

---

# **Hoy Sí Me Puedo Levantar**

## **Poder Personal y Libertad Interior**

### **Guía Práctica**

---



**Una invitación a transformar tu relación con el poder, la libertad y tu propósito**



Así como en la imagen, donde los pies descalzos encuentran comodidad en lo simple, tu libertad personal reside en lo auténtico. Este ebook te guía a través de nueve decisiones transformadoras que te devuelven el poder a tu propia vida.

La calidez de los momentos cotidianos, la belleza en lo ordinario, la paz en lo sencillo: estos son los elementos que conforman una vida verdaderamente libre.

*Dedica este viaje a ti mismo. Porque en la búsqueda de la libertad interior descubrirás la verdadera razón de tu existencia.*

## 1. Introducción: Por qué el poder personal es hoy más importante que nunca

En un mundo acelerado, donde las exigencias externas compiten constantemente por tu atención, recuperar el poder sobre tu propia vida se ha convertido en un acto revolucionario. El poder personal no es agresión ni dominación sobre otros, sino la capacidad de dirigir conscientemente tus pensamientos, emociones y acciones hacia lo que realmente importa.

Durante siglos, hemos sido educados para buscar poder en lugares equivocados: en títulos, en dinero, en la aprobación de otros.

La motivación 2.0, basada en recompensas externas, ha llegado al límite de su utilidad. Las sociedades complejas, los trabajos creativos, la vida cotidiana, requieren un nivel superior de motivación: aquella que nace de dentro, que te mueve porque siente que es lo correcto, porque contribuye a tu propósito, porque te alinea con quien realmente quieres ser.



Este ebook es una invitación: a dejar el miedo atrás, a recuperar tu agenda, a conectar con tu esencia y a vivir una vida que sea verdaderamente tuya.



Pero la verdad es más simple y a la vez más profunda: el poder real reside dentro de ti. Es la libertad de elegir. Es la disciplina de actuar alineado con tus valores. Es la valentía de ser auténtico



### **Ejercicio: Reflexión sobre tu poder actual**

**¿Dónde reside tu poder en este momento?**

Dedica 10 minutos a escribir en las líneas a continuación cómo experimentas el poder personal en tu vida ahora. Sé honesto y específico.

---

---

---

**¿De dónde crees que viene tu motivación principal?** (Miedo a perder, búsqueda de recompensas, o propósito auténtico)

---

---

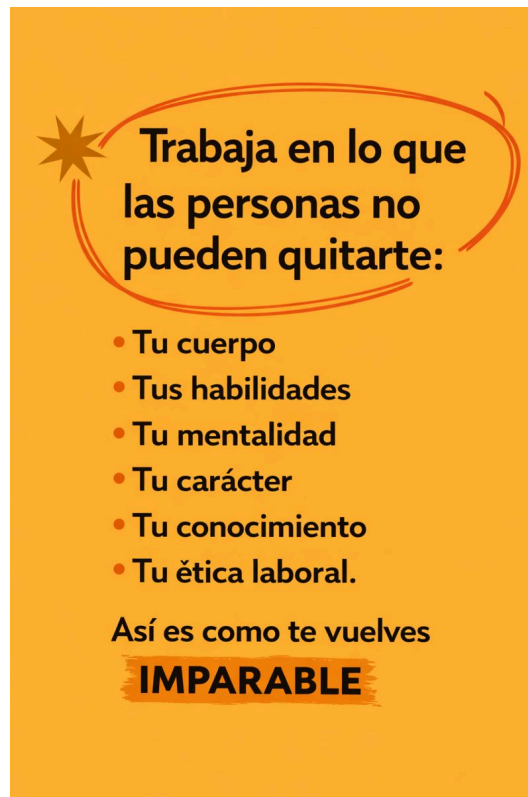
---

---



## 2. Las tres motivaciones que conducen tu vida

A lo largo de la evolución humana, hemos desarrollado tres niveles distintos de motivación. Conocerlas es esencial para alinearte con la más poderosa.



