



GUÍA PRÁCTICA

SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

VIVIRMOTIVADO.COM

2019



SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

Fueron muchos cambios los que me llevaron a salir del piloto automático en el que sentía que estaba viviendo. Había estudiando una carrera universitaria, tenía mis muebles, mi auto, un puesto jerárquico y un salario excelente...pero sin embargo **sentía un vacío**. No tenía una motivación clara, algo que me impulse a levantarme todos los días de la cama. No estaba haciendo algo que me apasione. Tampoco sabía qué quería hacer...

Fue un camino largo de autodescubrimiento hasta que pude romper el patrón que me mantenía viviendo de esa manera. Entre todos los cambios realizados hubo algunos bloqueos mentales que fui superando. Se trata de creencias o formas de pensar que me mantenían en el lugar donde me encontraba.

En esta guía voy a hacer un recorrido de las principales trabas mentales que tenía y cómo las fui superando para avanzar en mi camino. Muchas de estas trabas estaban relacionadas a dejar mi trabajo, a un cambio de estilo de vida. Puede ser que en algunas te veas reflejado y en otras no. Pero mi intención es simplemente que te abras a pensar de una forma distinta. Que empieces a ablandar la mente, a considerar otras posibilidades, que empieces a reinventarte nuevamente, dando un primer paso, pensando (o haciendo) algo distinto a cómo venís viviendo. **No caigas en la ilusión de querer “cambiar sin cambiar”**. Si realmente querés un cambio en tu vida, tenés que estar dispuesto a ver la realidad de una forma distinta. Quizá como lo hiciste hasta ahora te sirvió para muchas cosas, pero si sentís que hay algo más, entonces la vida requiere tu mejor versión, requiere que superes tus propios límites para crecer.

El texto que comparto en la presente guía surge enteramente de mi propia experiencia. No comparto nada que no haya probado antes. Que me haya funcionado a mi no significa que te tenga que funcionar a vos. ¡Por suerte todos tenemos la libertad de elegir qué creer y cómo pensar! Por más que pienses de una forma totalmente opuesta a mi experiencia, creo que esta guía te puede servir, al menos para que desarrolles o reafirmes tu postura sobre los temas que voy a exponer.

Solamente te pido algo: no te cierres, no te cierres a nuevas ideas, a nuevas formas de pensar. Antes de decir “es imposible”, date el beneficio de la duda. Quizá ese “es imposible” es lo que mantiene las puertas cerradas a la vida que deseas. Cualquier cosa que se te presente, ponela en duda, sacá tus propias conclusiones (incluso cualquier cosa que encuentres en esta guía o en mi blog vivirmotivado.com).

¿Estas listo? ¡Arranquemos!

SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

#1 A esta edad hacer un cambio así es complicado...lo tuviese que haber hecho antes

Cada vez que me veía en esta clase de pensamiento, hacía el siguiente ejercicio. Pensaba ¿Qué pasaría si sigo viviendo mi vida sin haber tomado esta decisión? ¿Qué pasaría luego de 20 años? Si ahora mismo me imagino a mis 50 años ¿Qué le diría mi yo futuro a mi yo presente? (uso el ejemplo de los 30 años pero lo podés aplicar sin importar la edad que tengas).

La sensación que me producía hacer este ejercicio era como de arrepentimiento. Admito que no es una sensación agradable pero en verdad, no siempre lo que nos pone en movimiento tiene que ser algo lindo. Me imaginaba a mis 50 años diciéndole a mi versión actual lo siguiente: "¿Por qué no hacés eso que tanto deseas ahora que tenés 30 años? No me digas que sos grande, ¡¿no ves que tenés todo el mundo por delante?! Tenés toda la energía para comenzar desde cero si quisieses. Si te animás a hacerlo estoy más que convencido que podrías superar cualquier tipo de obstáculo. Mirame ahora, llegué hasta acá, si, pero sin haber cumplido ese sueño que tanto anhelaba, sin hacer ese viaje, sin hacer lo que me apasiona, sin jugármela por seguir mi DESEO. No te digo que fue todo malo, tuve una buena vida, hasta ahora pude superar cualquier tipo de situación que se me presentó. Por eso me pregunto, si hubiese hecho ese cambio ¿hubiese sido una excepción? ¿Me hubiese quedado en la calle, sin comida, sin lugar donde dormir? ¿No tendría a nadie que me apoye ni me quiera? ¿Qué es realmente lo peor que hubiese podido pasar? Siempre llego a la misma respuesta: NADA. Nada peor que no haberlo hecho realmente. Si tenés miedo te entiendo...pero empezá por aceptarlo y comenzá a hacer algo para que no se te pase toda la vida encajonando los sueños y deseos más importantes para vos. Los que sentís bien profundo, por más que te hagas el tonto y los quieras ocultar ya sabés que están ahí, ya sabés de qué te estoy hablando".

