

Decálogo para resetearte en verano



José Miguel Sánchez.
Psicólogo motivacional,
experto en empresa y deporte.
Profesor IE Business
Coach ejecutivo y autor
de los libros “El viaje del líder”,
“La experiencia de resetearse”
y “Poderoso como un niño”.
www.jmiguelsanchez.com

Ha llegado el momento de las tan ansiadas vacaciones. Cómo las viviremos y si conseguiremos recargarnos de energía, depende en gran medida de nosotros.

Es el momento de olvidarse de la incertidumbre económica, de los problemas cotidianos y de los conflictos menores. Debemos alejarnos de todo ello para que no se conviertan en una combinación explosiva que pueda hacer que nuestra salud psicológica se resienta.

Es el momento de poner el foco en ti, en celebrar lo que has conseguido a lo largo del año y en disfrutar de las mieles de todos aquellos éxitos que te han hecho mejor durante la primera parte del año.

Es momento para alejarte del estrés, de la expectativa de peligro constante asociada a este mal del primer mundo. No dejes tomar las riendas a tu parte más básica del cerebro, porque su función de identificar las amenazas que te acechan no es necesaria en este tiempo estival. Lo normal es que nada de lo que hay fuera pueda dañarte. Elimina entonces de la ecuación, tus miedos presentes o los que podrían venir después.

Es tiempo de resetearte, de volver a reconectar circuitos neuronales que tuviste conectados

cuando eras niño. Cuando eras solidario, cuando te apasionabas con todo lo que hacías, cuando tenías confianza en ti mismo y en los demás, cuando, si cometías un error, aprendías rápidamente de él. Cuando tu creatividad estaba en su máximo y no tenías miedo a asumir riesgos, porque no te hablabas con un lenguaje victimista. Pero lo mejor de todo es que era esa época en la que celebrabas todo lo que te ocurría, por pequeño que fuera.

Con todo esto, permíteme que comparta contigo mi decálogo para disfrutar del verano al máximo y volver a la rutina reseteado:

- 1. Relativizar.** Entender que todo pasa en la vida y, que por mucho estrés o tensión que hayas tenido, esa presión no puede durar para siempre. Depende de ti decidir pasar página y dar la importancia, que realmente tienen, a las cosas. Relativizar es también priorizar lo importante, porque todo no puede ser lo primero. Todo pasa y un día te darás cuenta de que los momentos de estrés también los has superado.
- 2. Vivir el presente y aceptarlo tal y como es.** No eliges lo que te pasa o lo que no te gusta, sin embargo, sabes que puedes decidir cómo afrontarlo y cómo vivirlo. Si lo haces desde la aceptación y creyendo en ti, saldrás más fuerte de lo que entraste en cualquier situación, por complicada que ésta hubiera sido.
- 3. Huir de la sobre información relativa a política, economía...** No hace falta seguir a diario la evolución de la política o de las cifras económicas. Es momento de aislarte y evitar la sobre exposición para disfrutar más de las personas y las situaciones que estás viviendo. Hacerlo te permitirá estar centrado en lo que quieres realizar en cada momento del día, porque ese será el único importante.
- 4. Mantener una relación sana con tus amigos y familia.** Es momento de relajarse, de disfrutar, de no pensar, de no hacer nada que no te apetezca. La relación con tus amigos y con tu familia en esta época del año es muy importante para mantener esa actitud zen durante todo el verano. Comunícate mucho con ellos, pero no hagas nada que no te apetezca o lo hagas por quedar bien. Es momento de elegir apuntarte a aquello que sabes que te hará mejor. Del mismo modo, no obligues a otros a hacer cosas que no les apetezca. El verano es un momento para hacer disfrutando.
- 5. Mantener la actitud positiva.** No se trata de que lo veas todo de color de rosa, sino de que saques lo mejor de cualquier momento

que estés viviendo durante el verano, porque esta época del año te invita a ser creativo y a sacar una versión mejorada de ti mismo.

- 6. Acostumbrarte a vivir en el cambio.** Prueba nuevas cosas, haz deportes diferentes, diviértete con gente distinta. Abrazar el cambio desde el disfrute y la diversión te permitirá gestionar mejor los que puedan llegar en septiembre. El cambio no va de adaptarse a él, sino de verlo como algo continuo en tu vida.
 - 7. Comenzar a mirar hacia dentro.** El verano es tiempo de aprovechar todo lo que has aprendido de ti durante este año. Utilízalo como palanca para pensar en mayores y más ambiciosos objetivos de vida.
 - 8. Mirar al futuro con una visión renovada.** Ver las cosas de diferente manera te permitirá tener más recursos y éstos te harán más fuerte ante cualquier adversidad que pueda presentarse en el futuro. Aprovecha el verano para construir una frase o mantra que te repitas a diario. Hacerlo te generará pensamientos y estados de ánimo que te dirigirán hacia emociones que eleven tu rendimiento en todo aquello que pongas en marcha.
 - 9. Sigue cuidándote, tanto psicológica como físicamente.** Los hábitos saludables que hayas adquirido durante este año, mantenlos el resto de tu vida. Si generas alguno nuevo durante el verano, no dejes que sea flor de un día e incorpóralo a tus rutinas poderosas.
 - 10. Aprende a valorar todas las cosas pequeñas que te hacen humano.** Un abrazo, un beso de tu pareja o de tus hijos. Un “te quiero”, un “te echo de menos” a los que no tienes cerca de ti. Un “gracias” a las personas que te ayudan y, por supuesto, un aplauso genuino como forma de agradecimiento a todas aquellas personas que te hacen la vida mejor. No olvides utilizar la frase “a ver cuándo nos tomamos un café”, pero esta vez **dísela de verdad** a alguien con quien sepas que te vas a tomar ese café durante el verano o a la vuelta de las vacaciones.
- Sacar partido a la vida está más relacionado contigo mismo que con los demás, con la forma en que tú experimentas las diferentes posibilidades que te ofrece. En definitiva, depende en gran medida de cómo afrontas lo que te viene, por duro que pueda ser.
- Sigue creyendo en ti y hablándote de una forma que te ayude a centrar tu percepción en lo que realmente te importa, en lo que te hace bien y te permite disfrutar de esta época estival para seguir evolucionando como ser humano ■