

Quinto manual

 MUTAR Y
TRANSFORMAR
Módulo de Introducción.

Cómo
sentirse
Merecedor

¿Qué
tanto podemos
Cosechar?

Objetivos de este manual

- Desarrollar un juicio en el cual se es responsable de los resultados.
- Llegar a un estado de aceptación de lo sucede.
- Entender el desapego como forma para continuar hacia adelante.
- Desarrollar la actitud de agradecimiento ante cualquier situación.

Introducción.



Cuando se tiene la suficiente confianza y paciencia se recibe todo ello que se merece. Como lo hemos visto en los anteriores manuales la cosecha sería un resultado después de haber sembrado algo, de haberlo cultivado y haber transformado en perspectiva. Al final siempre se recibe ello que se merece, puede ser algo agradable y en algunos casos llega con un sabor amargo, sin embargo es el resultado de una decisión del pasado. Si se siembra bondad eso mismo se recibe, ahora imagina a alguien que se queja de todo, ¿Esa persona crees que haya sembrado bondad?

Características principales de la cosecha

1. Responsabilizarse de los resultados.
2. La aceptación de lo sucede como principio de desapego.
3. Agradecer el resultado.

1. Responsabilizarse de los resultados

Seguramente habrás escuchado la frase “Recibes lo que das”, ciertamente esto está respaldado por la tercera ley de Newton, a toda acción corresponde una reacción, en este caso la reacción sería el resultado de ello que se quiso y se hizo, igualmente hay una reacción de eso que no se quiso y que tampoco se hizo, indudablemente llega algo, una manifestación, a la cual no queda mayor remedio que responsabilizarse, no desde el punto de obligación, sino con la actitud más correcta ante algo que ya no hay nada que hacer para cambiarlo; mas que si se siembra algo nuevo a partir de ahí; la actitud correcta es la responsabilidad, nada libra a la persona de las decisiones que tomo en el pasado y ahora trae manifestaciones ya sea agradables o desagradables, por lo tanto la responsabilidad siempre estará inmersa en todo resultado, si se acompaña de la actitud de compromiso sería lo ideal ante lo sucedido.

Describe como te sientes cuando recibes algo agradable que no esperabas.

Describe como te sientes cuando recibes algo desagradable que no esperabas.

2. La aceptación de lo sucede como principio de desapego

El desapego al resultado es en esencia la aceptación de lo que sucede, si bien hay muchas cosas en las que se puede intervenir para esperar un resultado, lo real es que no se puede controlar todo lo que pasa alrededor; a diferencia de lo que piensan los perfeccionistas siendo el origen de sus enojos constantes; lo que sí se puede hacer es quitarse el peso de ello que pasa como si todo se tratara de uno, la manera de reaccionar ante lo que sucede es lo que da a la persona su calidad humana, la aceptación es el factor que da descanso a la persona sin necesariamente significar que se quedara pasivo ante la situación, como se vio anteriormente la responsabilidad y la aceptación da una paz de manera activa, ya que uno ve algo en el resultado que le puede ayudar en futuras ocasiones, sobre todo para volver a sembrar, exactamente es la vivencia que da la experiencia que es fundamental para el desarrollo personal.

¿Cual fue una de esas situaciones en las que te costo trabajo aceptar el resultado?

¿Cuánto tiempo te costo dejar la sensación desagradable del apego?

Imaginemos ¿Cómo pusiese haber sido la mejor actitud ante aquel desagradable resultado?
¿Qué diferencias habrían existido?

3. Agradecer el resultado

La gratitud es una actitud y a su vez un valor humano que muestra la capacidad de cerrar ciclos, la aptitud de agradecer ello que sucede ya que ello es la única manera de crecer como persona, nada tiene más valor en la persona que la manera de aprovecha sus vivencias para convertirlas en experiencias únicas, a partir de este punto toda vivencia ira integrando valores y principios que construyen una filosofía de vida propia.

Describe breve y claramente alguna situación que no salió como lo pensabas, de esa situación ¿Qué fue eso que aprendiste de tal vivencia?

Si al terminar de contestar la pregunta anterior estas experimento un sentimiento de agradecimiento significa que vamos por buen camino, de lo contrario no es motivo para desalentarse, de ello trata el desarrollo humano, de continuar con voluntad, quizás más adelante se pueda agradecer tal vivencia, también se podría dejar un lado esta situación descrita por un momento y pasar a otra situación en la que se pueda experimentar la gratitud.

El bloqueo más común que evita la cosecha

La manera más fácil para interrumpir la cosecha es la desesperación, querer tener un resultado controlado y condicionado por las creencias disfuncionales. En el desarrollo humano no hay soluciones rápidas, comúnmente hay dolor emocional en un inicio, al poco tiempo con práctica la persona se observa cada vez más y deja de esperar resultados inmediatos y disfruta del crecimiento constante.