

# CUERPO+MENTE+ESPIRITU

## UN PUNTO HACIA EL INFINITO



**Si es en la mañana**, siéntate cómodamente en una silla, espalda recostada contra el respaldo. Mirada a 45 grados buscando un punto hacia el infinito. Pon atención en tu inhalación y exhalación. Toma todo el aire lentamente y bótalo de la misma forma. Así unas 10 veces, centra tu atención en ese sencillo proceso, concientiza una

actividad que tu cuerpo hace pero que casi nunca notas. Sigue así por unos tres minutos y si necesitas cerrar los ojos, hazlo. Mantente atento en la respiración. Tu mente tratará de sabotear con cualquier pensamiento, simplemente déjalos pasar. No te enganches con ninguno. Hazlo al menos cinco minutos.



**Puedes intentar** concentrarte diariamente, y por varios minutos en tu respiración. Como todo, es un proceso de aprendizaje que te llevará un tiempo, pero que cuando lo tengas adquirido será maravilloso. Puedes hacerlo en la mañana o al llegar casa, cuando ya estés listo para dormir.

## SIMPLEMENTE DEJARTE FLUIR



**Si es en la noche**, hazlo cuando estés a punto de ir a la cama; puedes estar acostado y sencillamente dejarte fluir hasta quedarte dormido. Verás que el sueño será más profundo y reparador. Prácticalo todos los días.



► En busca de la felicidad

• Te invito a soltar el resultado y poner más el foco en los detalles del camino

# LAS EXPECTATIVAS INHIBEN NUESTRA FELICIDAD

**El trabajo de la mente es pensar, sólo eso. ¿Cómo hacer entonces para comenzar a aplacar un poco a ese juez personal? El tamaño de la felicidad es directamente proporcional al tamaño de tu expectativa.**

JESÚS ALBERTO MACEIRA  
Coach Ontológico  
Consultora ALAS Venezuela



La eterna búsqueda del ser humano: Ser Feliz. Más allá de fallidos decretos, listas de deseos en rituales navideños y libros del New Age, lo cierto es que tarde o temprano todos nos encontramos en algún momento de nuestra vida tal como Will Smith en su película: En busca de la felicidad.

Llámeseme trabajo, pareja, familia, hijos o país, lo que está de fondo es ese anhelo tan nuestro de alcanzar la paz

interior, esa emoción en la cual nos sentimos conectados con algo superior a nosotros, que nos da alegría y plenitud. Sin embargo, con frecuencia observo y escucho que las personas que vienen a tener una conversación de Coaching no pueden conectar con lo que ellos juzgan es su felicidad, como si fueran esclavos o presos de algo.

Y mi escucha me dice que - en general- esto tiene que ver con dos elementos:

nuestro juez personal y las expectativas.

Nuestro juez personal diariamente, minuto a minuto, está juzgándolo todo a nuestro alrededor, para bien o para mal. Ese juez personal -le decía a una coachee hace unos días- es nuestro principal verdugo. Sus sentencias son el cultivo perfecto para nuestro sufrimiento más profundo. Es el que nos dice "no confíes", "hazlo todo tú", "no puedes aprender esto" o "ya no me ama". Ese juez per-

sonal va a estar allí siempre, no podemos "desenchufarlo" por completo. Lo que sí podemos es bajarle el volumen, acallarlo un poco, para lo cual la meditación es una poderosa herramienta. Acallándolo podremos escuchar más a nuestra alma, una especialista en conectar con espacios de felicidad pura.

En otra conversación, un coachee me contaba sobre una situación familiar que lo hacía sentir muy infeliz; le

pregunté qué esperaba que esos seres queridos hicieran. Su respuesta fue una larguísima lista de acciones y deseos en los cuáles la persona no podía decidir ni influir directamente. La locha que le cayó fue contundente al mostrarle que esa era tan sólo, toda su expectativa. Al soltar la expectativa y ser consciente de que no dependía de él -y que además no le correspondía más sentirse culpable- pudo sentir una liberación, se sintió en paz,

feliz. Es así como desde mi mirada juzgo que las expectativas inhiben la felicidad, por eso si quieres conectar con ella -y no buscarla tanto- te desafío a soltar toda expectativa que tengas en ese dominio donde sientes que te hace falta. Te invito a soltar el resultado y poner más el foco en los detalles del camino, de la conversación de pareja, de los momentos con la familia, del quehacer en el trabajo. El tamaño de la felicidad es directamente proporcional al tamaño de tu expectativa. Si te fijas, cuanto más grande es tu expectativa por lo que pasará, más pequeña será tu felicidad. Suéltala.

Muy probablemente, acallando tu juez personal y soltando tu expectativa, estarás sin darte cuenta, siendo Feliz

Info@alaszvenezuela.com/  
[www.alaszvenezuela.com/](http://www.alaszvenezuela.com/)  
Twitter:@AlasVenezuela/  
Facebook: AlasVenezuela.