

La Clave Para Sentirte en Paz

Reporte Especial



Escrito por
Ana Cecilia Vera



DIRIGIDO A TI, MI QUERIDO LECTOR:

El motivo de estas primeras palabras es insistirte en la importancia de trabajar en el checklist (lista de tips) final que te recomendaré en este reporte.

Me imagino que te encontrarás con miles de cosas que hacer. Lo sé y eso pasa a menudo, no nos damos el tiempo que merecemos para trabajar en nosotros mismos y realizar los cambios necesarios en nuestras vidas. Aunque hoy te pido que hagas una excepción y te regales la oportunidad de elegirte y trabajar en ti mismo. Todo este trabajo redundará en tu bienestar y en las personas que te rodean, ya lo verás.

Cualquier persona que desee superarse, avanzar en la vida y lograr sus metas para ser feliz, necesita vivir el día a día con herramientas que lo ayuden a limpiar su camino de obstáculos que se van presentando, apoyándose a sí mismo, porque de lo contrario corre el riesgo de limitar sus pasos y transitar una vida de constantes problemas. Inconvenientes tenemos y los tendremos siempre, aunque sostengo que cada uno de nosotros tiene la decisión de qué hacer con ellos, esa es la clave.

El objetivo de este reporte especial, es mostrarte, desde la mirada del *coaching*, cuál es la clave para que sientas PAZ en tu vida. Mi deseo es que este estado de ánimo te apoye para “ver” las situaciones desde un lugar de serenidad y puedas vivir una vida con mayor bienestar y plenitud.

Te envío muchos cariños desde lo más profundo de mi corazón.

¡Adelante, te acompaño en este camino!

Ana Cecilia Vera

Hacia lo que Quieras Ser



La Clave Para Sentirte En Paz

Voy a comenzar este reporte compartiendo contigo esta pequeña historia:

Había una vez un Rey que ofreció un gran premio, a aquel artista que pudiera captar en una pintura la paz perfecta.

Muchos artistas lo intentaron.

El Rey observó y admiró todas las pinturas, pero solamente hubo dos que realmente le gustaron y tuvo que escoger una entre ellas.

La primera era un lago muy tranquilo.

Este lago era un espejo perfecto, donde se reflejaban unas placidas montañas que lo rodeaban. Sobre estas se encontraba un cielo muy azul, con tenues nubes blancas.

Todos los que miraron esta pintura, pensaron que esta reflejaba la paz perfecta.

La segunda pintura también tenía montañas.

Pero estas eran escabrosas y descubiertas.

Sobre ellas había un cielo furioso del cual caía un impetuoso aguacero con rayos y truenos. Montaña abajo parecía retumbar un espumoso torrente de agua.

Todo esto no se revelaba, para nada, pacífico.

Pero cuando el rey observó cuidadosamente, miró tras la cascada un delicado arbusto que crecía una grieta de la roca. En este arbusto se encontraba un nido. Allí, en medio del rugir de la violenta caída del agua, estaba sentado plácidamente un pajarito en medio de su nido...

¡Paz perfecta!

¿Cuál crees que fue la pintura ganadora?

El Rey escogió la segunda.

¿Sabes por qué?

Porque -explicaba el rey-, paz no significa estar en un lugar sin ruido, sin problemas, sin trabajo duro o sin dolor.

Paz significa que a pesar de estar en medio de todas estas cosas, permanecemos calmados dentro de nuestro corazón. Esta es el verdadero significado de la paz.

Fuente: Autor desconocido.

Leer este pequeño cuento me invitó a reflexionar sobre este sentimiento que tanto anhelamos y necesitamos en nuestras vidas.

Y me pregunté a mi misma... ¿Cuándo te sientes en paz?

Sostengo que puedes sentir **paz** si estás en condiciones de **aceptar** la **facticidad** de la vida, es decir, aquellas cosas que no puedes cambiar.

Te sientes en paz, cuando dejas de luchar. Si dejas de luchar, puedes parar la marcha, reflexionar, tomar conciencia de la situación y dejar de pelear en contra de esas cosas de la vida que sabes no se modificarán y sobre las que no tienes poder.