### **Motivación 1.0: El impulso biológico**

Es el fundamento de nuestra supervivencia. Nos impulsa a buscar comida, seguridad, evitar el dolor. Aunque vivimos en contextos modernos, este impulso sigue siendo poderoso y legítimo. El problema surge cuando la sociedad nos limita artificialmente, prohibiendo el acceso a lo que necesitamos.

Esta motivación fue suficiente para que la humanidad evolucionara, pero ahora nos toca trascenderla.

[comotehaidoeldia.com](http://comotehaidoeldia.com)

## 🎯 Motivación 2.0: Recompensas y castigos

Con la industrialización, nació un nuevo sistema: si haces X, recibirás Y. Funciona perfectamente para tareas rutinarias y sistemáticas. Sin embargo, para trabajos creativos, para la innovación, para la vida moderna compleja, esta motivación se convierte en un obstáculo.

Las investigaciones de Daniel Kahneman (Premio Nobel de Economía 2002) demostraron que no siempre somos seres racionales que maximizamos riqueza. Los incentivos externos, en realidad, limitan nuestra creatividad y nos vuelven pasivos en búsqueda de recompensas externas.

## ★ Motivación 3.0: Autonomía, Dominio y Propósito

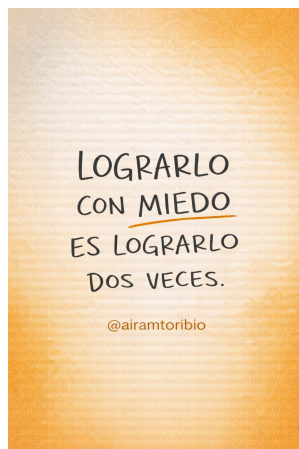
Es el nivel más elevado y transformador. Te mueve la necesidad de:

Autonomía: Decidir sobre tu tiempo, tus métodos, tus asociados.

Dominio: Crecer, mejorar, convertirte en experto en lo que te importa.

Propósito: Saber que tu esfuerzo contribuye a algo mayor que ti mismo.

La investigación en empresas que implementaron sistemas ROWE (Results Only Work Environment) mostró que cuando se otorga autonomía real, la productividad aumenta y el estrés disminuye. Los profesionales creativos son más leales y realizados.





### Ejercicio: Identifica tu motivación actual

### Para cada área de tu vida, ¿cuál motivación predomina?

Área de vida	Motivación 1.0	Motivación 2.0	Motivación 3.0	Notas
Trabajo/Profesión				
Relaciones				
Salud/Bienestar				
Crecimiento personal				

**Reflexiona:** ¿Qué necesitarías cambiar para alinearte más con la Motivación 3.0?

[illegible]

### 3. Supera el miedo y la duda para liberarte

El miedo es una emoción antigua, diseñada para protegerte. Pero en la modernidad, el miedo frecuentemente no responde a amenazas reales, sino a historias que tu mente construye.



#### **Reconoce el miedo sin permitir que te domine**

La mayoría de los miedos que experimentamos hoy son producto de afirmaciones y condicionamientos no comprobados ni verificados. No son hechos; son creencias.



Cuando el miedo surge, pregúntate:

- ¿Cuál es la realidad concreta de esta situación?
- ¿Qué evidencia tengo de que esto va a ocurrir?
- ¿Cuál sería el peor escenario y podría sobrevivir a ello?

La duda, el retraso y la división son los otros vicios que debes superar si deseas luchar con rebeldía y vencer a tus demonios internos. Abraza la fe, la esperanza y el amor, y obtendrás el poder que necesitas.

## **Practica el autocontrol consciente**

El autocontrol no es represión, sino dirección consciente de tu energía. Incluye:

1. **Analizar tus temores:** Escríbelos con detalle. ¿Qué exactamente temes?
2. **Visualizar tu crecimiento:** ¿Quién quieres ser en seis meses? ¿Qué acciones concretas te llevarán allá?
3. **Avanzar paso a paso:** No necesitas saltos enormes. Pequeñas acciones diarias, consistentes, te transformarán.

Este proceso te ayudará a dominar tus pensamientos y a demostrar más poder y control sobre tus recelos.

