



Confesión: Mi adicción al trabajo

Por Yardená Krongold / Coach

Vivo en un mundo donde todo es posible y quiero invitarte a entrar a este mundo y a jugar conmigo hoy. Pero...

Antes, quiero platicarte porqué creo que cualquier cosa es posible: yo era una adicta al trabajo. Vivía para él. Mis días estaban llenos de estrés, de largas juntas, de actividades rutinarias, de jefes demandantes y de mucho cansancio. No lograba hacer espacio para ninguna otra cosa... ni siquiera tenía tiempo para comer, mucho menos pensar en salir con alguien o tener una vida familiar. Y...

Aunque yo tenía una buena posición que me permitía vivir de forma holgada, solía envidiar a las personas con una vida profesional estimulante, creativa, llena de reconocimiento y éxito financiero. Sentía que no era justo que para algunos fuera tan fácil lograrlo (en especial cuando pensaba que lo que yo podía ofrecer era mejor).

Ahora, después de una gran travesía, vivo la vida de mis sueños: vivo con el hombre de mis sueños y nuestra hermosa hijita (con quien paso horas jugando a la casita y corretando por las tardes), vivo en la casa de mis sueños, me siento feliz la mayor parte de los días, tengo un negocio próspero que me permite trabajar en lo que me apasiona, y soy dueña absoluta de mi agenda (¡tomo las vacaciones que quiero!) Así...

He descubierto que cualquier cosa es posible. Desde que me involucré en el desarrollo humano y el Coaching, he visto cómo todas las metas que he querido para mí las he logrado.. Tú también puedes lograr lo que tú quieras... tal vez sólo sea cuestión de tiempo o necesite de trabajo, de valor o persistencia.... lo más probable es que requiera de que crezcas, de que te conviertas en la persona que necesitas ser para lograr lo que anhelas.

El mapa para llegar está dentro de ti

Uno de las grandes claves para lograr que tu trabajo sea como en verdad lo deseas, es ponerlo en imágenes, visualizar lo que quieres... al final de cuentas, ¡todo empieza con un sueño! ¿Quieres intentarlo?

Sólo deja que tu mente juegue un poco: si pudieras apretar un botón mágico que te llevara de forma instantánea cuatro años adelante, ¿dónde quisieras estar?...

Piensa en las cosas grandes: tu trabajo ideal, tu familia, una gran casa, viajes. Piensa también en los momentos: un viaje, un concierto, los desayunos los domingos, pasear con tu perro. Sólo imagínate ahí: ¿cómo te sentirías?, ¿qué cosas pensarías?, ¿qué tipo de persona serías?. Imagina ahora...

... que el viaje ya no es a cuatro, sino a diez años de aquí... ¿cómo te gustaría que fuera tu vida?,



CCS – Comunidad de Coaching Sistémico

¿cómo serían tus días, tus pensamientos, tus sentimientos, tus ideas? Obsérvate y siéntete a ti mismo como esa persona poderosa y plena que quieres ser. Estás ahí ya, ahora mismo. Y si volteas para atrás, recuerdas todo lo que has realizado y todo lo que ha sucedido para que estés hoy ahí.... ¿qué consejo te darías a ti mismo para hacer ese camino mejor y más fácil?

Toma tu propio consejo. Síguelo. Empieza a crear tu propio mapa y a caminar por esas rutas que te llevarán hacia tu meta. Empieza a recorrer ya el camino. No necesitas hacer grandes cosas. El secreto es realizar pequeñas acciones como parte de tu vida cotidiana. Entonces podrás mover montañas si es necesario.

Una última cosa: sé paciente y diligente. Crear la vida profesional de tus sueños toma tiempo y energía, pero vale muchísimo la pena y además...

Si has disfrutado de este artículo y deseas recibir otros textos y noticias que te ayudarán a acelerar tu carrera gerencial, suscríbete a nuestro boletín electrónico.

Yardena Krongold es Psicóloga y Coach. Experta apasionada en desarrollo humano y de talento, ha ocupado importantes puestos gerenciales en renombradas empresas internacionales. Su trayectoria incluye empresas como Novartis Farmacéutica, Kraft Foods, Philip Morris y Avon Cosmetics. <http://www.AmaTuTrabajo.com>