Es como que mi versión del futuro me agarraba de los hombros y me sacudía diciendo: "Es ahora el momento! ¿qué estas esperando? ¿por qué crees que tu situación va a cambiar dentro de 1, 2, 5 o 10 años? Hay que empezar a moverse, ahora!".

Quizá a mi versión del futuro le faltaba ser un poco de compasión, pero lo cierto es que no necesitaba que otra persona me lo dijese. Era yo mismo el que me lo estaba diciendo, ¡estaba tratando de auto-despertarme! Ya tenemos suficiente gente alrededor que es "compasiva" y que te dice que tenés que ir a lo seguro. Que tenés que tener un plan B antes de salir de donde estás. No digo que esté ni bien ni mal lo que nos dicen otros. No es algo que podamos controlar. Pero lo que sí podemos hacer en decirnos la verdad nosotros mismos, por más que sea nuestra versión del futuro.

SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

Quiero aclarar que esto no se trata de “maltrato” a uno mismo. Lo que cada uno se diga es tema de uno. Está en vos elegir cómo te hablás a vos mismo. Podés imaginarte que te encontrás con vos mismo en un café, o en un bar, en un parque, en una sala de meditación o donde más te sientas cómodo. Es un ejercicio de creación en el que vos elegís el escenario, las luces, la vestimenta el guión de tu versión del futuro. Justamente es bueno ponerse en un papel lo más objetivamente posible para que te puedas hablar desde un lugar distinto al que estás ahora. Que vos mismo seas tu “wake up call” o “llamado a la acción”.

Que te empieces a mover no quiere decir que tengas que cambiar de un día para el otro. Pero al menos empezá a planear el cambio para que dentro de un tiempo te encuentres en una situación distinta a la que estás. Venís diciendo hace no se cuánto que querés un cambio, pero decime ¿lo hiciste? O seguís pensando que no es el momento adecuado, que las cosas ya van a estar mejores, que ya vas a tener tu oportunidad, que el país ya va a estar mejor...no te mientas más. Comenzá tomando responsabilidad por lo único que podes cambiar, comenzá por hacerte cargo de vos mismo, hacerte cargo de tu parte.

Si tenés dudas que tu versión de los 50 pudiese decir esto, pensá ahora mismo qué le dirías a tu versión de 10 años para atrás, cuando tenías 20 (de nuevo, lo podés aplicar sin importar la edad que tengas). El pasado no se puede cambiar, eso ya lo sabemos. Pero si pudieses hablarle a tu versión de los 20, ¿qué consejo le darías?. Tomate un minuto al menos para hacerlo.

Ahora te invito a que, sin importar el consejo que le hayas dado a tu versión de los 20 años, vuelvas al presente, a tu versión actual. ¿Acaso algo de lo que le estás diciendo a tu versión del pasado aplica a tu versión actual? Escuchate. Sos vos mismo el que que se está autoconsejando.

#2 Mi familia/amigos/entorno no me va a apoyar

Para derribar este pensamiento, solo hay que notar con qué frecuencia cambiamos de opinión sobre ciertos temas, tanto nosotros como el resto. ¿Cuántas veces opinamos sobre alguien para luego cambiar de opinión al tiempo? Quizá hasta criticar a alguien (aunque sea en tus pensamientos) para luego de un tiempo decir todo lo contrario. Esto es porque nos gusta opinar sobre todo, y más sobre lo que se presenta día a día, cómo si nuestra vida pudiese estar condicionada por un hecho puntual

SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

solamente. Opinamos para tener un tema de conversación del que hablar. Nuestras opiniones son subjetivas. Nadie tiene la "verdad", sino solamente un punto de vista sobre la realidad que esa misma persona puede percibir en su mente.

