

Si te centras en lo que puedes controlar, controlarás mejor tu vida



"Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para poder diferenciarlas".

Reinhold Niebuhr

Pilar nº 3: El Entorno.

Ejercicio 5

Resulta evidente que no podemos controlar todo aquello que afecta a nuestras vidas y que existen infinidad de elementos que nos afectan sobre los cuáles tenemos poco o ningún control.

No poseemos ningún control sobre el resultado de un partido de fútbol, sobre qué impuestos aumenta el gobierno, sobre si hay una intervención internacional en una guerra en África, sobre el tono en que habla un padre a su hijo, o sobre lo que hace el vecino de arriba la noche en que tengo que estudiar, etc.

Aunque podamos influir en mayor o menor medida en ello, no podemos controlar por completo las reacciones de nuestra pareja, cómo nos habla nuestro jefe o si nuestro hijo hace el deber en tiempo y forma.

Sin embargo, esos factores externos tienen mucha influencia en la vida psicológica de algunas personas y en su grado de bienestar emocional.

Los psicólogos están de acuerdo en que las personas que se sienten en mayor control de su vida son más felices. Por el contrario, cuando crees que tu vida está en manos de otros o de un destino que no controlas disfrutas de peor salud, te sientes impotente con más frecuencia y eres más proclive a caer en emociones y pensamientos tóxicos.

Para construir nuestro destino debemos centrar nuestras acciones, esfuerzos y energías en aquello sobre lo que podemos influir, concentrarnos en lo que Stephen R. Covey denomina nuestro círculo de influencia. Nuestro círculo de influencia estaría compuesto por dos partes diferenciadas:

- Por una parte, todo aquello sobre lo que las personas tenemos **control directo**, es decir, todo lo que depende única y exclusivamente de nosotros: estados emocionales, tareas individuales, aficiones, etc. Así disponemos de control directo sobre cosas como qué ropa nos ponemos, si saludamos con una sonrisa al vecino de arriba, si nos enfadamos por una noticia política, con qué persona nos casamos, qué coche elegimos, etc.
- Y, por otra parte, todo aquello sobre lo que tenemos **control indirecto**, es decir, aquello sobre lo que podemos influir, pero no depende exclusivamente de nosotros: relaciones familiares, de amistad, de trabajo, etc. Tenemos control indirecto sobre donde salimos a cenar con la pareja el sábado por la noche, qué tareas realizan los empleados a mi cargo, cuántas horas dedica al estudio mi hijo de 12 años, etc.

Por el contrario, no poseemos ningún control sobre los que nos es ajeno, las decisiones de los políticos, la falta de educación de la gente, las desgracias naturales, los accidentes... Esto se encontraría fuera de nuestro círculo de influencia.



Dado que no podemos influir sobre ello, no tiene demasiado sentido centrar nuestros esfuerzos y pensamientos en aquello sobre lo que no disponemos de ningún control, y, dado que no podemos hacer nada por cambiar la situación, tampoco parece conveniente permitir que algo que no depende de nosotros nos genere emociones tóxicas.

Si perseguimos el alto rendimiento profesional debemos centrarnos en aquellas áreas sobre las que podamos influir en nuestra empresa o en nuestra profesión. Si ambicionamos una vida personal plena deberemos centrarnos en el mundo que estamos creando a nuestro alrededor, concentrándonos en aquello sobre lo que podamos actuar.

Pilar nº 3: El Entorno.

Si buscamos la felicidad o la satisfacción profesional en aspectos que no dependen única y exclusivamente de nosotros estamos corriendo el riesgo de poner en manos de otras personas o de las circunstancias nuestra felicidad.

La aceptación serena de que hay cosas que no podemos cambiar, de que las injusticias, las desgracias y las adversidades son algo consustancial a nuestra existencia es un paso fundamental que toda persona que desee ser feliz tiene que dar.

Así, si nuestra felicidad depende de nuestra relación con la pareja, si nuestra motivación en el trabajo depende de factores externos, si nuestra sensación de éxito está sujeta a la consecución de unos objetivos que no podemos controlar completamente, estamos sentando las bases para que nos resulte verdaderamente difícil alcanzar la plenitud.