**Lograrlo con miedo es lograrlo dos veces.** Cuando enfrentas tus temores y actúas a pesar de ellos, demuestras una fuerza extraordinaria. No necesitas ser valiente en ausencia de miedo; la verdadera valentía es actuar aun cuando sientes que tiembles por dentro.



## Ejercicio: Enfrenta tus miedos

Escribe los tres miedos más grandes que te frenan en este momento:

Para cada miedo, responde:

- ¿Cuál es la evidencia real de que sucederá?
- ¿Cuál sería el peor caso y podría sobrevivir a ello?
- ¿Qué pequeña acción puedo tomar hoy para enfrentarlo?

---

---

---

---

## 4. Presencia consciente: el fundamento del poder interior

No apreciar tu estado y condición actuales te priva de cualquier forma de crecimiento o grandeza personal. Muchas personas atraviesan la vida sin sentirse realizadas porque no viven el presente; están atrapadas en el pasado o preocupadas por el futuro.

### 🎵 El arte de estar presente

Presencia significa vivir en este momento con consciencia y entusiasmo. No es un lujo; es la base de toda transformación.

Cuando aprendes a centrar tus pensamientos, tu consciencia y tu espíritu de lucha en todo lo que haces, el descontento desaparece y puedes enfrentarte a la vida con plena presencia y poder.



VIVIR EN PRESENCIA  
ES UN ARTE.

## Práctica la presencia en lo cotidiano

- **Respiración consciente:** Dedica 2 minutos al despertar a respirar conscientemente, observando tu cuerpo y emociones.
- **Saborea un momento:** Come un alimento con atención plena. Observa texturas, sabores, aromas.
- **Caminata consciente:** Camina observando detalles: árboles, personas, luz. No estés en tu cabeza; estés en el mundo.
- **Una tarea, una mente:** Cuando trabajes, trabaja plenamente. Cuando descanses, descansa completamente.



### Ejercicio: Cultiva la presencia

**Elige una actividad diaria y hazla con total presencia. Registra tu experiencia:**

Actividad elegida:

---

Día 1 - Lo que observé:

---

---

Día 2 - Lo que observé:

---

---

Día 3 - Cómo cambió mi experiencia:

---

---

---

## 5. Recupera tu agenda, recupera tu libertad

El futuro del trabajo es la autogestión: un ambiente donde los profesionales sean capaces de realizar sus tareas en sus propios términos. Esto ocurre en un entorno basado únicamente en resultados, o ROWE (Results Only Work Environment).



### El poder de elegir tu tiempo

Cuando recuperas el control de tu agenda, recuperas tu libertad. No se trata de no trabajar; se trata de trabajar de manera alineada con tu propósito y tu energía natural.

#### Ejercicio semanal:

1. Revisa tu agenda de la semana pasada en tres colores:
  - **Rojo:** Tareas obligadas, impuestas, sin conexión con tus objetivos.
  - **Amarillo:** Tareas necesarias pero que completaste sin presión real.
  - **Verde:** Actividades que te acercaron a tus metas o que te llevaron alegría.
2. A partir de ahí, diseña la próxima semana:
  - Elimina o delega lo rojo.
  - Agrupa lo amarillo en bloques de tiempo.
  - Expande lo verde, protege ese tiempo como un tesoro.

Recuperar tu agenda es recuperar tu poder. Cada hora que gastas conscientemente en lo que importa es una hora vivida como ser humano libre.

**Trabaja en lo que las personas no pueden quitarte.** Tu tiempo es tuyo. Tu energía es tuya. Tu atención es tu recurso más valioso. Cuando proteges tu agenda y diriges tu enfoque hacia lo que realmente importa, construyes una vida que nadie puede tomar de ti. No importa qué suceda en el mundo exterior, nadie puede quitarte el poder de tus decisiones diarias.





