

EL MIEDO A LOS CAMBIOS

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional
a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.
Web: www.montsebradford.es

"Lo que resistes persiste y lo que aceptas se transforma."

Porque tenemos tanto miedo a los cambios? Preferimos quedarnos esclavos de nuestras rutinas alimenticias (sabiendo de que no nos benefician) a probar algo nuevo.

O puede que hayan personas que hayan probado muchísimas "dietas" pero a fe ciega, sin realmente cuestionarse con profundidad lo que hacían o escuchando las reacciones de su cuerpo.

En mi experiencia en grupos de peso, tanto para perder, como para ganar, veo a nivel general, la reticencia del cambio. Se desea una imagen diferente, o más energía, peso y vitalidad, pero no queremos cambiar nada de lo que hacemos.

- CUALQUIER ACCION GENERA UNA REACCION
- EL RESULTADO DE LO QUE SOMOS HOY, VIENE DADO POR NUESTRAS ACCIONES DEL PASADO.
- SI DESEAMOS UN FUTURO DIFERENTE, HAY QUE EMPEZAR A HACER CAMBIOS EN EL PRESENTE, EN EL AHORA.
- LOS CAMBIOS MUEVEN ENERGIA, NOS DAN VIDA, ILUSION Y ENERGIA.
- LA INFLEXIBILIDAD Y EL MIEDO AL CAMBIO NOS PRODUCE ESTANCAMIENTO Y NOS APAGA NUESTRA CHISPA.
- LA NUEVA ENERGIA NOS POTENCIA Y ALIMENTA.

Comprendemos muy bien, de que si plantamos lechugas en nuestro huerto, no podemos esperar melones, ni quejarnos de ello!

Así pues, si deseamos perder peso, perder grasa, tenemos que dejar de comerla!

O si deseamos incrementar nuestro peso hay que comer alimentos que nos den la vitalidad, calor y energía que nos falta. No podemos estar comiendo solo ensaladas o frutas!

Puede que a nivel mental, cuando estamos oyendo una explicación sobre este tema, lo comprendamos y nuestro corazón vibre, con las ganas de ponerlo en practica. Pero luego que ocurre? Porque no lo hacemos? Que nos bloquea, auto-sabotea?

Creo que hay que trabajar muy profundamente, cuando deseamos un cambio "de verdad" de hábitos en nuestra vida. Somos seres que nos gusta la estabilidad, y no deseamos cambios.

El cambiar, significa volvernos a conocer y para muchos es un esfuerzo.

Perder nuestra entidad-ego centrista y volver a reinventarnos. Hay miedo, de este momento en que nos sentimos desnudos, este momento en que hay un vacío. Es el momento transitorio en que dejamos algo, pero todavía no hemos integrado lo nuevo.

Hay que tener unas sólidas raíces de conexión Interior, para que nos afiancen a nuestra vida y pese a los cambios podamos perseverar y seguir con intuición y fortaleza.

Las raíces están en la conexión con nuestro Yo Interior, para que nos potencie, ayude, anime y nos dirija hacia ello. Con esta luz interior, para que nos ilumine en este nuevo camino que no conocemos. Sin esta ayuda, nuestros primeros esfuerzos se difuminaran en poco tiempo.

EL CAMINO DEL CAMBIO

- Acepta el periodo de desequilibrio
Todo nuevo proceso tiene su parte de miedo, vacío, caos. Acéptalo. Es lo mismo que cuando decidimos hacer una limpieza a fondo de una habitación o cambiar los muebles de sitio . Movemos sillas, mesas, sofás, alfombras, etc...en estos momentos nos sentimos incómodos en esta habitación, parece un caos durante unos minutos, horas, hasta que luego, reina un orden nuevo. Y nos sentimos mas a gusto!
- Expresa como te sientes- Comunícate
Creo que es importantísimo comunicarse en estos momentos, para no sentirte solo y agobiado en este cambio. **Comunícate primero contigo mismo, escribe a diario como te sientes.** Y también, deja que los demás te apoyen. Si lo llevas en silencio,

escondiéndote de lo que deseas hacer, puede que lo dejes en un momento de debilidad.

Cuando hacemos un cambio de domicilio, lo comunicamos a nuestro alrededor. Creo que también nos servirá mucho, el comunicarlo para que la gente que nos quiere, nos apoye.

