

AUTO-AYUDA

Declaremos nuestra manera de pensar: de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro

Cambiar tu vida para mejor es simple, pero no fácil.

DESCUBRAMOS

- Nadie ha descubierto un camino claro hacia un cambio (de vida) positivo.
- Hay dos formas principales de producir un cambio de vida positivo: de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro.
- Para maximizar tus posibilidades de convertirte en la persona que quieres ser, prueba ambos caminos.

Por Lázaro Castillo, Jr.



Aprende a pensar de una manera más racional, positiva y efectiva.

En mi última publicación, “no hay fórmula para la felicidad”, hace que el cambio hacia una vida positiva sea menos difícil. En esta publicación, exploraré cómo puedes superar esas fuerzas e impulsarte hacia la persona que quieres ser y la vida que quieres llevar.

El cambio de vida positivo es en creer que **querer es poder** para muchas personas. Ya sea la felicidad, la satisfacción, las relaciones saludables, una carrera satisfactoria o alguna otra meta preciada, muchos de nosotros gastamos inmensas cantidades de tiempo, energía y, sí, dinero en la búsqueda de ese estado esquivo.

En artículos y videos anteriores te he hablado sobre la importancia que tienen nuestra mente y nuestros pensamientos en nuestra vida.

Lo que estos grandes números aparentemente locos, también nos dicen es que no existe una única forma comprobada de cambiar; de hecho, hay, como dice el refrán, "muchos caminos a Roma".

- [La mejor manera de controlar los pensamientos no deseados](#)
- [Los aspectos positivos de la emoción negativa](#)
- [Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)

También sugieren que nadie ha descubierto la forma definitiva de producir un cambio de vida positivo (aunque muchos afirman haberlo hecho). Y quizás el mito más perdurable sobre el cambio de vida es que "hay un camino fácil a Roma", una manera de hacer cambios significativos en tu vida con poco esfuerzo o tiempo. Simplemente no es cierto; el crecimiento significativo es muy difícil porque es probable que esté tratando de cambiar años de carga emocional, hábitos, rutinas y patrones de pensamiento, sentimiento, comportamiento e interacción con los demás. Sin mencionar el cableado neuronal en tu cerebro que realmente produce tu "manera" de ser tú.

Sin embargo, el cambio es posible; No estaría en esta profesión a menos que creyera eso. Y, aunque no sea fácil, el cambio de vida positivo es sorprendentemente simple. Ciertamente no pretendo ofrecer un camino claro para convertirte en la mejor versión de ti mismo. Al mismo tiempo, si observa todas las filosofías, enfoques, métodos, técnicas y estrategias dispares que flotan en el universo de la autoayuda, puede comenzar a discernir un patrón que se une en torno a dos caminos básicos que puede seguir.

- De adentro hacia afuera

Este camino lo siguen aquellos que adoptan alguna forma de "psicología profunda" (de la cual soy un defensor). Este camino implica explorar [tu pasado para comprender quién eres](#) y por qué eres en el presente. También incluye examinar el pensamiento inconsciente, como las percepciones, actitudes y creencias que tienes sobre ti mismo y el mundo que te retienen. Y, lo que es más importante, las emociones que vinculas a tu mundo interior pueden anclarte a tu pasado. Lo fundamental para este enfoque de adentro hacia afuera es reconocer y soltar el equipaje psicológico y emocional que llevas y que te ha llevado en una dirección que no has elegido, una dirección que no te ha hecho feliz durante gran parte de tu vida.

- [¿Cómo superar la falta de motivación?](#)
- [¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)
- [Escribiendo tu camino a la felicidad](#)

Al despejar los obstáculos "internos" que se han interpuesto en el camino hacia quién realmente desea estar en el presente, ahora es libre de expresar el "nuevo yo" exteriormente en términos de las emociones que expresa, cómo se comporta, el cómo te conectas con los demás y cómo te relacionas con el mundo. A su vez, cuando otros interactúan con esta nueva versión de usted, es probable que respondan de una manera afirmativa y de refuerzo, lo que proporcionará una validación externa de quién es usted ahora, creando así un ciclo virtuoso de pensamiento, emociones, comportamiento y bienestar más saludables. relaciones con los demás.

- De fuera hacia dentro

Este camino lo siguen aquellos que adoptan lo que se conoce en psicología como un enfoque cognitivo-conductual para el cambio de vida positivo (del cual también soy un defensor). En un camino de infelicidad e insatisfacción, te involucras en un patrón constante de actitudes, creencias, pensamientos, toma de decisiones, comportamiento e interacciones dañinas con los demás. No en vano, este estofado psicológico tóxico produce reacciones del mundo que son igualmente nocivas. Quedas atrapado en un círculo vicioso que se perpetúa a sí mismo y refuerza quién eres y cómo respondes al mundo que te rodea, incluso cuando ya no quieres ser esa persona o reaccionar a tu mundo de esa manera.