## Ejercicio: Rediseña tu semana

Semana analizada: \_\_\_\_\_

Día	Actividades Rojo	Actividades Amarillo	Actividades Verde
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

### Acciones para la próxima semana:

- Tareas que delegaré:

\_\_\_\_\_

- Bloques de tiempo que crearé:

\_\_\_\_\_

- Tiempo verde que expandiré:

\_\_\_\_\_

---

## 6. Alegría, gratitud e integridad como herramientas de vida

La vida te exige crecer rápidamente. Cada día tienes que responder preguntas: cómo ganar dinero, dónde vivir, qué comer. Además, a menudo debes ayudar a otros. Encontrar motivación diaria en medio de esto parece complicado.

Una forma de cambiar la situación es volverte a sentir como un niño. Y eso es posible con gratitud.

### **Gratitud como disciplina**

La gratitud no es un sentimiento vago; es una práctica. Cada lunes ofrece una serie de verdades sencillas que pueden reducir tu estrés y ansiedad. También te ayudarán a crear nuevos valores y te aportarán paz interior.

No hace falta ser increíblemente rico ni tener una carrera impresionante para llenar tu vida de sentido. Basta con estar atento a ti mismo y al mundo que te rodea.

### **Las nueve declaraciones de poder**

1. **Enfrénta la vida con presencia y poder**
2. **Recupera tu agenda**
3. **Vence a tus demonios internos**
4. **Avanza con energía consciente**
5. **Practica la alegría y la gratitud**
6. **Niégate a quebrantar tu integridad**
7. **Aumenta tu capacidad de amar**
8. **Inspira grandeza en otros**
9. **Ralentiza el tiempo estando presente**

**Estas declaraciones no son deseos, sino compromisos. Cada una requiere acción, disciplina y valor.**



## Ejercicio: Práctica diaria de gratitud

Cada mañana durante 7 días, completa:

Día	3 cosas por las que estoy agradecido	Cómo me hace sentir
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		

**Reflexión final:** ¿Qué cambió en mi perspectiva después de una semana de gratitud?

---

---

---

## 7. Tu niño interior: la puerta a la creatividad auténtica

Cuando eras pequeño, te gustaban cosas simples que ahora pueden parecerte sin importancia. Te deleitabas con los rayos del sol, observabas con detalle la forma de un copo de nieve y jugabas mucho. El juego es una forma estupenda de distraerse y recargarse, incluso siendo adulto.



### Recupera el juego

Puedes hacerlo como quieras. Por ejemplo, practica deportes de equipo, juegos de mesa con amigos y compañeros, o diviértete solo, saltando sobre la cama.

No tengas miedo de hacer el ridículo. Crea un espacio seguro para ti en el que no tengan cabida estereotipos ni aburridas normas sociales. Recuerda que reír demasiado alto y bailar de forma extraña en la calle pueden violentar los límites personales de los demás.

La risa y la diversión son buenas para tu salud mental. Recurrir a ellas constituye una forma estupenda de gestionar el estrés, así como una excelente ocasión para cambiar las cosas.

## **Creatividad requiere autenticidad**

Recurrir a tu niño interior te ayudará a descubrir tu creatividad. La infancia y la imaginación están estrechamente relacionadas: durante esa etapa no se está aún atento a las exigencias sociales, y resulta más fácil ser uno mismo.

No todo será agradable, y eso es normal. **No eres perfecto, pero sí único.** No hay otro como tú. Aprecia tu individualidad. A veces puedes esconderte detrás de estereotipos generalmente aceptados y esforzarte por encajar en ellos.

Intenta verte tal y como eres y muéstrate al mundo. **Recuerda: tú eres la única persona que puede darte amor y aceptación incondicional.**

## **Ejercicio: Reconecta con tu niño interior**

**¿Qué actividades te hacían feliz de niño?**

---

---

---

**Elige una actividad de esta lista y hazla esta semana. Escribe cómo te sentiste:**

---

---

---



**¿Qué comportamientos o creencias limitantes adoptaste que sofocaron tu autenticidad?**

---

---

---

## **8. Pequeños hábitos, grandes transformaciones**

La vida es una sucesión de momentos. Cada decisión pequeña suma. Cada mañana al despertar tienes la oportunidad de vivir de manera diferente. Empezar de cero, ser más feliz, estar más sano y tener más éxito no necesita enormes esfuerzos.