Ya se que siempre hay la persona sarcástica, que hace comentarios que no nos sirven en absoluto. Pero debemos de pensar que el sarcasmo, es otra forma de coraza y de protección para la persona que tiene miedo y desconocimiento del tema.

Comparte tu proceso con alguien con una situación parecida, para que os podáis apoyar mutuamente, o con alguien cercano a ti que te quiera.

- **Vive el día a día con presencia y optimismo.**

Tenemos que entender claramente, que el cuerpo físico, vibra muy lentamente, en comparación a las emociones y mente. El resultado de nuestro cuerpo físico, nuestra obra maestra del presente, es un trabajo que empezó hace muchísimo tiempo. Una mezcla de la forma en que hemos absorbido la vida (comiendo, pensando, sintiendo, oyendo, viendo....) . Se ha ido moldeando desde hace mucho tiempo.

Así no podemos esperar, de que porque en una comida hemos comido lo que debíamos, ya nuestro cuerpo mañana será diferente. Muchas veces en temas de "peso" existe mucha impaciencia y la idea de que se puede cambiar al momento. No es así.

Cualquier cambio profundo, será muy lento. Pero, eso si, será para siempre!!

Vive el día a día con ganas, y con optimismo. Practicando la gratitud y cambiando las ideas negativas por positivas. **TENGO EL PESO QUE DESEO.**

"NO ESTES ANSIOSO POR VIVIR EL FUTURO, NO TE OLVIDES DE VIVIR EL PRESENTE QUE ES EL UNICO TIEMPO QUE REALMENTE EXISTE"

Intenta cada noche antes de dormir de recordar 3 sucesos positivos que te hayan acaecido durante el día. Es un ejercicio muy simple, que nos ayuda a potenciar nuestra positividad y agradecimiento a la vida.

- **Hazte amiga de tus resistencias**

" Lo que resistes, persiste" . En lugar de huir de lo que sentimos, vamos a escuchar primero nuestras emociones. Vamos a aceptarlas, sin taparlas.

Observando sin juicio, el vinculo que existe entre lo que sentimos y lo que comemos o no comemos.

Nuestras emociones, son el resultado de nuestra forma de pensar y creer en nosotros. Y estos pensamientos han sido moldeados de acuerdo a nuestras experiencias pasadas que todavía no hemos depurado.

- **Vívelo como una lección en la Escuela de la Vida**

El vivir a diario con esta idea, de que estamos en LA ESCUELA DE LA VIDA, creo que nos puede ayudar. Para poder desapegarnos de las experiencias y no estar tan sumergidos o involucrados emocionalmente en el proceso.

Nos ayudara a crear una distancia, para poder resolverlo con claridad y serenidad, sin ser conducidos ciegamente por emociones pesadas y negativas.

"SI CERRAIS LAS PUERTAS A TODOS LOS ERRORES, TAMBIEN LA VERDAD SE QUEDARA FUERA" Rabindranath Tagore"

"SI NO TE EQUIVOCAS DE VEZ EN CUANDO, ES QUE NO TE ARRIESGAS"

Woody Allen"

"EL QUE SE PIERDE, ES EL QUE ENCUENTRA LAS NUEVAS SENDAS"

Nils Kjaer- escritor Noruego

"EXPERIENCIA ES EL NOMBRE QUE LE DAMOS A NUESTRAS EQUIVOCACIONES"

Oscar Wilde

- **Potencia tu LUZ y tus CUALIDADES**

Puedes escribir en un papel por lo menos 20 cualidades en ti, que te encuentres orgullosa de poseer? Aquí no es el momento de ser humildes, hay que valorarnos y estar agradecidos por todas las cualidades que poseemos.

Puedes, ahora decirlas en voz alta.

Y mirándote a un espejo, y diciéndolas? Te sientes a gusto?

Todos poseemos una multitud de cualidades que casi no valoramos, ni potenciamos. Si a una pequeña hoguera, no se le continúa suministrando leña o lo que necesite para seguir dando luz y calor, pronto se apagara. Hay que continuar a diario, potenciando nuestros valores, limpiando estas joyas interiores, para que resplandezcan mas y mas.

Así nos crearan un bienestar interior, que nos ayudara a valorarnos y a amarnos sinceramente.

