puede ser muy útil analizar de dónde provienen esas ideas, si de algo cierto o falso. Esto resultará sumamente útil para llegar al fondo de las creencias limitantes para sacarlas a la luz y verlas como realmente son.

La próxima vez que se les presente una creencia negativa, tienen que frenar un momento, hacer una pausa y analizar ese pensamiento. Evaluar si es autolimitante y si hay evidencia concreta que la respalde y preguntarse si ese pensamiento parte del miedo a lo desconocido o de una experiencia pasada.

El tercer punto es utilizar afirmaciones positivas. Las afirmaciones son oraciones que te repites para desarrollar tu autoconfianza y por eso se utilizan las afirmaciones positivas, para transformar las creencias autolimitantes en autoconfianza positiva.

Por ejemplo, si te repites todo el tiempo que no eres lo suficientemente bueno como para recibir un ascenso, reformula esa creencia reforzando la idea de que eres muy trabajador y de que mereces triunfar. De este modo, puedes combatir los pensamientos negativos transformándolos en positivos.

Puedes aplicar esta técnica cuando surgen sentimientos negativos o implementarla en la rutina diaria para evitar que aparezcan creencias negativas desde el principio. Entre los ejemplos de cómo reformular pensamientos negativos sobre uno mismo, se encuentran los siguientes:

- Reformula “No soy lo suficientemente bueno como para gestionar este proyecto” a “Tengo la capacidad necesaria para triunfar en todo lo que haga”
- Reformula “No tengo suficiente tiempo como para invertir en mi propio desarrollo” a “Tengo la habilidad de comprender cuáles son mis tiempos para centrarme en lo que realmente es importante para mí”

Al reformular la manera en que enfrentas los desafíos, vas a entrenarte mentalmente para ver los aspectos positivos de las diferentes situaciones diarias, en vez de centrarte en lo negativo.

El cuarto y último punto es nunca te des por vencido cuando empiezan a surgir esas creencias limitantes; siempre ten en cuenta que no estás solo en esto y que todos las tenemos, incluso los líderes y emprendedores que más admiras.

Lo esencial es perseverar y no permitir que las ideas limitantes te frustren ya que, entre las muchas características que tiene un líder, por ejemplo, una de las más importantes es no darse por vencido, ni con respecto a los demás ni con él mismo, a pesar de que es muy fácil sentirse deprimido cuando uno se encuentra en un círculo de negatividad. Por eso sugerimos que te tomes un momento para reflexionar y apartar esas ideas de la mente. A veces lo único que hace falta es respirar y entrar en un estado más positivo.

Lo importante no es eliminar por completo las creencias limitantes, sino aprender a superarlas y a centrarse en lo positivo. Cuando cambias de perspectiva, la vida también cambia, y para fomentar la autoconfianza en el trabajo, los integrantes del equipo deben tener la confianza y el respaldo necesarios como para desarrollar todo su potencial, interrelacionar entre sí para conectarse a través de las tareas y apoyarse mutuamente.

El hecho de ser **abundante** no solo es atraer dinero y alcanzar el éxito, sino tener la capacidad de agradecer lo que tienes sin tener que llegar a perderlo para comenzar a valorarlo.

Podemos ampliar el concepto de abundancia y hacerlo aplicable a cualquier aspecto de la vida entendiendo que no se trata solo de las posesiones materiales. Podemos valorar nuestra riqueza en lo referente a la salud, a la amistad y el amor, a la belleza del entorno. Ser abundante consiste, sencillamente, en aprender a reconocer todo aquello que damos por sentado. Significa empezar a ver con nuevos ojos todas las virtudes que tenemos y todas las cosas maravillosas que nos rodean que en algún momento hemos dejado de valorar y de agradecer o que, por algún motivo, no las queríamos ver.

Podemos tener una mentalidad de abundancia si pensamos que no se necesita elegir entre tener amigos o plata, sino que se pueden escoger las dos cosas. Hay mucha hipocresía frente al tema del dinero, muchos que critican a los ricos, pero son los que más compran loterías para convertirse en los ricos que tanto critican.

La pobreza mental es digna de poco, y de poca abundancia. Por el contrario, una riqueza obtenida lícitamente, inspira.

