

¿QUÉ SECRETO ESCONDE LA FALTA DE VOLUNTAD?

¿Cuántas veces nos hemos encontrado sintiendo falta de voluntad ante ciertos desafíos que la vida nos demanda? Estas son las dos estrategias que sigo, sin distracciones, para vencer a este enemigo del aprendizaje y del éxito.

Veo a la falta de voluntad como un estado de ánimo enemigo que provoca resultados indeseables como:

- * No lograr ni tener lo que quieres.
- * El sentimiento del desánimo y la desmotivación y la parálisis que ellos provocan.
- * El aumento de la desconfianza en ti mismo.

Podríamos agrupar estas consecuencias en una palabra que refleja lo que más se resiente en tu interior: tu autoestima.

“¿Para qué molestarme en hacer algo si no sé qué quiero?”.

“¿Para qué molestarme en proponerme algo si sé que luego no seré capaz de hacerlo?”.

“¿Para qué intentarlo si tengo esta forma de ser poco voluntariosa?”.

Inmerso en este círculo lingüístico inconsciente para ti (hasta hoy), sientes que te vas apagando cada vez más, desconectándote de tus sueños, viviendo a la deriva y sin sentido.

Existe un tesoro valioso que enmascara esta conducta inactiva. El secreto que se esconde bajo el estado de ánimo de la falta de voluntad reside en tus pensamientos.

¿Por qué lo que piensas lo considero un tesoro? Porque allí es donde tienes que intervenir para escapar de esa conducta paralizante. Los pensamientos de tu mente, a veces llamados desde el coaching “conversaciones internas”, son los que disparan ese estado de ánimo que has dejado que se apodere de tu ser.

El estado de ánimo de falta de voluntad tiene por lo general como base, un lenguaje especial que se configura en tu mente, que puede originarse de dos diálogos interiores diferentes que actúan en forma recurrente, de formatos como los siguientes:

Diálogo 1: “Lo que hago actualmente o lo que debo hacer, no me gusta, no lo quiero hacer”.

“Lo que hago” = “La vida que llevo” = “Mi realidad”, etc.

Resultado: Estado de ánimo de falta de voluntad, dejadez, pereza. Buscas cualquier excusa para no hacerte cargo de eso que debes enfrentar. No lo haces, pasa el tiempo, te sientes culpable por tu falta de responsabilidad. Este ciclo continúa una y otra vez drenando tu energía y resintiéndote tu autoestima.

Diálogo 2: "Tengo claros mis objetivos y sueños. Lo que hago y tengo actualmente es lo que quiero, pero me desmotivo en el camino porque dudo de mi mismo. Siento miedos que me paralizan. Tengo miedo de fracasar, entonces me hago el tonto y postergo".

Resultado: Estado de ánimo de falta de voluntad, dejadez, pereza. Estos pensamientos se enmascaran bajo el disfraz de "no tengo fuerza de voluntad" o "no soy una persona voluntariosa ni disciplinada". Como ya está auto-adjudicada en ti la etiqueta de "yo no soy una persona voluntariosa ni disciplinada", el resultado es la inacción, que continua alimentando el ciclo vicioso de tu baja estima.

He aquí dos grupos de preguntas poderosas que te propongo para enfrentar el enemigo de la falta de voluntad.

Busqué en la RAE www.rae.es el significado de la palabra voluntad. Comparto contigo los significados que más me han gustado:

1. f. Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.
4. f. Elección de algo sin precepto o impulso externo que a ello obligue.
5. f. Intención, ánimo o resolución de hacer algo.


Recuerda: Tú tienes el poder de decidir sobre tus actos.

Enfrenta los pensamientos disparadores de esta falta de voluntad y hazla surgir de tu interior, haciendo valer tu facultad de decidir y ordenar tu propia conducta, con tu libre albedrío y sobre todo con el maravilloso poder que reside en tu interior, tu poder de ELEGIR. ¡Utilízalo! Y...

Qué se haga tu voluntad...

Escrito por: Ana Vera. Adaptación: Victoria Andrea Muñoz Serra.

REFERENCIA DE ESTE TEXTO

 *¿Qué Secreto Esconde La Falta De Voluntad?*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra (http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm), Concepción, Chile, marzo del 2012.