Para los que estuvimos gran parte de nuestra vida viviendo en la certidumbre de un trabajo estable, nos inquieta mucho pasar a la incertidumbre total (de lo cual voy a hablar más adelante). Y es muy probable que tu entorno también se inquiete al notar cierto grado de incertidumbre en tu vida. Te quieren aconsejar y decirte qué es lo mejor, lo que "se debería hacer", "lo normal". Desde ya, cada cual siempre habla de su propia experiencia, por lo que cuando alguien te aconseja (y más las personas que nos quieren) tratan de cuidarte, de que no te pase nada, de que "no cometas los mismos errores". Muchas veces te quieren ver en una cajita de cristal en la que nada sucede (o para decirlo de otra forma, que hagas las "cosas bien", sin tener muy en cuenta si es lo que realmente querés o no).

Te cuento un ejemplo de algo que me pasó a mi. Al principio, luego de renunciara mi trabajo, recibí algunos comentarios de preocupación por parte de mi entorno, por haber dejado un trabajo estable y bien pago y sin saber cuál iba a ser la forma en la que generaría nuevos ingresos. Pero al tiempo, cuando empecé a viajar con un trabajo remoto (LINK), me felicitaron por haberlo hecho. Estoy seguro que podés pensar en muchos ejemplos de esta clase, en los que primero hay crítica y luego aceptación y hasta reconocimiento.

O te ajustás al entorno o el entorno tarde o temprano se ajusta a vos. Los que te apoyan que sean bienvenidos. Los que no te apoyan hay que hacerlos a un lado (al menos de forma temporal, ya que no siempre es tan fácil y menos si se trata de familia) para que no nos distraigan. No es que hay que dejar de hablarles o relacionarnos con ellos. Es dejar de darles el poder de nuestras decisiones. Es decidir qué compartimos con esas personas para que no tengan tanta influencia en nuestras decisiones.

Si sentís que tu entorno no te apoya puede ser que estés compartiendo decisiones importantes con una impronta de duda. No estás compartiendo una decisión. Sino una duda, y quizá con miedo, tu propio miedo. Y entonces, vas a recibir lo mismo. Si recibís comentarios de "miedo" o que te ponen más inseguros, es tu propia inseguridad que se ve reflejada en otras personas. Es una invitación para que vos mismo crezcás, para que te hagas cargo de tus miedos, para que tomes la decisión por tu cuenta. Así que no pienses que no te apoyan. Tu entorno y las personas que se crucen con vos son espejos que te dejan ver lo que tenés que trabajar.

SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

#3 Si hago un cambio tiene que ser para mejor

Nuestro concepto de "mejor" muchas veces está asociado a ganar más plata o tener un trabajo que tenga mayores beneficios. Pero pocas veces se pone en la balanza la felicidad, la motivación, que el trabajo que realizas te haga sentir vivo. La felicidad es un intangible y no se puede comparar con algo tangible como el dinero, por ejemplo. Estamos comparando dos cosas distintas. Tranquilamente puede haber una relación entre ambas, pero no tiene porqué ser lineal. Se puede ser muy feliz teniendo mucha plata o todo lo contrario. Conozco personas en ambos extremos de la balanza y solo puedo decir que es algo personal, que depende de la mentalidad de cada uno. El dinero es algo seguro con lo que sabemos que podemos contar. Ser más felices es algo incierto. Pero claro, si hoy en día te sentís atrapado en tu trabajo, ya de por sí hay un aspecto de "felicidad" que no se está cubriendo ¿no? Puede ser que ese aspecto de no estar feliz sea que no estás siguiendo tu deseo, como me sucedía a mi.

Así que ¿quién juzga qué es "mejor"? ¿Acaso tu entorno, el mismo que tiene la capacidad de criticar y luego valorar a alguien? Si estás haciendo algo que no te llena, créeme que hacer el intento por descubrir lo que sí te llena, puede ser un cambio completo en tu vida y definitivamente ¡es un cambio para mejor!

