

EL ANCLA

Revista electrónica de PODIUM

Querer/No Querer, Poder/No Poder, Merecer/No Merecer

(Want to, Can do, Deserve to)

Dr. Melvin Ruiz Miranda
N.L.P. Master Trainer



¿Deseas hacer un cambio en tu vida?

¿Sabes qué tienes que hacer para lograr ese cambio?

¿Sientes y crees que mereces hacer el cambio?

Existen tres razones primarias por la cual una persona puede o no puede hacer cambios en su vida. Frecuentemente nos encontramos con personas estancadas y no progresan en su vida, ya sea en aspectos educativos, emocionales, espirituales, de conducta e inclusive de salud. Estas tres razones tienen que ver con querer o no querer hacer cambios, con poder o no poder hacer cambios o con merecer o no hacer los cambios. Vamos a considerar estas razones y entender cómo es que la persona puede salir de estos estancamientos.

Querer o No Querer: Primeramente, para que una persona pueda lograr cambios en su vida, es imprescindible que quiera hacerlo. Justamente, esta es la primera de todas las preguntas que le hago a un cliente "¿Qué es lo que quieres lograr?" Para poder hacer cambios es necesario tener el deseo genuino de querer hacerlo. Una persona que no quiera hacer cambios no lo va a lograr por más "coaching" o terapia que se le dé.

Cuando una persona no quiere hacer cambios, esto es un problema de motivación. Posiblemente reconoce su estancamiento, pero se siente conforme y no tiene la motivación (deseo) de iniciar un proceso de cambios.

La motivación para querer hacer cambios puede surgir de numerosas formas. Puede surgir para evitar un sufrimiento o evitar el dolor, un evento puede activar una motivación como, por ejemplo; perder algún aspecto de su salud, perder una relación o perder el trabajo. La motivación puede ocurrir al querer lograr algo en su vida (mejorar su salud, lograr un ascenso en su trabajo, libertad financiera, un trabajo, mantener una relación, etc.). También una persona puede ser motivado lingüísticamente donde alguien por medio de la comunicación activa el deseo de hacer cambios personales.

Poder o No Poder: Algunas personas quieren hacer cambios, pero no saben cómo hacerlo. Este es un problema de recursos y de conocimientos. Para ciertos tipos de cambios es necesario hacer una reprogramación interna donde se logra acceso a los recursos internos para estos procesos de cambio. Este tipo de cambio lo vemos cuando la persona desea cambiar un comportamiento o manejar su estado emocional. En estos casos la persona necesita saber cómo correr estos patrones internos y si no sabe cómo hacerlo entonces es necesario consultar con una persona que tenga estos conocimientos y lo pueda dirigir.



Algunas personas ingresan en cursos donde pueden aprender cómo manejar sus estados y motivarse a lograr cambios. Es posible aprender y, de hecho, muchos lo logran, sin embargo, frecuentemente hay gente que necesitan un terapeuta quien lo dirija paso a paso para lograr estos procesos de cambio internamente.

Dependiendo del cambio deseado, si, por ejemplo, es uno relacionado a la salud, puede necesitar un profesional de la salud que lo ayude a recuperar su salud y le aconseje como mantenerse saludable. Frecuentemente una persona tiene un problema de salud y desconoce la causa del problema y mucho menos como resolverlo. En estos casos el profesional apropiado le puede ayudar, y, la clave está en conseguir el profesional de la salud apropiado.

No siempre es fácil descubrir un recurso que nos ayude a lograr cambios. El mundo está saturado de libros, videos, cursos,

diferentes tipos de terapeutas como, por ejemplo, Programadores Neuro Lingüistas, Coaches, Hipnoterapeutas, psicólogos, consejeros y otros. **Es importante entender que los cambios sí se pueden lograr y que todos tenemos los recursos para lograr cambios. Si algo es cierto es que lo único constante en la vida es el cambio. Necesitamos saber como hacerlo o conseguir alguien quien nos ayude para lograr los cambios que queremos.**

Merezco o No Merezco: Hay personas que están motivados y quieren hacer un cambio, saben cómo hacerlo (o donde ir para hacerlo) pero tienen una creencia de que no se lo merecen y por lo tanto no lo hacen. Esto es un problema de creencias y muchas veces de estados de culpabilidad o vergüenza. Quizás han hecho cosas en la vida donde la creencia que tienen les dice que no son merecedores del cambio o de los logros que quieren tener.

Es importante entender que todo ser humano merece la oportunidad de cambiar y superar su situación personal. El hacer esto no solamente lo beneficia a él/ella, también beneficia a la gente que le rodean. El lograr cambios es evolucionar, y las experiencias del pasado deben instruirnos a ser mejores personas en todos los aspectos. Es importante que la persona aprenda a perdonarse a sí mismo, esto es una de las enseñanzas más valiosas de muchos grupos (religiosos y no religiosos). Esto puede ser el principio de iniciar la motivación de querer cambiar y ser mejor persona. **Así que el ciclo, de querer cambiar puede comenzar aquí, liberándose del sentido de culpabilidad y entender que merece hacer los cambios necesarios para vivir una vida saludable, en todos los aspectos.**

