

intro **PSICOLOGÍA**



EL PODER DE LA Disciplina

Aprender a tener un método sin sentirlo como un castigo nos ayudará a conseguir los objetivos que nos marquemos. Utilizarlo será la mejor herramienta para una vida plena.
Por *Miriam Subirana*. Ilustración de *Pep Montserrat*

En las vacaciones desconectamos de la disciplina que nos imponen las fechas de entrega, las reuniones y la lista de lo que tenemos que hacer. Intentamos no ser esclavos del reloj. La disciplina a veces nos impone renunciar a lo que nos gustaría, la asociamos a los debe-

res y los límites y por ello nos pone en tensión. Entonces sentimos que la disciplina es más una carga que una liberación. Pero es posible conseguir una vida plena si logramos incorporar prácticas y normas que empiezan siendo una disciplina y acaban saliendo de manera natural como desayunar cada mañana.

La experiencia nos demuestra que necesitamos disciplina para lograr lo que queremos y llegar adonde anhelamos. Un atleta la necesita para mantenerse en forma y alcanzar unas metas. Cuando uno ama su propósito y sus metas, disfruta de la práctica y vive la disciplina como una aliada. Primero necesitamos tener una visión clara de lo que queremos y que nos motive. La motivación por satisfacer unos objetivos nos ayudará a ser disciplinados.

En otras ocasiones es la necesidad vital y de autoestima la que nos ayuda: el cuidado del ser. A nivel personal, a todos nos beneficia el dormir y el comer con regularidad en horarios más o menos fijos, y el hacer ejercicio con constancia nos lleva a tener un cuerpo más sano. ¿Qué es lo que necesitamos para estar bien? Intentemos incorporarlo en nuestro día a día. Por ejemplo, parar unos momentos para distanciarnos durante cinco minutos del ambiente, tal vez caótico, que nos rodea, de modo que podamos relajarnos y actuar con serenidad, sin impulsividad.

Otra práctica que podemos incorporar cada mañana, a modo de disciplina aliada de nuestro bienestar, es la de visualizar la jornada durante unos minutos. ¿En qué nos centraremos? ¿Qué queremos aportar a nuestro entorno? Así saldremos de casa equipados con los valores y las actitudes que nos ayudarán a afrontar las situaciones con valentía, paciencia, tolerancia, amor, determinación, y/o asertividad.

Disciplinar nuestra mente para controlar nuestros pensamientos nos permitirá gobernarlos y adoptar actitudes saludables. Asumiremos la responsabilidad de recrear nuestro destino con voluntad y perseverancia en vez de sentirnos víctimas y quejarnos por estar atrapados en una situación que nos provoca malestar. Podemos sustituir el hábito de quejarnos por el de agradecer. Para cambiar un hábito y/o sustituirlo por otro necesitamos disciplina. Podríamos hacer una lista de todo aquello por lo que podemos dar las gracias. Por estar vivo, por ser quien soy, por aprender y compartir, por todo lo que he vivido. Cuando el agradecimiento

		Tirada: 984.216	Sección: -	
		Difusión: 812.476 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 158	
Nacional	Dominical	Audiencia: 2.843.666	Ocupación (%): 30%	
Semanal		10/10/2010	Valor (€): 10.427,50	
			Valor Pág. (€): 34.280,00	
			Página: 25	Imagen: Si

se convierte en hábito, agradeceremos la experiencia del dolor. Sabremos comprenderlo y así recuperar el bienestar.

“Siempre procura hacer lo máximo y lo mejor que puedas. Bajo cualquier circunstancia, hazlo lo mejor posible y así evitarás culpabilizarte, juzgarte y lamentarte” (Miguel Ruiz)

Seguimos unas disciplinas u otras según el código de conducta que interiorizamos en función de nuestras creencias, cultura y relaciones sociales. En este marco siempre existe la posibilidad de incorporar el esfuerzo de hacer lo máximo y lo mejor que uno pueda. Podemos esmerarnos en pensar bien, decir palabras con sentido que den pie a conversaciones enriquecedoras y actuar con elegancia y respeto. Así no nos conformaremos con lo ordinario y nos concentraremos en mejorar. Para ello necesitamos intención y disciplina. De lo contrario, la mente se dispersa. Una estrategia eficaz es formular pensamientos positivos y usarlos como afirmaciones que fortalezcan la concentración. Podemos elaborar una lista de pensamientos que sean como llaves que podamos usar para abrir el caudal de positividad interior. >

Estar bien

Si nos sentimos bien podemos afrontar las adversidades y vivir los imprevistos con más energía y soltura. Seremos más creativos sin bloqueos internos. La disciplina emocional nos ayuda a mantenernos bien. No nos engañemos: estar bien no depende de que nuestro alrededor esté en armonía. Depende de que nosotros estemos en armonía. Si estamos centrados seremos como un faro estable ante las olas, los vientos y las tormentas. Enraizados en nuestros valores, aceptando lo que es como es, sin resignación ni frustración, seremos capaces de saborear el instante sin reacciones desmesuradas.