La ambición es el motor de los pueblos, y si algo necesitamos es mentalidad de abundancia para crecer, un motor que sería nuestro objetivo; de allí la importancia de generar más riqueza para que la gente tenga más posibilidades.

El éxito es algo deseable, sí; pero también pesa. Un éxito laboral que se traduce en un puesto directivo, por ejemplo, acarreará más estatus y dinero, pero también más responsabilidad, probablemente más horas de trabajo, y algo muy importante: implica un cambio en las relaciones sociales.

Cuando una persona “crece” se generan sentimientos alrededor de ese crecimiento. Y la envidia, que es una emoción muy primaria, es frecuente. La envidia nos lleva al pensamiento de: “si yo no puedo conseguirlo, que tampoco lo logre el otro”, y eso, a veces, acaba por hacer desistir al que tiene más posibilidades y abandona por miedo al éxito.

Tenemos la idea de pensar que los miedos son conscientes. Por ejemplo: le tengo miedo a las arañas, a la oscuridad, pero el miedo al éxito es inconsciente y se manifiesta en una incorrecta toma de decisiones. Nos autoboicoteamos en lo laboral y en lo personal.

Debido a esas situaciones complejas nuestros ancestros nos han llevado a las creencias limitantes y cierto miedo al éxito, que no es otra cosa que una emoción heredada de nuestra infancia. Y nosotros, en un intento de “honrar” a nuestros abuelos o a nuestros padres, les damos la razón.

Ahora quizá son distintas las cosas, pero hasta hace poco, esto de la “salida” pesaba y mucho en cómo hacer para poder desenredar este círculo vincular. Nuestros padres, tíos, abuelos han vivido situaciones de mucho dolor. Guerra Civil y posguerra, escasez, emigración... Y de ahí vienen creencias como “no puedes trabajar en lo que te gusta, sino trabajar para ganar dinero”, “te tienes que aguantar con lo que hay”, “no puedes apostar alto”, entre otras.

El éxito ajeno y la envidia

El éxito ajeno no solo provoca **envidia**, sino que en ocasiones también genera el sentimiento contrario: alegría. Cuando gana nuestro equipo de fútbol, por ejemplo, o el tenista Rafael Nadal se apunta otro título. ¿A Nadal entonces no le tenemos envidia pese a la fama, el reconocimiento, el dinero? la realidad es que no vamos a perdonar el éxito ajeno cuando hablamos de iguales, pero un tenista como Nadal es alguien muy diferente a mí, no está en mi sector, es alguien lejano. Otra cosa es el amigo que empezó a jugar contigo de niño al tenis y ha logrado hacerse un poco de nombre. Ese es un “igual”, y ahí es más fácil que surja la envidia.

El miedo al éxito tiene diversas causas. Una de ellas, quizá la más visible, es el riesgo a no ser aceptado. Veamos juntos un ejemplo. Hay alumnos brillantes con un coeficiente muy alto que en clase no levantan la mano para decir la respuesta correcta por miedo a que

les tachan del “listo de la clase” o a que les hagan *bullying*. Cuando hay competencia ese alumno brillante suele ser una amenaza para los demás que lo envidian, de allí la envidia del éxito.

Cuando somos adultos a veces todo esto cambia y se buscan los éxitos de ambos, que se da mucho en el ambiente laboral, pero otras veces en lugar de sentirlo como un éxito de los dos, se percibe como algo individual del otro que lo hace ahora más dependiente de él. Con frecuencia estamos más atentos a por qué nosotros no conseguimos ciertas cosas que a apoyar el proyecto exitoso del otro.

Les proponemos preguntarse lo siguiente: ¿Las personas exitosas tienden a quitarse méritos para que les acepten mejor los demás? La respuesta es sí. De hecho, es la postura más inteligente, ya que si estamos ante personas envidiosas es mucho mejor no exhibir ciertas cuestiones para hacer más sencilla la convivencia, es decir, no contar mucho nuestros éxitos, como así tampoco las preocupaciones, porque ellos querrán sacar su propio beneficio.

Pero, ¿cómo? muy fácil, la persona envidiosa tiene que entender que el éxito del otro no pone en juego su capacidad para lograrlo igualmente, que un amigo o conocido logre el éxito no deja ver una carencia tuya. Es más, te muestra que si él lo ha conseguido, todos lo podemos alcanzar.

