



Salir de la zona de confort: “el gran desafío”

Cuando percibimos que todo a nuestro alrededor cambia a una velocidad vertiginosa y la vida nos desafía con situaciones inesperadas, entonces, nos damos cuenta que hace ya algún tiempo nos hemos quedado cercados en la llamada “zona de confort”, que paradójicamente, justo en ese preciso momento toma todo el sentido de su incomodidad.

¿Cambiar o resistirse? Una tormenta de preguntas comienza a aparecer en nuestra mente y fruto de ello el desconcierto, el sin sentido, la ansiedad, la desazón comienzan a apoderarse de nosotros. ¿Qué hacer?

Cuando alguien interpreta el papel de pionero, de líder en su campo, a menudo se encuentra con el sentimiento de ir contracorriente, y aquí aparece esa voz interior de duda ¿estará bien lo que hago, a pesar de que nadie me entienda? ¿Sigo adelante o me paro y cambio de rumbo y hago lo que hacen los demás? Aparecen las resistencias del “status quo”, el temor a lo desconocido genera un sentimiento de pérdida al no saber qué tengo que dejar y qué tengo que ganar.

Para ser líder de uno mismo y no dejarse engañar por el boicot interior, hay que tener coraje, coraje de vivir quien realmente eres y para lo que estás llamado a ser. No hay zona de confort que valga cuando se presenta una situación así. Entonces, ha llegado la hora de “arriesgarse” y atreverse a probar algo nuevo ¿qué hay que perder en ello?

Quedarse estancado es el verdadero riesgo de abandonarse al color gris de una vida sin sentido de propósito, salir de la zona de confort me ofrecerá la paleta de colores para pintar mi destino como yo elija.

A veces, no nos resulta fácil ¿Quién no se ha sentido desconcertado en momentos de su vida por muy inteligente que sea y por muy claras que creía tener las ideas hasta ese momento?

La vida se encarga de desafiarnos para ver si verdaderamente estamos en forma para afrontar, sea lo que sea, lo que se nos ponga enfrente.

Para ello tenemos que aprender a tomar la vida “deportivamente”. A veces nos volvemos muy serios interpretando nuestro papel de ejecutivos y si por alguna circunstancia se acaba el papel... se presenta el verdadero y gran desafío de saber ¿Quién soy realmente?

Ha llegado la oportunidad de conocerme más y mejor.

Si observo la naturaleza, me daré cuenta que en ella no existe la “zona de confort”, está siempre en un cambio permanente, así en la vida, lo único que permanece es el cambio. Reflexionar sobre ello, me hará ser consciente de la prevalencia de la causa y el efecto en todo lo que me rodea, incluidas mis propias acciones.

Vivimos en un mundo complejo de interrelaciones que se nos escapan de las manos. Ha llegado el momento de abandonar la tendencia de querer cambiar a los demás y las circunstancias y tomar el mando, tomar las riendas de mi vida, descubrir las claves de mi propia transformación personal y atraer el éxito a mi vida.

Ya Einstein descubrió que, los problemas generados a un nivel de pensamiento no pueden solucionarse a ese mismo nivel, la solución vendrá cuando sea capaz de elevar el pensamiento a un nivel superior de conciencia. Es decir, cambiar las creencias limitadoras, desafiar los modelos mentales y emocionales y permitir que la novedad entre en mi vida.

El ser humano vive una constante paradoja entre dos necesidades: la de experimentar novedad y a la vez sentir seguridad y con ella emerge el miedo a lo desconocido que paraliza cualquier intento de cambio y por tanto se permanece en la zona de confort más tiempo de lo debido, hasta que algo imprevisto, novedoso y quien sabe si seguro, aparece en tu vida para recordarte que lo único que permanece es: el cambio!

La clave está en asumir un compromiso personal de aprendizaje y mejora continua. Entonces ¿por qué no adelantarnos? ¿Por qué no entrenarnos en mantener una actitud de novedad en nuestra vida y desprendernos de los miedos? Si miramos atrás observaremos que siempre, siempre, siempre, hemos salido de todas las circunstancias que en aquel momento nos parecían insalvables ¿no es así?

Por ejemplo ¿se acuerda alguien del miedo a estropear o a perder la información que tuvo al tener el primer ordenador? Quizás ya no, incluso le parezca extraña esta frase, hoy en día seguramente su hijo pequeño lo maneja con toda la soltura del mundo, porque no tiene miedo a romperlo ni se le pasa por la imaginación, lo único que quiere es divertirse! Y eso es lo que deberíamos querer en cada una de las cosas que hacemos cada día, en cada una de las situaciones que vivimos ¡divertirnos!

¿Quién piensa entonces en la zona de confort? Solo existe una forma natural de ser, donde no existen los desafíos sino el disfrute de cada momento.

Ahora bien ¿Cuál fue el precio de no estar entrenado para ello?

Esto es algo que tengo que plantearme para diseñar y poner en práctica un buen plan de acción, para vivir la vida que realmente quiero vivir desde un paradigma superior al que hasta ahora he estado utilizando. Desarrollando nuevas habilidades, emergiendo nuevos valores, nuevas creencias... no reaccionando como hasta ahora ante lo que se presenta sino siendo el líder de mi vida, el que observa, piensa y solo entonces actúa con decisión y así convertirme en el arquitecto de mi vida y dibujar el éxito sin tener que luchar, sino atrayéndolo como un imán.

Para ello es importante crear la visión de futuro y determinar el rumbo, el sentido del compás, e identificar los valores que son el combustible para alcanzar mi destino.

Blanca Bacete
Coach Personal y Ejecutivo