### **El poder de lo cotidiano**

**Pequeñas cosas y hábitos pueden mejorar significativamente nuestras vidas.**

Ya estás avanzando hacia un propósito mayor cuando te levantas de la cama por la mañana. Merece la pena tener un plan para que estos pequeños hábitos, y a menudo invisibles, tareas cotidianas te lleven al punto deseado.

En primer lugar, debes decidir cuál es tu propósito. Luego sigue estos pasos:

1. **Define una intención diaria:** Al despertar, elige una acción o enfoque que te acerque a tus metas.
2. **Crea pequeños rituales:** Una taza de té consciente, una caminata, cinco minutos de escritura.
3. **Revisa antes de dormir:** ¿Qué salió bien hoy? ¿Qué puedo mejorar mañana?

**El camino hacia grandes metas pasa por la puesta en práctica de las pequeñas cosas cotidianas.** No esperes a que alguien te diga que es tu turno; el tiempo es ahora.

**Hazlo por tu yo futuro.** Cada acción que tomas hoy es un regalo a la persona que serás mañana. Cuando proteges tu sueño, cuidas tu cuerpo, inviertes en tu crecimiento y practicas la disciplina, estás siendo generoso contigo mismo. Tu yo futuro te agradecerá cada decisión consciente que tomes en este momento.



## **Ejercicio: Diseña tus hábitos cotidianos**

**Mi propósito principal es:** \_\_\_\_\_

**30 días de construcción de hábitos:**

Semana	Hábito Pequeño	Frecuencia	¿Logrado?
1			
2			
3			
4			

**Mis rituales diarios:**

- Mañana: \_\_\_\_\_
- Tarde: \_\_\_\_\_
- Noche: \_\_\_\_\_

**Reflexión semanal (completa cada domingo):**

Semana 1 - Lo que salió bien: \_\_\_\_\_

Lo que puedo mejorar: \_\_\_\_\_

## 9. Conóciate a ti mismo para inspirar a otros

A veces estás tan centrado en el mundo exterior que te olvidas de preocuparte por tu estado interior. Trabajas, te comunicas e interactúas tanto que no encuentras tiempo para preguntarte: **¿cómo me siento hoy?**



### El viaje hacia el autoconocimiento

Solo puedes inspirar a los demás si satisfaces tus necesidades personales. Hay distintas formas de interactuar contigo mismo: sintiéndote unido a la naturaleza, meditando o descansando a solas.

Pero lo más importante es la calidad de la atención y el tiempo que te dediques. Es esencial fijar un momento y crear un espacio en el que puedas volverte hacia ti mismo.

Asegúrate de saber quién eres. ¿Qué te interesa, qué te motiva, qué temes y con qué sueñas? Trátate con verdadero interés, como si fueras alguien que acabas de conocer y del que quieres saberlo todo.



### Autoconocimiento y límites saludables

A veces sacrificas tus necesidades por el bien ajeno. Por ejemplo, cuando decides pasar tiempo con la familia en lugar de salir a pasear solo. Esto hace que no puedas reponer tus recursos internos ni tener un contacto de calidad con los demás.

Permítete no interactuar constantemente con el exterior y prestar más atención a tu mundo interior. Diles a las personas importantes para ti que debes reservarte tiempo para estar solo.

**Descubrir tu mundo interior es apasionante, aunque a veces resulte difícil.** No todo será agradable, y eso es normal. No eres perfecto, pero sí único. Aprecia tu individualidad.



## Ejercicio: Autoexploración profunda

¿Quién soy realmente? Completa estas frases:

Lo que más me interesa en la vida es:

---

Lo que me motiva profundamente es:

---

Mi mayor fortaleza es:

---

Mi mayor miedo es:

---

Mi sueño más profundo es:

---

**¿Cómo protegeré mi tiempo para conectar conmigo mismo?**

---

---

---

---

## 10. Amar más, inspirar grandeza

No hay nada más inspirador que el amor verdadero. El amor es nuestro origen y destino final; no se puede reducir ni malpastar. Siempre hay sitio para amar a más personas.

Limitar cuándo das a los demás porque temes que te falte es cobardía.