PSICOLOGÍA

“Podemos sustituir el hábito de quejarnos por el de agradecer. Entenderemos el dolor y sabremos recuperar el bienestar”



> Por ejemplo: “Yo puedo”, “no me vencerán”, “soy amor”, “todo fue como tuvo que ser”, “lo acepto y lo suelto”. La meditación es una práctica esencial para fomentar la concentración y llegar a ser capaces de pensar solo lo que queremos pensar. Como en todo, la meditación dará buenos resultados si la practicamos disciplinadamente.

Lo que suele ocurrir cuando nos proponemos incorporar una práctica, transformar un hábito o esforzarnos por un objetivo es que aparece el autoboicoteo. Uno mismo boicotea sus propósitos mediante las dudas y los temores que nos frenan y bloquean. La disciplina nos ayuda a vencer a nuestro sabotador y crítico interior que echa por tierra nuestras buenas intenciones. Basta solo con que tengamos claridad y voluntad para superarlos y así lograr nuestro propósito.

En el silencio recuperamos fuerzas, aclaramos ideas y aprendemos a confiar en nuestra intuición. Actuamos desde el corazón.

Entre pensamiento y acción hay un espacio de unos segundos. Podemos cambiar el rumbo de nuestros pensamientos y elegir nuestra acción, para que no sea una reacción impulsiva influida por nuestras energías negativas ni las de nuestro entorno. La meditación nos ayuda a responder desde una situación de serenidad.

Una reacción puede cambiar el rumbo de nuestra vida y el de muchas otras personas. Se trata de responder desde la serenidad, con claridad y determinación, con paciencia y humildad, con amor y entrega, y con sentido del humor. Solo cuando hemos logrado la disciplina interior de observar y pensar antes de reaccionar somos capaces de responder así.

“La meta es manifestar la divinidad potencial de cada uno controlando la naturaleza exterior e interior. Consíguelo mediante la práctica disciplinada y sé libre”

(Swami Vivekananda)

**RECETAS
DE DISCIPLINA**

1. PELÍCULAS

– ‘Billy Elliot’.

2. LIBROS

- ‘Raja yoga o conquistar la naturaleza interior’. Swami Vivekananda (1982).
- ‘El dios de las pequeñas cosas’. Arunhati Roy. Anagrama.
- ‘La rueda de la vida’. Elisabeth Kübler-Ross. Ediciones B.

3. MÚSICA

– ‘Las variaciones Goldberg’.

Nunca diré nada que no pueda quedar como lo último que dije, lo prometo” (Benjamín Zander)

Cuando somos conscientes del impacto de nuestros pensamientos, palabras y obras prestamos más atención. Nos disciplinamos. Pensamos antes de hablar. No nos precipitamos. Esto requiere estar alerta y recuperar nuestro poder interior para frenar los pensamientos acelerados, ciertas palabras y acciones de las que luego nos arrepentimos. Necesitamos pasar por el taller para poner a punto el freno mental. Tanto pensamiento provoca estrés, tensión y falta de claridad, y nos perdemos lo mejor de la vida: saborear este instante. Meditar es como entrar en el taller de reparaciones.

Para fortalecernos internamente disciplinemos la mente con ejercicios de positividad y silencio. Cuanto más claros sean nuestros pensamientos, mayor será su impacto. Los pensamientos son la semilla de nuestras palabras y acciones.

Si queremos vivir lo esencial, lo que realmente nos importa, los valores como la paz, el amor, la felicidad, y queremos experimentar el sentido de nuestro ser y nuestro estar es indispensable aprender a gobernar los impulsos dominados por el ego y todas sus ramificaciones (deseos, avaricia, orgullo, soberbia, apego, lujuria, ira, miedo, pereza y envidia). Esto implica dominar los propios deseos compulsivos, con el objetivo de llegar al yo esencial para poder trascenderlo y relacionarnos con el otro desde la autenticidad. Cuando gobernamos nuestros impulsos podemos centrarnos en expandir y expresar nuestro ser auténtico. Controlamos desde la comprensión, no por la vía de la represión ni de la fuerza. La represión nos lleva a la enfermedad y a la desnaturalización del proceso necesario para alcanzar la verdadera iluminación. ●