- Porque siempre esperamos que los demás (pareja, amigos, hijos....) nos digan algo agradable para sentirnos a gusto con nosotros mismos?
- Porque esperar a recibir una energía del exterior, para ser feliz?

Empecemos a diario nuestro proceso de autoestima, reflexión y paz interior. Todos tenemos los utensilios necesarios para llegar a ello!

- **Intenta de hacer algo nuevo a diario.**

Aunque sea tan solo limpiarte los dientes con tu mano opuesta. O levantarte 5 minutos mas temprano/ tarde, o decir buenos días a alguien que no conoces cada día, o comprarte una flor, etc.... Esto te ira animando, potenciando para sentirte mas seguro contigo mismo y generar confianza hacia lo nuevo.

Inténtalo, veras como funciona!

“TODO LO QUE SOMOS ES EL RESULTADO DE NUESTROS PENSAMIENTOS”

“TU CREAS TU PROPIO UNIVERSO DURANTE EL CAMINO”

- **Alegría y chispa**

Creo que cuando hay desequilibrios importantes a nivel de peso LA ALEGRIA y LA CHISPA, no forman parte diaria de nuestra familia interior.

Deseo que podamos llegar a las raíces de los desequilibrios del peso. No tan solo dar directrices de que comer o no comer, ya que quedaría muy pobre y superficial. No llegaríamos a ayudar a nadie a largo plazo.

Hay que llegar a la raíz, al nacimiento del desequilibrio y desde allí, empezar a crear unos cimientos sólidos y duraderos para toda la vida.

Hay ALEGRIA en nuestra vida? El celebrar cada día nuestra vida, estar alegres , con sentido de humor, y con ilusión por pequeñas cosas, nos generara un dinamismo interior nuevo, gran fortaleza , ganas de vivir, de descubrir y aprender.

Diría que es el primer escalón que mas o menos podemos realizar, que aunque sea difícil, podemos hacer un esfuerzo de auto-observación diario e intentar dirigir nuestros pensamientos, hacia la gratitud y la positividad.

Si conseguimos este primer escalón, esto nos creara poco a poco, ilusión y chispa. Una nueva forma de ver la vida y con ello mas fuerza interior para dirigir nuestra vida hacia donde lo deseemos, sin vernos controlados por lo exterior.

Muchas veces personas que padecen problemas de peso (tanto en exceso como en carencia), se sienten victimas de la vida. Viven demasiado "hacia fuera", haciendo, pensando y actuando lo que creen que los demás esperan de ellos. Carecen de centro firme, convicciones claras de cómo dirigirse en la vida, es como si el caudal de la vida, les condujera sin freno, sin ellos poder decidir. Se dejan influenciar por "el exterior", ya que su centro es débil, no se ha cultivado.

Es importantísimo tener espacio para uno mismo, aunque se viva en familia, hay que honrarse y respetarse lo suficiente como para sentir que nos merecemos un espacio diario para la reflexión.

La reflexión nos ayuda a ver nuestra vida de forma objetiva, sin apegos ni ataduras físicas, emocionales o mentales que nos conducen ciegamente hacia un rumbo sin conexión con nosotros mismos.

Hay que buscar nuestra parte de sabiduría interior, para que nos conduzca por el camino de la auto-realización y felicidad.

- Sigue tu pasión

Muchas personas no tienen ni idea de lo que desean en la vida, de su meta, de su propósito, que trabajo les satisface mas, van de trabajo en trabajo, como una abeja de flor en flor, a ciegas y sin claridad.

Lo que nos gusta y nos da placer, puede ser una señal para ver nuestro potencial escondido, el camino o la luz que nos llevara hacia realizar nuestro propósito en la vida.

A veces tenemos muchas ideas y proyectos, pero son como castillos en el aire, que no se hacen realidad. A veces tenemos miedo de incluso probarlo, ya que en el mas escondido de nuestro ser, hay la creencia que no nos lo merecemos. Y continuamos haciendo el mismo trabajo, que no nos llena. Nos vendemos unas horas al día haciendo lo que no nos gusta, esto es el camino directo hacia una muerte interior, una pasividad impuesta que nos lleva a problemas emocionales importantes, a la desconexión con nuestro interior, y algunas personas lo compensan este "vacío" con la alimentación. Llenando o no llenando nuestro cuerpo físico con alimentos para equilibrar la falta de cariño, amor y satisfacción personal.