**Declara siempre que aumentarás el amor y lo harás a lo grande.**



## **El amor como acción**

Mostrar empatía y preocupación por todos los que te rodean crea un entorno propicio para ti y para ellos. No dejes que el miedo o la inseguridad limiten tu capacidad de amar.

- **Expresa reconocimiento específico:** En lugar de decir "eres genial", dile a alguien exactamente qué admiras de sus acciones.
- **Actos de servicio intencionales:** Ayuda sin esperar reconocimiento.
- **Escucha profunda:** Cuando alguien hable contigo, dedícale toda tu atención.

## **La semilla de la grandeza**

No debes permitir que los desafíos de la vida dificulten motivarte a ti mismo y a los demás. Algunas personas fracasan en su intento de llegar a ser grandes porque ni siquiera pueden animarse a sí mismas. Pero puedes sembrar la semilla de la grandeza e inspirarte a ti mismo y a los demás.

Abre tu corazón a dar y recibir amor es el mayor acto de valentía y libertad que nadie puede disfrutar.

## **Ejercicio: Cultiva el amor genuino**

**Cinco personas que inspiran mi vida:**

**¿Qué reconocimiento específico puedo expresarles?**

Persona 1:

---

Persona 2:

---

**Actos de amor que realizaré esta semana:**

---

## 11. Nueve decisiones de poder para tu vida

Los momentos especiales de la vida requieren tu compromiso consciente y entusiasmo. **No estás obligado a vivir una vida triste e inconscientemente.** Tu existencia está hecha para ser divertida.

Puedes experimentar la magia cotidiana porque tienes una capacidad extraordinaria para ralentizar los momentos y simplemente disfrutar del mundo que te rodea. Junto con los poderes de la voluntad y la motivación, tu capacidad de sentir plenamente y elevar tus experiencias te ayudará a vivir una vida alegre, libre y vibrante.

### Las nueve decisiones

1. **Enfrénta la vida con presencia y poder** — Elige estar aquí, ahora, conscientemente.
2. **Recupera tu agenda** — Diseña tu semana, protege tu tiempo, elige en qué empleas tu energía.
3. **Vence a tus demonios internos** — Nombra tus miedos, cuestiona tus creencias limitantes, actúa con valentía.
4. **Avanza con energía consciente** — Cultiva la vitalidad física: movimiento, sueño, alimentación consciente.
5. **Practica la alegría y la gratitud** — No como emociones pasivas, sino como disciplinas activas que transforman tu día.
6. **Niégate a quebrantar tu integridad** — Define tus valores fundamentales y defiéndelos incluso cuando sea incómodo.
7. **Aumenta tu capacidad de amar** — Abre tu corazón, expresa afecto, crea comunidad.
8. **Inspira grandeza en otros** — Sé el ejemplo del cambio que quieres ver.
9. **Ralentiza el tiempo estando presente** — Saborea cada momento, crea recuerdos significativos, vive plenamente.

**Estas no son aspiraciones; son decisiones. Cada una requiere que te levantes cada mañana y las practiques, sin excepciones.**

**Confía en el proceso.** La transformación no es un salto instantáneo; es una acumulación de pequeños pasos consistentes. Cada día que practicas una de las nueve decisiones, te estás acercando a la versión de ti mismo que deseas ser. No necesitas verlo todo claro ahora. Solo necesitas confiar en que cada paso correcto te llevará más cerca de tu libertad.



## **Ejercicio: Plan de 90 días**

### **Mes 1 - Enfócate en estas 3 decisiones:**

Decisión 1:

---

Acciones diarias: \_\_\_\_\_

Decisión 2:

---

Acciones diarias: \_\_\_\_\_

Decisión 3:

---

Acciones diarias: \_\_\_\_\_

### **Mes 2 - Añade 3 decisiones más:**

Decisión 4:

---

Decisión 5:

---

Decisión 6:

---

### **Mes 3 - Integra las últimas 3 decisiones:**

Decisión 7:

---

Decisión 8:

---

Decisión 9:

---

---

## 12. Reflexión Final: El Despertar Cotidiano

Cada mañana cuando abres los ojos, tienes una oportunidad nueva. No importa qué pasó ayer, no importa cuántas veces hayas caído: **hoy es tu día para levantarte.**




El título de este ebook no es una promesa vacía. Es una afirmación de tu capacidad de elegir. **Hoy sí me quiero levantar** significa que reconoces tu valor, que confías en tu fuerza y que estás dispuesto a actuar desde un lugar de amor hacia ti mismo.

