

# La herramienta principal eres tú

Damos demasiada importancia a una y otra herramienta.

Creemos que teniendo la herramienta adecuada podremos conseguir lo que queremos, sin embargo, la utilidad y beneficio que nos pueda proporcionar una herramienta depende mucho de la persona que la utiliza y el propósito que le da.

Por ejemplo, un martillo es una herramienta que podemos usar para construir o para hacer daño. Sin el ser humano que la utiliza la herramienta no es nada.

De ahí que a la hora de conseguir más calma, más confianza, más productividad o mejorar nuestras relaciones la herramientas o técnicas sólo nos serán útiles si:

## 1 - Te pones al mando.

La mayoría de las veces vamos buscando fórmulas o herramientas mágicas que me hagan el trabajo. Hacer esto es lo mismo que soltar la responsabilidad de lo que me pasa y de mi vida y dársela a la herramienta.

Cuando una herramienta es útil, lo es porque yo estoy al mando. El martillo solo no va a construir la casa, yo tengo que dirigirlo.

Pues lo mismo con las herramientas que me ayudan a ser más productivo o encontrar la calma. Soy yo el que las dirige y es entonces, cuando me pongo de “director”, que se despierta en mi interior la sensación de control, posibilidades, de motivación, etc

**Sólo desde la posición de director puede una herramienta sernos útil.**

## 2 - Conoces la técnica o herramienta, los usos y beneficios, para qué sirve.

A veces probamos con herramientas o técnicas que no nos sirven, pero no porque la herramienta no sea la adecuada para mí, sino porque no he aprendido a utilizarla correctamente.

Esto ocurre sobre todo con herramientas que a priori parecen fáciles de usar, por ejemplo, la respiración. Sin embargo, la mayoría de nosotros no conocemos los diferentes modos de nuestra respiración y para qué nos pueden servir. **No dejes que el que parezca simple te impida aprender sobre ella.**

## 3 - La pones en práctica y se queda en tu vida

Esta es probablemente la más importante. Ya que la herramienta sólo es útil cuando la utilizamos. Tenerla en el garaje no nos servirá de mucho.

En el caso de la respiración por ejemplo, no es lo mismo ser consciente de respirar profundamente a lo largo del día y hacer ejercicio para mantener así los músculos del diafragma activos y en forma, que decidir respirar profundamente en medio de un ataque de nervios. Si no estamos acostumbrados a respirar profundamente, en el momento de crisis nos será casi imposible hacerlo.

**La mejor herramienta es la que entra en tu vida y se queda como compañera.**

Te propongo además un cambio de contexto:

**Utilizar la herramienta o técnica para construir y mantener lo que deseas, en vez de para reparar lo que no te gusta.**

*Y recuerda que la herramienta más importante a desarrollar eres tú. Si te eliges como responsable y co-creador de tu vida, entonces, y sólo entonces, las herramientas te serán útiles.*

*Si estás preparada o preparado para despertar tu poder personal, aprender a conectar con él y ponerte al mando de tus emociones, tu mente, tus relaciones y tu energía física, y quieres contar con mi apoyo para darte ideas, proponerte nuevos hábitos, prácticas y estrategias, y, sobre todo, proporcionarte la ilusión y el empuje necesario, únete a mí en el [Training Mensual Online PODER PERSONAL](#) donde una vez al mes estaré contigo en vivo para compartir contigo toda mi experiencia y conocimientos.*

**Mónica García**

Coach, Directora y Fundadora de El Factor Humano,  
Centro de Innovación y Transformación Personal

[info@elfactorhumanoburgos.com](mailto:info@elfactorhumanoburgos.com)  
[www.elfactorhumanoburgos.com](http://www.elfactorhumanoburgos.com)