Este camino de afuera hacia adentro implica identificar patrones de pensamiento y comportamiento poco saludables y modificarlos en una dirección más saludable. A su vez, al pensar en usted mismo y en el mundo de una manera diferente y luego actuar y reaccionar ante el mundo de esa manera diferente, recibe una retroalimentación muy diferente en comparación con los comportamientos improductivos anteriores que expresó. Como sugiere el condicionamiento clásico, la repetición de estas conductas nuevas y positivas las refuerza y, con el tiempo, reemplaza las viejas malas con las buenas nuevas.

Ese es el impacto "exterior"; ahora para el resultado "interior". Esta nueva ola de retroalimentación le brinda información muy diferente sobre usted. Por ejemplo, donde antes podría haber estado a la defensiva e ira, ahora podría haber apertura y ecuanimidad, y su mundo responde de la misma manera. La diferente retroalimentación externa produce en ti diferentes percepciones y emociones sobre ti mismo. Quizás por primera vez, la forma en que has sido toda tu vida está siendo desafiada (en el buen sentido), y eso te lleva a cuestionar, tanto consciente como inconscientemente, todas las actitudes, creencias y emociones que han guiado tu vida; la vida hasta ahora.

- [¿Cómo empoderarte a tí mismo?](#)
- [Consejos para construir relaciones felices](#)

Con esta combinación de nuevos aportes del mundo exterior y la necesidad de conciliar la discrepancia entre esta retroalimentación contradictoria y su antiguo yo, suceden dos cosas:

Primero, la fricción entre las nuevas entradas y el viejo requerirá que algo tenga que cambiar y, suponiendo que las nuevas entradas continúen, sus actitudes, creencias y emociones arraigadas comenzarán a erosionarse lentamente y serán reemplazadas por otras nuevas que estén alineadas con los nuevos comentarios. En segundo lugar, a medida que su antiguo yo retroceda, perderá su poder sobre la forma en que piensa sobre sí mismo y las emociones que experimenta dentro de sí mismo. Este cambio de influencia permitirá que surja un nuevo conjunto de actitudes, creencias y emociones arraigadas en su nueva realidad externa y dicte una respuesta más positiva y saludable para usted y su mundo.

- ¿Qué camino es mejor?

No hay nada mejor para determinar cuál es el camino correcto para que experimentes un cambio de vida positivo. Cuál funcionará mejor para usted depende de varios factores. Primero, sus creencias básicas sobre cómo trabajamos los humanos; algunos de nosotros somos personas "profundas", y algunos de nosotros somos personas "superficiales" (no hay juicio aquí de ninguna manera). En segundo lugar, está su capacidad y disposición para ser introspectivo y profundizar en su pasado e inconsciente. Este viaje bajo la superficie de nosotros mismos puede ser desafiante (en términos de acceso) y aterrador (de lo que podrías descubrir), y no es para todos. En tercer lugar, su capacidad para resistir sus hábitos psicológicos, emocionales y conductuales profundamente arraigados y, a través de la fuerza de voluntad, reemplazarlos con alternativas más saludables.

Entonces, ¿cuál es el mejor camino para ti? Yo diría que ambos. Mi enfoque profesional para el cambio de vida positivo siempre ha sido "atacar" el problema desde todos los ángulos. Cuantas más formas aborde el cambio, más refuerzos positivos experimentará y más rápidamente cambiará la inercia de su vida, lo que resultará en un cambio más rápido y duradero.

En cuanto a la forma específica en que puede tomar uno o ambos de estos caminos, también se incluye en la categoría de "hay muchos caminos hacia Roma". Así como no existe una metodología única para el cambio, tampoco existe un proceso único para el cambio. Como psicóloga, tiendo a inclinarme hacia profesionales capacitados que tengan la pericia y la experiencia para respaldar sus esfuerzos. Al mismo tiempo, los entrenadores de vida, los libros, los seminarios, los cursos en línea y otros recursos también pueden brindarle el apoyo que necesita. Le recomiendo que investigue, acepte referencias de personas de su confianza y siga buscando hasta que encuentre a la persona o el programa que mejor se adapte a sus necesidades y objetivos.

- [5 etapas de las relaciones íntimas](#)
- [Los beneficios de un lazo romántico saludable a largo plazo](#)