



Life Design Coaching

Artículo Revista Runout.15.Nov.2006

Nombre del autor:
Rodolfo Cabrera Chávez,
coach@uio.satnet.net
09-973-6888

Referencia del autor:
Coach Personal y Ejecutivo

Título al Artículo:

SEAMOS RÍO Y NO PANTANO

Paradigmas, creencias, qué influencia tienen en nuestras vidas?.....

Si no tenemos el enfoque mental correcto, no lograremos nuestros objetivos. A qué se refiere esto y porque tiene tanta importancia? Si estamos huyendo de la gordura o del infarto, nunca seremos delgados ni sanos.

El 97 % de las personas sabe exactamente lo que NO quiere en la vida, solamente un 3% sabe lo que SI quiere y lo tiene por escrito. Podemos contar con el mejor programa nutritivo, los mejores equipos, el mejor entrenador, si no estamos motivados por el placer, no lograremos nuestros objetivos. El ser humano solamente está motivado por el dolor o por el placer, si nuestro motivante es el dolor, pasaremos de una dieta a otra, de un gimnasio a otro y nunca lograremos más que progresos transitorios, temporales y nunca resultados permanentes. No podemos hacer desaparecer nada de nuestra vida, ni el cigarrillo ni el sobrepeso, solamente podemos reemplazarlo por algo más, es simple pero no es fácil. Bajar de peso es un ejercicio mental más que un ejercicio nutritivo, no es un problema de comida sino de enfoque al igual que el ahorrar es más un ejercicio mental que un ejercicio financiero. Ninguna dieta nos servirá si los paradigmas que tenemos interiorizados están en contraposición con nuestras metas.

EJERCICIOS DE INTERIORIZACION PERSONAL.

Hay muchos tipos de ejercicios y herramientas con el mismo fin de poner al ser humano en contacto con su guía interior, con su Oráculo Personal, con la Inteligencia Infinita, con Dios, con el Universo, en realidad ponernos en contacto con esa energía que tiene muchos nombres y muchas interpretaciones y que si a algo se parece, es al amor. Puede llamarlo desarrollo espiritual, puede llamarlo como usted quiera, el fondo es el mismo, la forma de llegar a él varía.



Life Design Coaching

El ser humano, es el único ser viviente que está consciente de estar consciente, es decir está consciente de su propia existencia y es el único ser viviente que ha sido dotado del poder de decisión. El ser humano puede y debe hacer uso de esa herramienta que tenemos empolvándose en el diván de nuestra conciencia que se llama "Libre Albedrío".

El momento en que nos damos cuenta de que tenemos el poder de escoger y decidir nuestra vida, estamos cumpliendo con nuestra misión como seres humanos de usar nuestro libre albedrío, comenzamos a responder y no a reaccionar.

El desarrollo espiritual es parte clave de nuestro paso por el mundo. Descubrir nuestra Misión de Vida, nuestro Propósito, nuestros talentos que no son nuestros sino prestados y entregarlos al mundo para beneficio nuestro y de los y lo que nos rodea.

El UNICO bálsamo que existe para el alma atormentada por cualquier miedo, descontento, ansiedad o incluso el "no saber qué mismo le pasa a uno" es tener como dijo Napoleon Hill " Un Gran Propósito en la Vida" una "Obsesión Magnífica", una "Razón de Vivir", una Misión de Vida, como usted quiera llamarlo.

El ser humano conforme evoluciona, se da cuenta que todo caos, se organiza el momento que la mente encuentra un cauce, un enfoque. La vida de la mayoría de personas es como un terreno inundado, como un pantano, hay muchísima agua, es decir muchísimo talento pero como no tiene un cauce, no se puede enfocar, no puede moverse, está paralizado y lo paralizado está muerto, porque muere cada día. Esto al contrario del río que tiene un enfoque, una Misión, un Propósito que es el llegar a su meta, al Mar.

El pantano no se mueve, es mal oliente, el agua es putrefacta, estancada, oscura, triste.

El agua del río fluye constantemente, alegre, viva, limpia, diáfana, no se queja porque no tiene tiempo de quejarse, está ocupada saltando y jugando en su camino al mar y a la vez regando tierras y dando vida y alimento a todo y todos los que se cruzan por su camino.

Incluso la vida de un asesino, alcohólico, drogadicto que ha sido como un pantano, se vuelve diáfana el momento en que encuentra en alguna causa justa, en alguna religión, en el voluntariado, en una mujer, en un amor, en cualquier cosa, su enfoque y su Misión.

La luz del láser es igual al río, es tan fuerte porque está enfocada. La luz de un foco abarca mucho y aprieta poco.

Hagamos uso de nuestro poder de escoger nuestro destino, de escoger lo que pensamos.....seamos Río y no Pantano.



Life Design Coaching