Un ejemplo de *facticidad* pueden ser las experiencias difíciles que seguramente has tenido que atravesar en el pasado.

¿Cuál es la clave entonces para que puedas sentir paz?

Hacia lo que Quieras Ser



Ana Cecilia Vera
COACH ONTOLÓGICO
Hacia lo que Quieras Ser

Sostengo que la clave para sentir PAZ se encuentra en el valor de la ACEPTACIÓN. Te cuento por qué.

Si te opones o resistes a aquello que no puedes cambiar, lo que deviene en ti es el **resentimiento**. ¿Qué posibilidades se pueden abrir para ti desde el resentimiento? Te dejo a ti la respuesta.

Puede que busques culpables; éstos culpables pueden ser una persona o un grupo de personas, una situación y hasta la vida misma. Quizás te encuentres perdiendo el tiempo y energías juzgando que nada puedes hacer para que los cambios se produzcan.

Contrariamente, cuando aceptas una situación, te sientes en paz con tus posibilidades y sales a buscarlas, sin quedarte atrapado en lo que no tienes control.

Siguiendo el ejemplo de la *facticidad* de tu pasado negativo, si te posicionas desde la aceptación, podrás relacionarte con esa historia que viviste aceptándola, aún reconociendo que te hubiera gustado que fuera de otra manera.

Si aceptas, te liberas de energías negativas, cargas tus "pilas" de motivación y así puedes comenzar a crear posibilidades que todavía no existen.

Aceptar no significa que tenga que gustarte lo que sucedió en el pasado o que estés de acuerdo con ello. Aceptar significa tomar responsabilidad de algo que ya sucedió y fue de esa manera. En lugar de enfocarte en luchar contra esos momentos que ya ocurrieron, **lo que necesitas hacer es aceptarlo y poner esa energía a disposición de tus sueños y objetivos.**

Sostengo que la **aceptación** viene de la mano del **respeto**. Si aceptas diferentes miradas, personas diferentes a ti, estarás respetando al otro como legítimo otro.

Desde el *coaching* **aprendemos a observar y a respetar que existen diferentes puntos de vista para cada ser humano** e intentamos **construir acuerdos efectivos** a partir de estas diferencias para lograr una transformación en la convivencia con el otro.

Aprendemos a darle a nuestros pares la posibilidad de que sean como quieran ser a pesar de no estar de acuerdo con eso. Esto no significa que estemos justificando su accionar, simplemente le damos el permiso para expresarse con libertad y con su forma especial de ser.

Esto se traduce en lo más maravilloso y desafiante que el ser humano se enfrenta hoy en día, nada más y nada menos que con su propia existencia, que cobra sentido a través de las relaciones que forja con quienes convive.

Te recomiendo que tengas en cuenta y apliques con ACCIONES en tu vida, esta lista de tips (checklist) de ACEPTACIÓN:

- ✓ **Haz importante cómo te sientes en lugar de lo que está pasando. Privilegia y cuida tus emociones, porque ellas te predisponen a la acción.** ¿De qué manera lo harás? Describe a continuación las ACCIONES que emprenderás:

Hacia lo que Quieras Ser



- ✓ **Haz importante tu equilibrio en lugar de dejarte llevar por la situación.** ¿Cómo lo harás? Describe a continuación las ACCIONES que llevarás a cabo:

- ✓ **Haz importante la relación en lugar de buscar tener razón y respuestas para todo.** ¿De qué manera lo harás? Describe a continuación las ACCIONES que ejecutarás:

- ✓ **Haz importante tus objetivos y sueños en lugar de enfocarte en las circunstancias que no son como a ti te gustaría que fueran.** ¿Cómo lo harás? Describe a continuación las ACCIONES que llevarás a cabo:

Y antes de despedirme te regalo algunas preguntas **poderosas** para que te observes en tu capacidad de aceptación:

- ✓ **¿Cómo piensas que es tu capacidad de aceptar?**

- ✓ **¿Cómo es tu manera de aceptar?**

- ✓ **¿Aceptas las cosas de la forma en que aparecen ó quieres que sean a tu manera?**

Hacia lo que Quieras Ser



A partir de tu respuesta anterior...