El poder de creerse las cosas es importante pero si, por el contrario, nos apoyamos y pensamos que no valemos, que no nos lo merecemos, nos estamos poniendo trabas e impidiendo brillar.

Existen muchas personas que no se atreven a decir, por ejemplo, que les gusta su empleo, por miedo a que lo miren raro, y esto es porque cuando alguien lo dice, la reacción en los de alrededor es de sorpresa y de un poquito de envidia, y eso está más que claro.

La gente que tiene éxito es esa que ha superado el binomio “los demás y yo”, gente que tiene una identidad más colectiva y no ve siempre en el otro al enemigo. Se trata, por lo general, de personas que creen más en la colaboración que en el conflicto. Por eso no es raro que alguien que trabaja en una organización sienta que ha tenido más éxito en la vida que otro que gana mucho más dinero en un banco, por ejemplo.

En la felicidad y el éxito hay un componente de servicio a los demás, de dar. El qué dirán es una de las frases más potentes que hacen que no sigamos adelante ni luchemos por nuestros sueños. Por eso siempre hay que seguir adelante sin que nos importe lo que piensen los demás.

Sensación de vacío

La sensación de sentirse vacío es algo que experimentan la mayoría de las personas en algún momento de su vida, es decir, el no encontrar el sentido a la vida, el no encontrar nada bueno o positivo, el pensar que no hay nada que haga ilusión, por lo que uno se siente como si no tuviera nada.

Esta sensación de **sentirse vacío** puede estar causada por diversas razones. La más habitual es la de haber perdido a un ser querido, tanto por un fallecimiento como por una separación o un factor traumático, lo que hace, muchas veces, no volver a ver a la persona a la que tanto queremos durante mucho tiempo o incluso para siempre. Esto puede romper todos nuestros esquemas de vida y desencadenar una sensación de vacío interior.

Dicha sensación nos hace pensar que perdemos, pero recuerden que siempre que sentimos que perdemos, algo vamos a ganar, y eso es lo que deberíamos descubrir.

Las etapas de cambios van unidas a la incertidumbre y suelen llevar una gran mutación de los planes futuros de vida. Pero a pesar de todas estas causas hay que ser conscientes que se actúa solo como desencadenantes, ya que el sentimiento de vacío emocional no solo se debe a la pérdida, puesto que también está relacionado con el "yo".

Asimismo es importante que tengamos en cuenta que este sentimiento de vacío no viene solo, sino que está acompañado de otros, como el miedo, la soledad y la sensación de no estar a la altura de una situación, la frustración laboral o simplemente de estar desconectado del mundo en el que se vive.

Cuando nos sentimos vacíos y creemos que el éxito no llega y la abundancia escasea, sentimos que perdemos el contacto con nosotros mismos. Es por eso que decimos que el vacío existencial es una disociación que implica la pérdida de contacto con uno mismo, es como si nos desconectamos de nosotros mismos y empezamos a vivir la vida sin ningún interés, o como si nuestra vida no tuviera sentido y simplemente viviéramos por obligación.

El caso es que mientras estábamos centrados en un objetivo o en una persona en concreto no nos hemos prestado atención a nosotros mismos, a lo que pasaba y a lo que necesitábamos. Y es justamente por ese motivo que la base de nuestro vacío existencial no es más que una frustración provocada por los falsos objetivos, anhelos, expectativas quizá no alcanzadas ni logradas, y metas destruidas o no alcanzadas tampoco.

Por consecuencia de todo lo dicho, la sensación de vacío implica un problema de aceptarse a uno mismo y una incapacidad para encontrar nuevos objetivos y metas para darle sentido a la vida.

Ahora bien, ¿Es permanente? El vacío interior es algo que aparece y nos da la sensación de que nunca se va a ir, ya que pensamos que lo tenemos todo para ser felices, pero no lo somos, que nos falta algo; sin embargo, quédense tranquilos que es completamente pasajero, pero requiere de un trabajo interno y, por qué no, buscar ayuda de carácter terapéutico para saber afrontar toda esta situación y salir adelante.

Lo fundamental es mirar al futuro con ilusión, preocuparse por uno mismo y por lo que necesita y plantearse nuevos objetivos. Si después de todo se sigue sintiendo esa sensación de vacío emocional, lo mejor es optar por ayuda psicológica especializada o psiquiátrica.