El tema es que no se puede garantizar de antemano si este nuevo camino de incertidumbre va a ser para mejor. Es el problema de dejarse bloquear por la incertidumbre, por algo que no podemos saber ni controlar. Desde ya que la incertidumbre nos puede bloquear, pero en este caso, valorar un cambio en términos de "mejor" no tiene mucho sentido porque nos limita. No nos deja crecer porque solo vamos a poder valorar una nueva experiencia cuando la vivamos, no cuando nos imaginemos cómo sería.

#4 No tengo suficientes ahorros para renunciar a mi trabajo de un día para el otro

La ambigüedad es una gran aliada que justifica la inacción. Al decir "suficiente", ¿a qué te referís? ¿Cuánto es exactamente ese número? ¿Mil dólares, dos mil dólares, diez mil dólares? ¿Por cuánto tiempo te pensás mantener con ese dinero? ¿Vas a estar todo ese tiempo sin trabajar o trabajando pero ganando menos? ¿Tenés en realidad algún plan real de cuánto tenés que ahorrar para llegar a esa meta? ¿Cuánto tiempo necesitas para ahorrar ese dinero? Dar respuestas a estos interrogantes puede

SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

ayudarnos a tomar una decisión porque empezamos a ver el panorama más claro. En general el miedo no es solo el ahorro sino la duda ¿de qué voy a vivir luego?

¿Quién dice que tenés que renunciar de un día para el otro? La pregunta es ¿estás haciendo algo para que ese día llegue eventualmente? ¿Estás ahorrando, creando un negocio en paralelo, estudiando o capacitándote para desarrollar otra profesión? Si tenés que ahorrar, ¿por qué no empezas ahora para que dentro de 6 meses (o 1 año, 2 años, etc) puedas generar las condiciones adecuadas para pegar el salto?

Una vez que definas cuánto necesitás por mes, preguntate, ¿hace falta que sigas teniendo el mismo costo de vida que tenés ahora? Tengo una amiga que se mudó a un departamento pequeño y vendió la mayoría de sus pertenencias para tomarse un año sabático. No fue casualidad. Fue algo planeado. Vos podés tener el sueño que quieras para tu vida, pero si no te empezas a mover ¡nadie lo va a hacer por vos!

#5 La verdad es que tengo un buen trabajo, tengo muchos beneficios

Desde ya no digo que todas las personas que trabajan en una oficina tienen ganas de renunciar. No estoy hablando de todo el mundo. Estoy hablando de vos, porque si estás leyendo esta guía es porque esa frase no te la creés realmente. Es lo que dice todo el mundo y sabés que es una salida fácil para justificar la inacción.

Todas las que vienen a continuación tienen algo en común:

- No quiero empezar de cero otra vez, tener que pagar derecho de piso otra vez ¡No, gracias!
- Tengo un buen salario, si empiezo en otro lugar es muy difícil que arranque cobrando lo mismo.
- La oficina me queda cerca de casa, me queda cómodo. Si tengo que conseguir otro trabajo seguro que va a ser en el centro de la ciudad y la verdad no quiero viajar 2 horas cada día. Para eso me quedo adonde estoy.

Lo que tienen en común es que **¡no estaba dispuesto a perder nada!** Quería un cambio pero en realidad no quería cambiar. Quería que el cambio llegase de afuera pero no quería resignar nada. Si te encontrás en esta situación, pensando en las mil y una excusas para no hacer el cambio es posible que estés atrapado en una fantasía de que “todo se puede pero ya mismo”. Este es uno de los escenarios donde la psicología positiva hace agua si la empleamos mal. Pensamos que nuestro deseo se

SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

tiene que cumplir, que podemos encontrarnos en una situación distinta sin siquiera realizar ninguna acción. Imaginate qué pasa si tenés que saltar de un trampolín. Para llegar al agua, tenes que dejar el trampolín. Si te quedás en el trampolín no llegas al agua. Por más que desees estar en el agua, se requiere que realices una acción, algo que te ponga en movimiento. Otro ejemplo simple es si vas a hacer un viaje en globo. Para despegar, hace falta dejar el suelo atrás. Si nos quedamos pegados al suelo, no hay vuelo. No podés atraer algo realmente distinto a tu vida si no estás dispuesto a dejar nada. ¿Qué estás dispuesto a dejar para obtener lo que querés? No es que no puedas tener todo lo que desees, pero no siempre tiene que ser "o todo, o nada".

