

Cómo afrontar los Cambios

Hola me gustaría preguntarle a Ana Jaraba su opinión con respecto a un asunto en particular que me preocupa. Mi nombre es Adela y tengo 43 años, estoy en una época de muchos cambios en mi vida, y estoy muy confundida. Tengo decisiones importantes que tomar, y sin embargo es el peor momento para tomarlas porque no me aclaro. ¿Cómo crees que debo empezar? ¿Cuál sería tu consejo? Muchas gracias.



Ana Jaraba es Licenciada en Filosofía y Ciencias de la educación. Especialidad de Pedagogía terapéutica. Es creadora de Desarrollo Personal Cuántico. Maestra de Reiki. Profesora de Yoga. Graduada en Biopsónica. Certificada por Louise L. Hay y Diplomada en Ayurveda.

www.anajaraba.com
www.desarrollopersonalcuantico.com

A los seres humanos, por regla general, nos asustan los cambios. Para entender mejor por qué sucede esto, es necesario conocer cómo funciona nuestra mente. Tenemos algunos dispositivos que son muy útiles para preservar nuestra vida. Tal vez, como habitantes de la ciudad nos cueste entender su función, pero esto fue así para nuestros antepasados de las cavernas y aún hoy, para los seres humanos que viven en estrecho contacto con la naturaleza. Esos mecanismos impiden realizar incursiones en territorios demasiado peligrosos o cambios que comprometan la propia vida o/y la de nuestros congéneres. Podemos decir que tenemos tres cerebros. El más antiguo es el tronco encefálico o cerebro reptil, que se encarga de todas las funciones automáticas: respirar, latir el corazón, etc. A continuación, desarrollamos el cerebro mamífero. Tiene a su cargo nuestra vida emocional y la respuesta de luchar/parálisis o huida que nos protege en situaciones de peligro. Quien dirige el servicio de supervivencia es la amígdala. En situaciones de riesgo, alerta a determinadas partes

del cuerpo para que intervengan. Además hace más lento o bloquea el paso a la corteza cerebral, para evitar que los pensamientos nos distraigan de la tarea de supervivencia. La corteza cerebral es el cerebro moderno, donde se producen los pensamientos racionales y la creatividad. Para cambiar y usar nuestra imaginación, necesitamos poder usar óptimamente la corteza cerebral. No siempre nuestros cerebros funcionan de forma armónica. Cuando queremos hacer cambios, la amígdala dispara la alarma para evitar que nos salgamos de las rutinas establecidas, desencadenando el miedo. En muchas ocasiones, esto significa inhabilitar a la corteza cerebral. Esto genera un estado de confusión mental. En los momentos de cambios, es necesario darnos más apoyo y espacio que nunca. Tomarnos tiempo para relajarnos y serenar la mente y, así, poder reconocer nuestras señales internas. ¿Qué te dice tu corazón? Crea un espacio de escucha de ti misma y de tus prioridades desde la calma mental, en lugar de preocuparte o/y darle vueltas

y vueltas a tu cabeza. Al cerebro le gustan las preguntas. Tómame unos minutos para sentir tu respiración y, cuando tu mente esté un poquito más tranquila, pregúntate qué es lo prioritario en este momento. Permite que las respuestas te lleguen. Lo más probable es que no suceda inmediatamente. Estate atenta a lo que ocurre a lo largo del día. Tal vez enciendas la TV y escuches algo relacionado, o quizá en una conversación, o en una valla publicitaria... También es importante dar pequeños pasos para ir avanzando en la dirección que queremos. Así hacemos una pequeña "trampa" que permite evitar la respuesta paralizante de la amígdala y abordar con éxito el proceso de cambio. En lugar de un cambio radical, ve haciendo pequeñas modificaciones que te lleven a donde quieres llegar. A medida que avances, puedes ir corrigiendo el rumbo, según veas los resultados de tus decisiones y acciones. Y recuerda, ofrécete todo el apoyo y aliento posible ■

Escríbenos tu consulta sobre alguna cuestión de vida saludable...

y nuestros colaboradores especialistas te responderán

info@entrevolcanes.es

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27