**La transformación real no ocurre en momentos espectaculares.** Ocurre en las pequeñas decisiones diarias: en cómo hablas contigo mismo, en cómo proteges tu tiempo, en cómo eliges responder ante la dificultad.



### La Práctica Diaria

Este viaje no termina aquí. Termina cada noche cuando reflexionas sobre tu día, y comienza cada mañana cuando te despiertas con intención.

-  **Mañana:** Al despertar, respira profundamente y repite: *"Hoy sí me quiero levantar. Hoy elijo mi poder."*
-  **Durante el día:** Cuando enfrentes un desafío, recuerda que tienes la capacidad de elegir tu respuesta.
-  **Noche:** Celebra lo que lograste, aprende de lo que no salió como esperabas, planifica mañana con esperanza.

## **Tu Verdadera Riqueza**

**La libertad interior que buscas no está en un futuro distante.** Está en tu decisión de hoy. Está en tu disposición a sentir plenamente, a amar sin restricciones, a ser auténtico sin disculpas.

Tu verdadera riqueza es:

- La capacidad de mirar a los ojos de alguien que amas y decirle la verdad
- Poder sentarte en soledad sin miedo
- Poder levantarte después de caer, una y otra vez, sin perder la fe en ti mismo

## **El Comienzo es Hoy**

**No esperes al lunes. No esperes al próximo año. No esperes a que todo esté "perfecto" para empezar.**

Tu momento es ahora. Tu poder está disponible en este instante. Tu libertad interior comienza cuando decides que merece ser vivida.

Recuerda aquella imagen de los pies descalzos en la cama, encontrando comodidad en lo simple. Eso eres tú: **alguien que ha aprendido que la verdadera libertad reside en lo auténtico, en lo simple, en el aquí y ahora.**

---

## **Levántate. Vive. Ama. Inspira.**

*Porque el mundo necesita tu versión auténtica.*

*Porque el mundo necesita tu luz.*

**El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día.** No hay atajos hacia la verdadera libertad y el poder personal. Lo que ves como logros en otros es el resultado de innumerables decisiones pequeñas, acciones cotidianas, momentos de disciplina cuando nadie estaba mirando. La magia no está en un momento, sino en la consistencia de tus elecciones diarias.

---

# Apéndice: Herramientas para Tiempos Complicados

## Motivación para Tiempos Complicados

Los tiempos complicados suelen ser situaciones pasajeras, aunque a veces ese tiempo es corto y otras dura más de lo que quisiéramos. Cuando nos vemos afrontando una situación difícil en nuestras vidas, usualmente las personas pierden la motivación, pierden el foco, las ganas e incluso se pueden llegar a sumergir en una depresión o en un estado anímico grave.

Cuántas veces no hemos querido quedarnos en cama el resto del día, de la semana o de mes. Si vemos que la vida se nos está haciendo cada vez más compleja, la tendencia es querer darle una pausa, se suele querer huir de la situación o ignorarla. Pero ninguna de estas dos decisiones puede ser buena a largo plazo.

## Teniendo el poder para afrontar las situaciones

Tener el poder para afrontar las situaciones y manejar las herramientas adecuadas para hacerlo es lo único que nos podrá ayudar a superar una mala racha. Dejarnos abandonados o dejar de lado nuestra vida cotidiana por un mar intenso de emociones es un error, como también lo es fingir que todo está bien y continuar la vida ignorando aquel mar que ruge dentro de ti.

Hay que aprender a encontrar un punto medio entre dejar aflorar las emociones y respetar los procesos de ellas y seguir adelante con la vida.