Ahora bien, nuestro círculo de influencia no es un área predeterminada e invariable. Una actitud activa enfocada a la acción puede hacer que nuestro círculo de influencia se amplíe. Siendo pro-activos todos tenemos la capacidad de ampliar nuestro círculo de influencia en aquellas áreas que nos interesen, nos apasionen o nos preocupen.

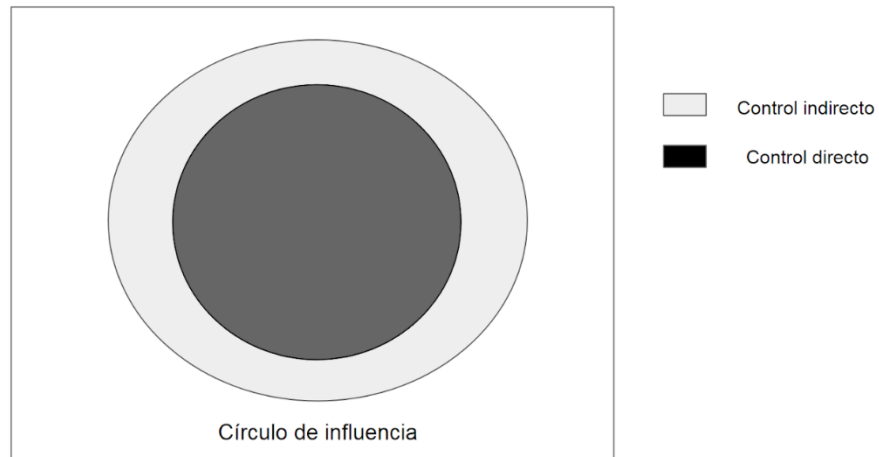
Así, si estoy muy interesado en el desarrollo de un proyecto político, podría participar activamente en política, si me preocupan algunos aspectos sociales del tercer mundo podría colaborar o integrarme en una ONG, si la orientación de la educación que reciben mis hijos en el colegio es un tema que me inquieta, habría de dirigir la asociación de padres de alumnos del colegio, etc. Todas esas acciones amplían nuestro círculo de influencia en aspectos de nuestras vidas que nos preocupan.

Tips

1. Acostúmbrate a clasificar los acontecimientos que te desagraden en dos categorías:
 - **Desgracias**, están fuera de tu círculo de influencia y consecuentemente como no puedes hacer nada es mejor aceptarlas con ecuanimidad.
 - **Problemas**, están dentro de tu círculo de influencia y consecuentemente puedes actuar sobre ellos.
2. Mantras
 - “Si no tiene remedio, remediado está”
 - “Si tiene solución, para qué te preocupas, si no tiene solución, para qué te preocupas”



**Pilar nº 3:
El Entorno.**



Objetivo del ejercicio

Identificar los elementos ajenos a nuestro círculo de influencia, es decir, aquello sobre lo que no tenemos ningún tipo de control, y que nos siguen generando emocionales desagradables. Trabajar para que dejen de molestarte. Señalar los ámbitos en los que deseas ampliar tu círculo de influencia.

Instrucciones

Paso 1. Reduce aquello que te molesta o te preocupa

Identifica 10 elementos que están fuera de tu círculo de influencia sobre los que vas a tomar la decisión de que, a partir de este momento, van a dejar de preocuparte o molestarte. Se trata o bien de invisibilizar estos elementos para tu mente y que dejen de ocupar espacio en la misma, o bien de aprender a aceptarlos con ecuanimidad.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Paso 2. Actúa para conseguir tu objetivo

Indica si tienes que tomar alguna decisión al respecto de alguno de los 10 elementos identificados más arriba, para que dejen de afectarte. Es decir, qué trabajo vas a realizar para invisibilizarlos para tu mente o para aceptarlos con ecuanimidad.



**Pilar nº 3:
El Entorno.**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Paso 3. Amplía tu círculo de influencia

Identifica áreas de tu vida dónde te gustaría ampliar al área de tu círculo de influencia, sea bien en el ámbito de las relaciones personales (ej.: la educación de tus hijos, el ambiente en tu cuadrilla...), bien en el ámbito social (ej.: colaborar con una causa, crear un espacio o evento...) o bien en el ámbito profesional (ej.: promocionar, hacer networking, crear una asociación...).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____