

3 estrategias para ELEGIR ante la duda

La duda es uno de los estados más incómodos en los que podemos estar ya que genera mucha inseguridad.

Además, nos mantiene atascados en la inacción y, cuanto más pasa el tiempo, si no la gestionamos adecuadamente, más confusos estamos.

La duda se expresa con frases como: *“no sé qué hacer”, “no lo tengo claro”, “no sé lo que quiero”, “soy muy indeciso”,* y su origen suele estar en un miedo, por ejemplo:

- a no escoger lo mejor
- a perderme una buena oportunidad
- a hacerlo mal
- a no ser capaz
- a hacer daño a alguien

Conocer qué miedo está activo es el primer paso para gestionar la duda. Ya que una vez que desenmascaramos el miedo conocemos la causa de la duda y puedo dirigir mi atención a la gestión de ese miedo.

Ahora bien, la mejor forma de gestionar la duda, independientemente del miedo que la origine es, ELEGIR, y poner toda tu atención en que la elección que has hecho sea la mejor.

3 estrategias para elegir ante la duda:

Las 3 estrategias que te propongo están basadas en redirigir la atención de la mente hacia un lugar donde sí “sabemos” y donde de forma natural tenemos claridad.

Estrategia 1. Identificar un valor, creencia o principio que sea importante para ti.

Deja que ese valor te guíe en la elección que haces y traiga claridad a la duda.

Ej: Duda: ¿qué hago, ¿lo digo o no lo digo?. ¿Qué es más importante para mí en este caso? Dependiendo de cuál sea la respuesta elige decirlo o no.

Estrategia 2. Identificar qué añadirá a tu vida cada opción.

Si añadirá aprendizaje, desarrollo, paz, armonía, tiempo, una relación más cercana, Y luego elige lo que en este momento sea más importante para ti.

Estrategia 3. Identifica deseos de ser.

Si no tienes ni idea qué hacer, piensa en quién quieres ser. Ej. Valiente, alegre, serena, creativa, cariñosa, divertida,.. elige quién quieres ser y las acciones que te permitan serlo. En ese proceso seguro que te va viniendo más y más claridad.

Ante todo recuerda que:

- siempre puedes volver a elegir. Una de las razones por las que nos mantenemos atascados es porque creemos que la elección es para siempre, y claro, eso pone más presión a la elección.
- si no sabes una cosa, hay otras que sí. Lleva tu atención a las que sí y parte desde ahí.
- no es difícil elegir, lo difícil es “acertar”. No busques acertar. Busca vivir, experimentar, y verás como te resulta mucho más fácil navegar la confusión y los momentos de duda.

Podemos elegir, si no lo que pasa a nuestro alrededor, sí cómo lo vemos. Y esto lo cambia todo 😊

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
www.elfactorhumanoburgos.com