



## Como Superar una crisis de confianza

Una crisis de confianza puede ser causada por un período de transición en nuestra vida normal, como conseguir un nuevo trabajo; mudarse a una nueva ciudad; empezar un nuevo negocio; o iniciar una nueva relación. Las pérdidas de la vida también pueden hundirnos en crisis de confianza (la pérdida de una relación, de un trabajo, de un gran cliente, o la pérdida de un sueño cuando descubrimos que nunca sucederá).

A veces, nuestra confianza ya es débil (como resultado de una transición o pérdida) y el sólo hecho de no llegar a una fecha límite, un mal corte de cabello, o volcar café en un documento pueden quitarnos lo que nos quedaba de ella.

Cuando usted se desploma, es porque no ha incluido la suficiente cantidad de confianza en su dieta diaria. La confianza es como la Vitamina C: su cuerpo sólo puede acumularla por corto tiempo, antes de necesitarla nuevamente. Por esto, usted necesita planificar sus dosis de confianza diaria y asegurarse de tener en cantidad suficiente. Las siguientes técnicas, le ayudarán a hacerlo:

**Lleve un Diario:** Llevar un Diario es una muy buena manera de procesar y clarificar sus sentimientos. Obligarse a escribir todos los días, también le obliga a tomarse tiempo para la reflexión. Reflexionar a diario puede ayudarle a reforzar lo que usted ya sabe, lo que ha aprendido, y las cosas donde aún necesita prestar atención.

**Muestre Gritud:** Practique la gratitud (preste atención y agradezca lo que usted ya posee). Tenga una sección para expresar su gratitud en su periódico. Todos los días apunte cinco cosas por las que usted esté agradecido. Esto le ayudará a sentirse más rico y más fuerte en carácter, y esto se traducirá en confianza.

**Use Afirmaciones:** Las afirmaciones dan resultado. Escriba una lista de declaraciones que expresen lo que desea y la manera en que quiere estar en la vida. Puede ser algo como: "Me

*siento más seguro cada día", "Los clientes vienen a mí fácilmente", "Soy un genio en lo que hago". Conjugue todas las afirmaciones en tiempo presente. Lea sus afirmaciones al menos una vez por día.*

**\_Evalúe sus Relaciones:** \_Evalúe las relaciones en su vida. *¿Le apoyan o le sabotean?* Todas las relaciones cambian con el tiempo; algunas mejoran y otras empeoran. Si usted tiene relaciones que son más una carga que una alegría, puede ser tiempo de cortar sus lazos (o por lo menos aflojarlos).

**Comience nuevas Relaciones:** Identifique las personas que poseen las cualidades que usted admira (personas de quienes puede aprender y quienes también podrían aprender de usted). Busque aquellas personas con las que puede divertirse. Impulsar su confianza puede ser muy divertido, si usted así lo quiere.

**Ingrese en un buen Grupo:** Quizás sea tiempo de formar parte de un grupo. Charlar con sus compañeros, café de por medio, podría ser un remedio. Organice su propio grupo para impulsar su confianza, donde cada miembro sea apoyado al hacer cambios y progresar.

**Cambie Su Conducta:** *¿Qué hace usted para construir su confianza y qué hace para derrumbarla?* El ejercicio físico; dormir bien y lo suficiente; reflexionar a diario y vestirse bien, etc. son conductas que tienden a impulsar su confianza. Despertarse tarde, pasar todo su tiempo mirando televisión y decir "Sí" para evitar cualquier confrontación -cuando usted realmente quiere decir "No"- destruirán su confianza.

**Hable:** Cuando tenemos miedo de la manera en que seremos percibidos y callamos, nos alejamos otro poco de nuestra confianza. Comparta sus pensamientos, opiniones y preferencias. Hable en todas las situaciones. Las situaciones insignificantes serán una práctica para las ocasiones importantes, que seguramente están por venir.

**Asuma un Riesgo cada día:** *¿Qué significa riesgo para usted? ¿es algo que haría, si supiera que tendría éxito?* Es justamente el hecho de no saber cómo resultará, lo que lo hace un riesgo. La mejor manera de impulsar su confianza es empezar haciendo las cosas que usted tiene miedo de hacer. Haga una lista de las cosas que usted considera "riesgos" y empiece a hacerlas, una por una.

Elevar su confianza puede tomar sólo unos pocos días, o semanas. Otras veces, superar una crisis de confianza puede llevar hasta meses. Cuando tenga una crisis de confianza no se desespere; no recurra a la botella ni a los chocolates. En su lugar, comience a utilizar algunas de estas técnicas que relanzarán su confianza. Empiece al menos con dos, recién entonces agregue una tercera y una cuarta. Usted ganará mucho más que confianza: *usted aprenderá a amar, a honrar y a apreciar su persona cada vez más!*

Encuentra más artículos para potenciar tu desarrollo Personal en:

[www.coachingprofessional.wordpress.com](http://www.coachingprofessional.wordpress.com)

[www.lester-morales.blogspot.com](http://www.lester-morales.blogspot.com)

[www.lestermorales.com](http://www.lestermorales.com)