Como ya hemos mencionado, esto puede ocurrir en cualquier etapa de nuestra vida. Por ejemplo, por la muerte de un familiar, al terminar la carrera y no saber qué hacer, por un despido de trabajo, un duro golpe en una relación, etc. No hay edad ni momento, lo importante es atender las necesidades de nuestro cuerpo y saber escuchar sus manifestaciones, que funcionan como una señal de alarma, para cambiar lo que hacemos.

¿Cómo podemos hacer frente al vacío emocional y trabajarlo para que no afecte a nuestra vida? Lo primero es reconocer el vacío, ya que es esencial e imprescindible buscar qué está sucediendo y determinar qué es lo que hace daño.

En este punto uno no debe enojarse ni sentirse mal consigo mismo, puesto que ese sentimiento de vacío solo significa que la vida necesita una nueva dirección y tienes que proponerte metas y objetivos nuevos.

En segundo lugar debemos asumir el vacío como una oportunidad y buscar ayuda profesional. A pesar de que sentir el vacío no sea agradable, es una señal de que es hora de cambiar, y en esto la ayuda de los demás, y sobre todo profesional, nos permite refugiarnos y buscar las estrategias para mejorar nuestra calidad de vida.

En tercer lugar la recomendación es dejar de buscar afuera y mirar dentro de cada uno. Es esencial permitirnos saber que el vacío que uno siente solo puede llenarse con símbolos que tengan un significado especial para uno, y esto quiere decir que lo que llena a una persona, puede no hacerlo con otra. Buscar el sentido es algo muy personal, y para ello solo basta en mirar hacia el interior y ver lo que realmente cada uno necesita, encontrando los propios significados, lo que ilusiona y motiva al día a día.

Dos puntos muy estratégicos para trabajar sobre el vacío existencial es empezar a pasar tiempo con uno mismo y a reconfortarte dándote los gustos que te hacen bien.

Como dijimos, el vacío existencial es una desconexión de vos mismo, de tu interior, ya que seguramente durante mucho tiempo uno se ha descuidado y no se ha puesto como prioridad.

Probablemente cada uno antepuso las necesidades de los demás a las propias y por eso mismo, el “yo” tuyo se haya debilitado. Entonces, ya es momento de pensar en vos. Cada vez que hagas algo bien felicitate por tus logros, así la autoestima se verá fortalecida y empezarás a tener más confianza en vos mismo y ese vacío interior se irá poco a poco.

Entonces ¿Qué asociación les parece que podemos hacer entre abundancia, ilusión y vacío emocional? La **ilusión** es algo que sirve para no rendirnos, para darnos fuerzas y motivación y así poder conseguir los objetivos a largo plazo que nos hemos propuesto.

Es cierto que las cosas no nos hacen la misma ilusión la primera vez que las hacemos que cuando ya las hemos hecho muchas veces, por eso mismo no solo hay que tener ilusiones, sino que también hay que renovarlas para que no se agoten.

Desde este curso les podemos dar algunos consejos para conseguir esa ilusión y mirar hacia un futuro mejor. Algunos de esos consejos son:

- Observarse a sí mismo para saber qué es lo que necesitas, o lo que les pueda ayudar y qué no
- Detectar las emociones, ya que enseñan a darnos cuenta cuáles son las que sentimos en cada momento, y esto nos van a ayudar a saber si vamos a recuperar la ilusión o no
- Poner orden a la vida, lo que se asocia a aprovechar el tiempo, alimentarse y descansar bien, o pasar tiempo con familia o amigos
- Valorar los pequeños momentos, es decir, empezar a disfrutar de lo que tenemos y de las pequeñas cosas pueden marcar el camino para recuperar la ilusión
- Hacer cosas que te gusten y que permitan llenar ese vacío. Podemos poner como ejemplo pasear, dibujar, pintar, cantar, bailar
- Perdonarte, ya que siempre tendemos a ser muy duros con nosotros mismos. Pero si dejamos de hacerlo veremos la vida con más positividad
- Crear ilusiones factibles, lo que quiere decir dejar de ponernos metas que no sean realistas, ya que, por ejemplo, si enfocamos la ilusión en cosas que sí que podemos

hacer y conseguir, esta vendrá por sí sola, pero si nos ilusionamos de más y no funciona, corremos el riesgo de desilusionarnos

- Un último punto y muy importante: Sin esfuerzo no hay ilusión, ya que las pequeñas esperanzas son las que construyen nuestra vida con ilusión

Antes de finalizar este módulo los invitamos a hacer un repaso de los conceptos más importantes. Si pensamos en el concepto de abundancia se nos vienen a la mente más palabras asociadas al “tener” que al “ser” o al “sentir”, pero quizá al mismo tiempo, porque, si estamos atentos, todo lo que nos rodea es abundante: la naturaleza inabarcable, el universo misterioso, nuestros vínculos que nos sostienen, nuestros dones personales.

