

Cristina Soria

ELIGE TU AVENTURA

Claves para afrontar
la toma de decisiones

*La coach
de la
televisión*



CRISTINA SORIA

ELIGE TU AVENTURA

CLAVES PARA AFRONTAR LA TOMA DE DECISIONES

© Cristina Soria, 2016

© Espasa Libros, S. L. U., 2016

Diseño de interior: María Pitironte

Ilustraciones de interior: Shutterstock

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impreso en España-*Printed in Spain*

Depósito legal: B. 4.707-2016

ISBN: 978-84-670-4725-7

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
VÍCTIMA O RESPONSABLE	19
LA CULPA	25
DECISIÓN 1. Después de ser mamá, ¿dejar de trabajar o reincorporarme al mundo laboral?	30
DECISIÓN 2. Seguir a mi pareja a otro país o quedarme en mi ciudad	48
DECISIÓN 3. Quedarme tal y como estoy o cambiar lo que no me gusta de mi vida	70
DECISIÓN 4. Seguir con mi pareja o romper con ella	98
DECISIÓN 5. Buscar el reconocimiento público en mi trabajo o mantenerme en la sombra	118
DECISIÓN 6. Hacer lo mismo de siempre o reinventarme profesionalmente	134
DECISIÓN 7. Cumplir mi sueño de formar una familia o renunciar a formarla	158
DECISIÓN 8. Elegir entre una relación pasional o un amor que me da seguridad	184
DECISIÓN 9. Cerrar mi negocio o seguir adelante	204
¿Y SI ME ARREPIENTO?	227
AGRADECIMIENTOS	233

VÍCTIMA O RESPONSABLE

**QUE LEVANTE LA MANO
AQUEL QUE NUNCA SE HAYA QUEJADO DE CÓMO
LE TRATA SU JEFE, DE LA MALA SUERTE QUE TIENE
EN EL AMOR, O QUE SIENTA QUE TODO
LO MALO LE PASA A ÉL**

*Todos tendemos a quejarnos y a considerar culpables
a los demás de nuestras desdichas*



Es decir, nos sentimos víctimas de determinadas circunstancias. Pero desde el lugar de la víctima tendrás muy pocas posibilidades de cambiar una situación determinada, porque siempre esperarás que algo o alguien venga a hacerlo por ti. Lo mismo ocurre cuando tienes que tomar una decisión. Desde el papel de víctima serás incapaz de hacerlo; echarás la culpa de lo que te ocurre a los demás o al universo entero, y tendrás la certeza de tu incapacidad para decantarte por un camino u otro, con lo que, sin duda, te equivocarás. No te pondrás en marcha

porque esperarás a que las cosas cambien por sí solas y el dolor te acompañará de manera permanente.

Por el contrario, la **responsabilidad es crucial**. Cuando aceptas, eliges o asumes la responsabilidad de tus pensamientos y acciones, tu compromiso es mayor y aumenta tu desempeño. Afrontarás desafíos porque confiarás en tus recursos, aprenderás del error y dejarás de quejarte. Es decir, **te pondrás en acción**.

Así que lo primero y más importante que debes hacer es averiguar si estás viviendo la situación desde el lugar de la víctima o del de una persona responsable de sus actos. Seguro que si te pregunto en qué lugar sueles situarte, te costará reconocer que lo haces en el que menos te favorece.

▣ Para ello **recapacita sobre tu lenguaje y tus sentimientos**. Imagínate una situación que te preocupe y marca aquellos mensajes que te dices a ti mismo:

- Otra persona me hace sentir mal cuando...
- Me enfada cuando...
- Mi jefe es responsable de que no crezca porque...
- Las circunstancias de la vida han hecho que...
- No he tenido tiempo para...

O, por el contrario, te dices:

- Me siento mal cuando...
- Me enfado cuando...
- No estoy logrando que mi jefe me reconozca.

- No he hecho...
- No he priorizado bien mis tareas.

Si marcaste las primeras opciones, estás en el lugar de la víctima. Por el contrario, si marcaste las segundas, estás en el papel de responsable y protagonista de tu vida.

Aconsejo que hagas tuya esta frase de Viktor Frankl:

*«Si no está en tus manos cambiar la situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la **actitud** con la que afrontes el sufrimiento»*

Pero, lógicamente, no todo está en nuestras manos. A lo largo de la vida se presentan situaciones que nos hacen replantearnos muchas cosas, que nos obligan a modificar nuestros planes o que nos hacen decidir entre opciones que nunca antes nos habíamos imaginado. Pero lo que depende por completo de nosotros es qué lugar vamos a ocupar en cada una de ellas; si decidimos dejarnos llevar por la queja y la incertidumbre, o si, por el contrario, estamos dispuestos a tomar una decisión con el fin de aprender.

Donde la víctima ve un problema, el responsable ve un desafío; donde la víctima ve una obligación y una exigencia, el responsable ve compromiso y excelencia; donde la víctima se siente culpable, el responsable se siente dueño de sí mismo. La víctima se preocupa y el responsable se ocupa. El primero vive en el pasado y el segundo en el presente.

Ha llegado el momento de tomarte tu tiempo y de que recapacites sobre tu manera de actuar y el papel que desempeñas habitualmente.

▣ Para ello **te propongo** que cojas lápiz y papel y contestes las siguientes preguntas:

✓ ¿Qué te pasó? ¿Quién te lastimó o afectó negativamente?

✓ ¿Qué ha hecho esa persona para dañarte?

✓ ¿Cómo te sientes?

✓ ¿Qué debería haber hecho esa persona?

✓ ¿Qué debería hacer ahora para reparar el daño?

✓ ¿Cómo te afectará si esa persona persiste en su conducta?

✓ ¿Cómo te sientes en el papel de víctima?

▣ **Una vez contestadas** estas preguntas, mira la situación desde el punto de vista que te propongo a continuación:

✓ ¿A qué desafío te has enfrentado?

✓ ¿Qué respuesta has elegido?

✓ ¿Qué objetivo perseguías?

✓ ¿Qué valores y principios quieres que rijan tus acciones?

✓ ¿Cuáles han sido las consecuencias negativas de tu comportamiento?

✓ ¿Hay algo que puedas hacer para subsanar el daño?

✓ ¿Qué aprendizaje has sacado de esta situación?

✓ ¿Cómo te sientes en el papel de protagonista?

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Si quieres dejar el papel de víctima y adoptar el de responsable, no pienses tanto en lo que te gustaría que sucediera, sino en lo que vas a hacer para conseguirlo

ABANDONA LA CRÍTICA HACIA LOS DEMÁS PARA DARTE CUENTA DE TUS PROPIAS EQUIVOCACIONES. DESPUÉS PERDÓNATE Y COMIENZA A GENERAR EL CAMBIO EN TI

