

DOMINA TU MENTE



— Por Alejandro Juan-Marcos Barocio
Edad de Oro @alejandrujuanmarcos

Seguramente en algún momento de tu vida has tratado de controlar tu mente, ya sea que hayas recurrido a libros sobre el tema, visto TED Talks, intentando ser 100% positivo, etc. Sin embargo, tarde que temprano te encontrarás enredado nuevamente en una cascada de pensamientos negativos y juicios personales (como si existiera un comentarista dentro de ti observando y criticando tus acciones).

Tener pláticas internas o pensamientos, es algo normal en los seres humanos, y muchas veces puede tener resultados positivos (siempre y cuando vayan de la mano de la razón y la lógica, para así ser capaces de evaluar opciones, resolver problemas y planear a futuro).

Cada vez que nuestra atención no está ocupada en un actividad del presente, fluye a través de la mente una corriente inconsciente de asociaciones: pensamientos sobre el futuro o el pasado, fragmentos de canciones o conversaciones, fantasías sobre realidades alternativas, etc.

En ciertas ocasiones, llegan a ser tantas las "reflexiones" que se nos ocurren, que he escuchado de personas que les resulta difícil dormir por las noches; puede ser que te encuentres tratando de decidir qué regalo comprar para el cumpleaños de un amigo, y los recuerdos de alguna fiesta en la que estuviste con aquella persona vengan a la mente, y luego de cómo se conocieron en la escuela, que te recuerda a lo poco que te gustaban las matemáticas, lo cual te hace pensar sobre lo simple que era la vida cuando eras estudiante... Al final te das cuenta que han pasado horas y sigues sin saber qué regalarle.

Afortunadamente, hay algunos pasos que podemos seguir para lidiar con nuestra voz interior y convertirnos en el CEO de nuestra mente, los cuales son:

1. Haz las paces con tu mente: tal vez no te guste como surgen tus pensamientos, ya que toda esa negatividad puede deprimirnos, pero hay que hacernos a la idea que estos pensamientos siempre van a estar ahí, si aceptamos que no podemos controlarlos y los dejamos "tras bambalinas", seremos capaces de enfocar nuestro tiempo y energía a objetivos más importantes.

2. Tus pensamientos son solo eso: sentir que eres tus pensamientos solo te alejará de que vivas en la realidad, si se te vienen ideas como: "soy aburrido" o "no soy capaz de realizar mis metas", terminarás creyendo eso y tendrás dificultades para alcanzar tu potencial, cuando en realidad, los pensamientos son pasajeros, eventos mentales influenciados por tu estado de ánimo, estado de hambre o cansancio, salud física, hormonas, clima, lo que viste en la televisión anoche y así sucesivamente.

3. Observa: al igual que un buen CEO dedica tiempo para conocer a los empleados, debemos dedicar tiempo a observar cómo es que la mente trabaja día a día; llámalo mindfulness, meditación o momento de silencio, el tiempo dedicado a observar la mente es tan importante como el dedicado al ejercicio. La atención plena (mindfulness) implica mantenernos enfocados en acciones del tiempo presente, como en la respiración, comer, caminar o trabajar. En un inicio, te resultará complicado y tu mente empezará a "fugarse" sin que te des cuenta, solo es cuestión de volver a centrar tu atención en una actividad presente, con el tiempo comenzarás a entrenar a tu amígdala fugitiva y serás capaz de dejar atrás las ideas negativas.

Así como dice el dicho: "somos lo que hacemos repetidamente", pienso que también nos convertimos en lo que repetidamente pensamos, aceptar la existencia de nuestros pensamientos sin identificarnos con ellos es la clave para poder "dominarlos", hay que tratarlos de la misma manera que tratamos los procesos fisiológicos como la digestión o la circulación, sin prestarles demasiada atención, y sin dejar que determine nuestro estado de ánimo, teniendo presente que los pensamientos no nos definen (al igual que no lo hace la digestión), es solo un proceso que sucede dentro de todos nosotros. ^[1]