Hay una frase de Alan Cohen que lo resume: “La abundancia no es un número ni una adquisición. Es el simple reconocimiento de la suficiencia”.

La abundancia es esa sensación que surge de que siempre nos sabemos capaces de generar lo que necesitamos. Es ser consciente de nuestros recursos infinitos. Es repetirte como un mantra: “Yo voy a poder”, “nada malo va a pasar”, “yo soy abundancia y atraigo eso hacia mi vida”. El trabajo, entonces, será entrenarnos en sentir y en agradecer todo lo que nos rodea, porque abundancia y gratitud son las dos caras de una misma moneda.

¿De qué abundancia hablamos hoy? Hablamos de la abundancia que sabe cuidar los “desbordes”, la que a veces, cuando usamos la palabra, sentimos cierta sensación de “¿no será demasiado?”. Pero esta abundancia es una que cuida, que no inunda ni destruye, sino que sostiene. Sin embargo, este tipo de abundancia no significa “acumular”, ya que si acumulas creas el problema de compartir, de que no te envidien lo que sos o tenés, de que no te lo roben.

Lo acumulado no nutre, no se siente, por el contrario, la abundancia consciente es creer que hay suficiente para cada uno de nosotros. ¿Esto quiere decir que nunca nos va a faltar nada? claramente no, ya que abundancia también incluye escaseces, según cómo este uno y lo que la busque.

Siempre tenemos esta tendencia de compararnos con los demás, y eso a veces nos parece que es necesario para la supervivencia; antes había que “ser importante para los otros”, pero la sensación que nos invade hoy pareciera ser que “nada es suficiente”: ni la cantidad de información que consumimos, ni los contactos que tenemos, ni las cosas que

poseemos. Pero, como ya señalamos, eso nos lleva directo hacia la infelicidad y la insatisfacción permanentes.

La sensación de “soy suficiente”, en cambio, nos permite sentirnos fuertes y vulnerables al mismo tiempo. Parece una idea ambigua como ser y no serlo.

A continuación les compartiremos 10 herramientas para practicar la abundancia consciente:

- Enfócate en los pequeños momentos. Decí “gracias”, sonreí, llama a quien lo necesite o escríbele una nota de agradecimiento a alguien
- Llevá un diario en el que escribas tus deseos, sueños y proyectos
- Sentite parte de la naturaleza y contéplala día a día
- Reconoce tus cinco sentidos y valora la capacidad innata de tocar, ver, oler, saborear y oír, ya que esto enriquece tu vida y genera una apreciación profunda del increíble regalo que es estar vivo
- Da para recibir. Viví bajo la regla “menos es más”, proponte vivir más ligero y tomando siempre como compromiso el hecho de hacer servicio y llevar a la acción tu práctica de abundancia
- Apaga el piloto automático y focalízate en hacer consciente al menos un momento de tu día para posicionarte en el momento presente para que la vida no se te escape y eso te permita apreciar la abundancia a tu alrededor
- Aprende algo nuevo y conectate con tu prosperidad, sobre todo en los momentos en los que te sientas carente de propósito. Busca una acción, una persona, un guía, un grupo de confianza, para alinear con tus ganas de hacer y, de esta forma, reconectar con tu paz y deseo interior
- Libera y blanquea la mente. Esto es ideal cuando se quiere intentar escapar de las dificultades del día
- Celebrate y festeja cada uno de los días de la vida agradeciendo cada mañana
- Respira, ánclate en el momento presente y orienta tu atención hacia tu gratitud. Podría ser gratitud por algo familiar, un aroma que te reconforte, el sonido de la risa de tus hijos. Sentí la abundancia de todo lo que lograste construir