

maia torreira

coaching y gestión emocional

GUÍA PRÁCTICA PARA TU DESARROLLO PERSONAL

¡DEJA DE QUEJARTE!

ESTAMOS TODOS LOCOS | S01 | EPISODIO 02

**ESTAMOS
-TODOS-
LOCOS**



RESUMEN DE APRENDIZAJE

Todo lo que hacemos lo hacemos **para conseguir algo.**

Nos quejamos cuando las cosas no son lo que nosotros queremos que sean, cuando no conseguimos eso para lo cual estábamos trabajando
(Ejemplos en minuto 3 del podcast)

No somos conscientes de cuánto nos quejamos.

La queja genera resentimiento. Como nos quejamos ante todo aquel que está dispuesto a escucharnos, cada vez que exteriorizamos la queja, re-sentimos (volvemos a conectar con) el sentimiento negativo que nos disparó la queja en primer lugar. Llega un punto en el que nos acostumbramos a ese sentimiento negativo y, cuando no está, nos sentimos raros o "incompletos".

En pos de volver al equilibrio buscamos algo para criticar o de qué quejarnos. Es así como entramos en el bucle de la queja. Es tu foco el que está en la queja o en la crítica. Eres tú el que voluntariamente se mete debajo de la nube negra y tú la llevas a donde sea que vayas con tu foco.

Presta atención cuando "desconfías" de las buenas noticias. No celebrar lo que le pasa a los demás es un indicador de estar atrapado por la queja.

RESUMEN DE APRENDIZAJE

Si la queja es producto de la diferencia entre resultado esperado vs. resultado real **sólo puedo trabajar con la variable "resultado esperado"**, ya que al resultado real no lo puedo cambiar. Pretender cambiar el resultado real es resistir y según Carl Jung: "Lo que resistes, persiste."

Es válido y legítimo querer obtener resultados, lo que no es recomendable, por lo menos desde mi mirada, es atar nuestra felicidad a que las cosas salgan como lo habíamos planeado. Para eso ofrezco dos propuestas:

- **Dar lo mejor de cada uno y soltar el resultado.** Estar presentes y entregar valor; sin imponer que el otro perciba el mismo valor que nosotros pensamos que entregamos.
- **Disfrutar las cosas que hacemos en el momento en el que las hacemos.** Disfrutar hasta cuando nos toca hacer cosas que no nos gustan hacer.

Dar lo mejor de mí y disfrutar el momento del hacer te pueden permitir **ganar por partida doble** en los casos en los que logres disfrutar del hacer Y ADEMÁS, las cosas salgan como querías.



PRÁCTICA DE REFLEXIÓN

NOMBRE:

FECHA:

1 | Escribe una lista de las cosas que te han perturbado o molestado esta semana. Fíjate si te quejaste de eso o no, marca con palitos cuántas veces crees que te quejaste de eso.

2 | Redacta la historia de aquello que más palitos tenga. Hazlo en una hoja a parte, las vas a descartar en la basura cuando termines los ejercicios de hoy. Describe la historia con el mayor lujo de detalles, de la manera más crítica que puedas, como si se lo estás contando a tu mejor confidente.

3 | Después de escribir la historia: ¿Cómo te sientes? ¿Qué sentimientos y emociones están presentes en tu cuerpo ahora? ¿Lograste resentir la misma sensación que te impulsó a quejarte la primera vez? ¿Esta vez es más fuerte o más débil?

Este ejercicio sirve para chequear si tú también resientes emociones con la queja y para que evalúes con tu criterio si quejarte es "gratis" de verdad o si tiene un costo emocional para ti.

5 | DURANTE EL TRANCURSO DE LA PRÓXIMA SEMANA:

a) Detecta en qué momentos surge la queja y qué emociones te disparan.

MOMENTOS Y EMOCIONES:

b) Distingue si tu respiración se agita o se ralentiza, presta atención a lo que te pase en la zona del pecho.

DESCRIBE TUS SENSACIONES:

c) No exteriorices tu queja (no la digas, no la compartas con otro, no la hables), no entres en el bucle del resentimiento.

LO ESTOY CONSIGUIENDO FÁCILMENTE.

A VECES PUEDO, A VECES NO PUEDO.

ME CUESTA NO QUEJARME, AÚN CUANDO SE QUE ESA QUEJA NO ME SUMA.

d) Practica, por momentos, el dar lo mejor de ti y el disfrutar hasta de lo que no te gusta; fíjate cómo te sientes al conocer los resultados producto de las acciones realizadas desde esta actitud.

ESPACIO PARA TUS PROPIAS NOTAS Y REFLEXIONES:

LAS 3 IDEAS / FRASES QUE MÁS ME IMPACTARON SON:

maia torreira

coaching y gestión emocional

ESTAMOS
- TODOS -
LOCOS



www.maiatorreira.com