

3 recursos para ayudarte a afrontar el miedo al cambio



Varios puntos de apoyo para que afrontar los cambios importantes en la vida resulte más fácil.

Siempre que los consideres oportunos, los cambios en aspectos de tu vida son positivos y necesarios.

Desde bien pequeños se nos enseña e inculca valores de como ayudar al prójimo, actitud que está bien, pero muchas veces nos olvidamos de nosotros mismos en ese camino.

Cuando nos damos cuenta de que no estamos consiguiendo los objetivos propuestos y decidimos cambiar, preocupándonos de nosotros mismos y persiguiendo el cambio tan deseado, a veces se nos tacha de egoístas, y eso trae como consecuencia el alejamiento de personas de nuestro entorno más próximo. Esta clase de desorientación y falta de referentes **nos puede llevar a instalarnos en el miedo al cambio.**

Aprendiendo a afrontar los cambios en la vida

Cuando se presentan cambios en la vida, siendo o no buscados, muchos de nosotros podemos sentir miedo, puesto que nos metemos en terrenos desconocidos que todavía no hemos explorado y que nos pueden causar intranquilidad e incluso insomnio, llevándonos a imaginar un futuro incierto.

Incluso si el cambio es algo que tú mismo/a has provocado, esto no te asegura que no vayas a experimentar algo de malestar, ya que igualmente inicias un nuevo recorrido en tu camino que vas a transitar por primera vez.

Se suele decir que todo fin tiene un inicio, y los inicios a veces no son sencillos, pero sí necesarios para nuestra evolución. El no-cambio es antinatural y poco probable que suceda. Vivimos en un mundo cambiante, prácticamente nada es para siempre o más bien diría que todo lo que podemos ver o tocar se puede difuminar en cualquier momento.

Pero no todos los inicios los vamos a experimentar y afrontar de forma negativa; hay inicios que todos vamos a vivir con gran ilusión, cómo por ejemplo el comienzo de una nueva relación de pareja, el nacimiento de un hijo, el cambio a una ciudad por motivos laborales, la mudanza a una nueva casa... Pero **hay otros inicios que nos aterran, lo cual facilita que nos quedemos en nuestra zona de confort** durante años viendo nuestra vida pasar delante de nosotros sin mover un dedo para cambiar la situación que se nos presenta, siendo una de las causas de nuestra frustración y desesperación.

Recursos imprescindibles para

gestionar el miedo al cambio

La mayoría de las personas solemos convivir con algún tipo de miedo, pero hay uno que se repite a menudo y suele estar muy presente entre nosotros. Es el miedo al cambio. Cuando tenemos la necesidad de cambiar alguna situación en nuestra vida que no nos está aportando paz y felicidad, **es posible que incluso siendo conscientes de que ya no vibramos con esa parte de nuestra realidad, nos resistamos a cambiarla**, ya que tenemos una sensación que nos incomoda, porque no sabemos qué va a venir detrás de ese final.

Es cierto que hay personas a las que les resulta más fácil el asumir estos cambios; esto no significa que no tengan miedo, sino simplemente que han aprendido a lo largo de los años cómo manejar estas situaciones de estrés que pueden surgir en el proceso; también es posible que hayan tenido un gran maestro en su vida, como puede ser un padre o una madre, que suelen ser nuestro grandes maestros o las propias experiencias vividas.

Si te consideras una persona con facilidad para cambiar situaciones de tu vida que ya no están en consonancia contigo, felicidades, eres un ejemplo a seguir. Y si por el contrario te cuesta salir de tu zona de confort, incluso cuando sabes que tu camino debe cambiar de rumbo, tranquilo/a, porque lo estás haciendo lo mejor que puedes y sabes en estos momentos. **Lo único que necesitas es una batería de nuevos recursos para poder cambiar situaciones que te incomodan y que te están impidiendo vivir la vida que mereces y deseas.**

Eso sí, recuerda que los nuevos instrumentos al cambio se van incorporando poco a poco. Tienes que tener constancia, perseverancia y una infinita paciencia. Sumando pequeños logros conseguiremos grandes cambios.

1. Divide tu objetivo en micro objetivos

Una de las principales causas de tirar la toalla un gran cambio en nuestra vida, es que nos enfocamos en la meta final y nos olvidamos del camino; **la impaciencia es una mala compañera de viaje.**

Es recomendable que escribas tu objetivo o objetivos y que los dejes planteados de ese modo durante unas semanas para saber si realmente tienes que restar o sumar alguno más; una vez que tengas hecho este primer paso, revisa cuál es el más importante para ti y céntrate de momento en ese. Divídelo en pequeñas partes para que lo vayas aceptando poco a poco y tu mente ponga la menor resistencia posible a ese cambio que tienes entre manos.

Cada vez que vayas cumpliendo esos pequeños objetivos es de suma importancia que te premies, esa es la recompensa por tu esfuerzo y compromiso. “

2. Rodéate de gente que te sume

Cuando tenemos en mente cambiar algún aspecto de nuestra vida que requiera valentía y decisión **es recomendable que nos rodemos de personas positivas que nos apoyen sin juzgarnos y que nos puedan dar su opinión de una manera neutra.**

Si no conoces a nadie con estas características, es vital que revises tus amistades ya que puede ser que tu entorno te esté limitando más de lo que piensas.

3. Conocimiento

Una de las claves está en el conocimiento. Si por ejemplo quieres gestionar tus emociones, comprar una casa, invertir tus ahorros, tienes que aprender sobre el tema, mientras más información más seguridad tendrás en tomar tus decisiones.

Fuente: [psicologiymente.](https://psicologiymente.com/)