## Consejos Útiles para Superar Tiempos Difíciles

### 1 Identifica tus emociones

Cuando estamos en situaciones estresantes solemos dejar de lado nuestra propia percepción de cómo nos estamos sintiendo. Por lo general, las emociones y el cómo nos sentimos no es algo de lo que estemos cien por ciento conscientes día a día, menos cuando estamos al límite.

Teniendo esto en cuenta, el primer consejo es que busques identificar las emociones y de dónde provienen. Sé que puede sonar a veces muy abstracto e incluso puede llegar a ser un proceso difícil o doloroso. Todas nuestras emociones tienen un núcleo, y muchas veces ese núcleo no lo conocemos o lo tenemos poco presente en nuestra mente.

Cuando nos dedicamos a identificar emociones, sobre todo las negativas, tenemos mayor capacidad de manejarlas. Al saber de dónde proviene la tristeza o la ansiedad, podemos atacar la raíz del problema y tratar esa emoción con mucha más efectividad.

Cuando te sientas demasiado triste comienza a preguntarte: **¿Por qué me siento así?** Y cuida de no quedarte con la primera respuesta que tu mente te arroje. Busca indagar dentro de ti y hacerte más y más preguntas hasta sentir que realmente llegaste al núcleo.

## **2 Aprovecha para conocerte mejor: ¿qué quieres hacer?**

Este siguiente consejo va de la mano con el anterior. Y es que al conocer los núcleos de nuestras emociones indudablemente nos conocemos más a nosotros mismos. Este es un buen momento para comenzar a cuestionarnos los caminos que hemos tomado, las decisiones que hemos tomado y las metas que tenemos.

A veces un mal momento puede convertirse en el tiempo ideal para hacer una metamorfosis y reinventarnos a nosotros mismos.

**¿Estás viviendo la vida que quieres vivir?** Si es así, ¿qué puedes hacer para potenciarla o para mantenerla así? Si no la estás viviendo, ¿cuál es la vida que quieres y cómo podrías llegar a ella?

¿Estás viviendo por ti o estás solo satisfaciendo a los demás? Estas y muchas otras preguntas pueden surgir durante este proceso de autoconocimiento.



### **3 Plantéate qué estás haciendo y qué podrías hacer**

Siguiendo con la idea del punto anterior, si te has dado cuenta que no estás viviendo la vida que quieres, si resulta que has dejado de lado tu horizonte o lo perdiste de vista, este es el momento para volver a encontrarlo o para plantearte otro diferente.

Que no te de miedo cambiar en el camino, no importa qué tan avanzado estés con el camino actual, si no es eso lo que realmente quieres, entonces no valdrá la pena. No pierdas tu tiempo solo por "no perder el ya invertido".

**¿Qué haces ahora para lograr lo que quieres? ¿Qué podrías hacer a partir de ahora para ello?**

### **4 Fijate objetivos concretos**

La mayoría de personas se plantea objetivos a final de año, apuntarse al gym, comer mejor, ganar más dinero. Estos no son el tipo de objetivos concretos que tienes que pensar. Plantéate realmente cuáles son esas cosas que quieres lograr, descríbelas por completo.

No seas ambiguo pues la ambigüedad en estas cosas solo sirve para no dejarte ver el potencial real que existe. Cuando decimos "quiero adelgazar" es un mensaje que nuestra mente no procesa del todo, no lo hacemos consciente mente. Pero cuando describimos con precisión qué queremos, el objetivo se vuelve más claro y tangible.

## **Transformando Momentos Difíciles en Aprendizajes**

Cuando, a pesar de nuestro estado anímico, somos capaces de rescatar un poco de motivación en nuestro día a día se vuelve mucho más fácil superar problemas actuales y futuros. Es

importante tener en mente que un mal momento deja importantes mensajes y enseñanzas, y quizás si tienes eso en cuenta puedas llegar a sacar esa motivación que crees que no posees.

Pero no te preocupes, si aún así sientes que nada vale la pena, a continuación tendrás una lista de consejos que pueden serte de ayuda.



*Tu poder personal es tuyo. Reclamalo. Hoy sí me quiero levantar.*

*Dedica este viaje a ti mismo. Porque en la búsqueda de la libertad interior descubrirás la verdadera razón de tu existencia.*