Claro, seguro dirás: "Bueno en realidad sí estoy dispuesto a dejar algo. Podría cobrar \$100 menos quizá". Genial, es un comienzo. Mejor que nada. Pero en general las personas que más se sienten atascadas es porque están dispuestas a resignar poco. Quieren un gran cambio en sus vidas pero están dispuestas a dar muy poco (o a resignar muy poco) para que eso suceda. ¿Acaso le pedís mucho a la vida, más de lo que estás dispuesto a dar?

Si tenés dudas de porqué la vida no te presenta mejores oportunidades, mirá lo que estás dando. Mirá lo que le estás ofreciendo a la vida. Seguramente descubras que no estás dando mucho o todo lo que hace falta. Entonces la vida te responderá de la misma manera. No esperes obtener resultados distintos si seguís haciendo lo mismo una y otra vez. Quizá te justifiques diciendo que estas probando cosas distintas. Bueno, si seguís en el mismo lugar es porque hay un patrón en común que tienen todas esas "acciones" que estás tomando. El patrón es el mismo: no estás haciendo nada distinto realmente.

#6 Cuando encuentre lo que me apasiona voy a pegar el salto

Este pensamiento fue una de las mayores trabas mentales que tuve en mi vida. ¡La número uno!

Era una gran mentira que me estaba diciendo ¡y nunca me había dado cuenta! En verdad estaba esperando que ocurriese un milagro. Estaba esperando tener una revelación de repente que me muestre el camino que tenía que seguir. Estaba "probando" tímidamente mis opciones pero en verdad sin probar ninguna realmente.

SALÍ DEL PILOTO AUTOMÁTICO

Quería encontrar lo que me apasionaba cuando realmente estaba consumiendo muchas horas a la semana haciendo algo que no me apasionaba.

Pensaba que "lo que me apasionaba" tenía que ser una sola cosa. Esta creencia no es inocente. Es una gran traba para muchas personas. Todo empieza desde chicos con el famoso "¿qué querés SER cuando seas grande?". Esa pregunta inocente nos hace responder siempre en términos de UNA sola cosa. Por ejemplo: médico, bombero, astronauta, músico, artista, etc. Y al salir de la escuela viene la pregunta nuevamente: "¿Qué vas a estudiar?". Tiene que ser una sola cosa. De esta forma construimos una imagen de nosotros mismos haciendo solo una cosa. No nos imaginamos siendo "músico y atleta", "abogado y trabajador social", "programador y life coach!". Pensaba que solo había una respuesta válida y que hasta que no la descubriese no podría empezar a vivir plenamente! Con el tiempo me di cuenta de esta traba mental, me di cuenta que no tiene que ser así! ¿Por qué limitarse a pensar que solo tiene que haber UNA sola cosa que nos de satisfacción? Y en caso que pienses que sí existe ¿piensas que lo vas a descubrir quedándote sentado en la oficina? ¡No! Hay que "salir a la calle" a probar. Hay que vivir la experiencia en concreto de lo que realmente tenés ganas de probar.

No se puede conectar con la pasión si vivimos nuestra vida apasionadamente. Sea lo que sea que hagamos le tenemos que poner nuestra impronta, nuestra individualidad, nuestro toque único. Ya sea un trabajo complejo o algo simple y repetitivo. Pero por sobre todo, no pensar que tenemos que encontrar LA respuesta sobre el Qué. Si llegamos a obtener esa respuesta va a ser porque el cambio ya empezó en vos. Porque ya te abriste a pensar de forma distinta, porque ya elegiste comenzar a vibrar en tu deseo.

Conclusiones

Como decía al inicio, esta es parte de mi experiencia solamente. Pero soy consciente que estoy abarcando patrones que escuché en varias ocasiones en otras personas. Cuando me encuentro con alguien que utiliza este tipo de excusas y empezamos a hablar sobre "qué podría hacer distinto", en el momento en que llegamos a una posible solución, la persona sale con otra excusa. Y así continua. Un camino de nunca acabar. Si la persona no quiere hacer el cambio, entonces que no se queje – es lo que pienso siempre. Pero si estás dispuesto a hacer un cambio, entonces hay que cambiar la mente para comenzar a pensar en más soluciones en vez de problemas.

Espero te sirva, te inspire, espero te dispare ideas, tus propias ideas.

Gabriel Dias