

¿Y COMO EMPIEZO A CAMBIAR?



Marco A. Fernández Navarrete
Persona

“mucho más allá de nuestro discurso, son las acciones las que determinan la verdadera naturaleza de nuestra personalidad”

Cuando uno se revisa personalmente o le pregunta a otra persona si está dispuesto a cambiar en beneficio de su propio desarrollo, lo más probable es que obtengamos una respuesta espontáneamente favorable, la cuestión está en ¿cómo hacerlo? Podríamos encontrar múltiples caminos rumbo a mismo destino, por esta razón decidí escribir esta nota con la intención de compartir una propuesta personal.

Tengo la convicción que para iniciar un proceso de cambio personal es fundamental hacer un escrutinio de nuestro accionar, mucho más allá del discurso, son las acciones las que determinan la verdadera naturaleza de nuestra personalidad. Bajo este supuesto, conviene en primer lugar preguntarnos ¿Qué de lo que hago hoy debo seguir haciendo?, en la perspectiva de identificar aquello que tributa directamente en mi proceso de fortalecimiento espiritual, entendiendo lo espiritual como un concepto que va más allá de lo religioso y que determina la forma en que interactuamos con las personas que nos rodean. Personalmente pienso que, definir la espiritualidad en la perspectiva de la interactividad social es decir a través de nuestras acciones concretas con y hacia los demás, representa una opción más objetiva que ayuda visualizar mejor la acción a seguir.

El segundo cuestionamiento interesante de formularnos es ¿Qué de lo que hago hoy debo dejar de hacer?, seguramente la respuesta a esta interrogante nos planteará los desafíos más complejos a nuestro libre albedrio, toda vez que sin darnos cuenta tendemos a conformarnos y a vivir en nuestros espacios de comodidad constituidos por hábitos cotidianos y formas de pensar. En este sentido y tal como lo afirmará tan asertivamente Albert Einstein “loco es, aquel que quiere cambiar las cosas, haciendo siempre lo mismo”. Claro está que nuestras vidas, segundo a segundo y minuto a minuto tienen un gasto energético, pues bien, serán entonces aquellas acciones de mayor costo energético las que en definitiva nos reporten el mayor valor. Bajo esta máxima, sin duda, “el dejar de hacer” para explorar nuevas y más nutritivas formas de actuar tendrá un enorme valor que se sumará a nuestro proceso de crecimiento personal.

La tercera pregunta que debemos formularnos es ¿además de lo que hago hoy, que nuevas cosas debo empezar a hacer?, entrar en esta dimensión de análisis resulta para mi gusto la más entretenida y fascinante, se trata nuevas sensaciones y/o emociones generadas a partir de las

nuevas acciones que vamos practicando. En un comienzo nos generan incomodidad, pero poco a poco nos iremos acostumbrando hasta el momento que esas formas de actuar sean constituyentes de nuestra propia identidad. Por supuesto que todo ocurre en la medida de nuestra propia voluntad y decisión.

Marco A. Fernández Navarrete
marco@possibilitas.cl