✓ **¿Cómo influye esto en tus relaciones?**

Te invito a aplicar la lista de tips y preguntas poderosas de aceptación para que tomes conciencia, reflexiones y puedas crear en tu interior este maravilloso sentimiento.

Quiero saber cómo te ha ido. Contáctame rápidamente escribiéndome tus inquietudes a mi e-mail que lo estaré esperando: mail@anaceciliavera.com.ar. **iMe gustará mucho saber de ti!**

Me despido con una frase de **Anthony de Mello**:

"Madurez es lo que alcanzas cuando ya no tienes necesidad de juzgar ni culpar a otros por lo que te sucede"

Con amor,
Ani Vera

Hacia lo que Quieras Ser



La Coach *Ana Cecilia Vera* asiste a personas y profesionales en el proceso de cambio que necesitan para emprender y lograr sus objetivos desde una transformación interior.

Para recibir más estrategias GRATIS visita el portal que se encuentra al pie de esta página.

Suscripción GRATIS Al Boletín

Para beneficio de las personas que conozcas y para que ellas también puedan beneficiarse de estos recursos, INVÍTALOS a suscribirse GRATIS al boletín *Palabras En El Aire*.

Recibirán **GRATIS** el Reporte Especial **"4 Pasos para Superar Pensamientos Negativos que te Impiden Avanzar"**.

Está repleto de artículos e ideas preparados especialmente para asistirlos a crear nuevas posibilidades en su vida y disfrutarla al máximo con éxito y felicidad.

☺ Que se den una vuelta por el portal www.anaceciliavera.com.ar



Un boletín de suscripción GRATUITA que invita a la reflexión a personas y profesionales que desean un cambio en su vida a través de herramientas y recursos que los asiste a encontrar nuevos caminos y nuevas respuestas hacia lo que quieren Ser, Hacer y Tener.

Hacia lo que Quieras Ser



Ana Cecilia Vera
COACH ONTOLÓGICO
Hacia lo que Quieras Ser

Sobre La Autora

La Ing. Ana Cecilia Vera, coach ontológico es escritora, emprendedora, capacitadora y coach de personas y profesionales que con convicción, desean transitar un proceso de cambio y crecimiento personal, a través de herramientas que les permitan observarse diferente y desde una transformación interior puedan crear nuevas y mejores experiencias para sus vidas.

Es directora de **Hacia Lo Que Quieras Ser**.

Su misión es asistir con su palabra el proceso de descubrir el verdadero potencial de cada ser humano inspirando en ellos la posibilidad de concretar sus sueños desde una emoción de gratitud, pasión y amor por la vida.

A partir de descubrir y poner en acción ese potencial interior, las personas disfrutan de experiencias felices en todos sus ámbitos de vida porque esa transformación de su ser se ve reflejada en el exterior produciendo cambios positivos sin precedentes.

Después de atravesar difíciles quiebres en su vida personal y en su trabajo, Ana Cecilia decidió emprender una búsqueda interior para descubrir ese potencial que latía en su ser desde siempre. Luego de encontrar las respuestas que necesitaba, eligió ponerse al servicio de las personas para asistirles en el mismo proceso de aprendizaje que tanto beneficio y bienestar le ha dado y le da cada día; convirtiéndose en un puente entre su realidad presente y los sueños que tanto anhelan.

Sus alumnos y clientes cuentan que trabajar en sus procesos personales con Ana Cecilia los ha ayudado a despertar el potencial de sus talentos y recursos que no sabían que poseían, a identificar sus necesidades, clarificar sus metas y a trabajar juntos para diseñar planes de acción concretos para el logro de sus objetivos.

Ana Cecilia asiste a personas y profesionales en sus procesos de cambio, a través de sesiones de coaching personales 1 a 1 y grupales, workshops y programas de conferencias y seminarios.

Ana Cecilia vive actualmente en el sur de la Patagonia Argentina, en Puerto Madryn provincia del Chubut con Ignacio Minoli su compañero y amor de vida.

Ing. Ana Cecilia Vera
Puerto Madryn, Chubut . Argentina
Tel.: +54 9 2965 15209990
E-mail: mail@anaceciliavera.com.ar
www.anaceciliavera.com.ar

Hacia lo que Quieras Ser