

“El precio de la felicidad”

¿Cuál es el precio de la felicidad para ti?

Estamos en tiempos de “crisis” para unos y también para otros. Todo el mundo se queja de todo, y lo cierto es que hay factores que no podemos controlar, pongamos por ejemplo las subidas del famoso “euribor”, pero hay otros pequeños y no tan pequeños “factores, preocupaciones o cosillas” que si podemos controlar pero que sin embargo continuamos sin querer modificar, pongamos por ejemplo cuando vas caminando y te entra una pequeña “chinita” en el zapato, no muy grande, pero que aunque te permite caminar realmente te va incordiando, y sin embargo, sigues caminando porque al fin y al cabo no te impide continuar avanzando, aunque sea a costa de ese pequeño e insidioso dolor que no deja de llamarte la atención para que te agaches y hagas el esfuerzo de desabrocharte el zapato y sacar la chinita para luego tener que volver a abrocharte el zapato, y poder así reanudar la marcha, eso sí, requiere cierto “esfuerzo y sacrificio”, habrás de perder dos minutos de tu valioso tiempo mientras localizas donde apoyarte, un banco por ejemplo, para sentarte y realizar la operación y volver a seguir con tu rutina que es llegar al lugar donde te disponías a ir a tu objetivo.

Después de haberos sacado la chinita del zapato ¿no os alegráis y os sentís maravillosamente cómodos de haber parado un momento para liberar vuestro pie?

Con el coaching pasa igual, no hace mucho una de mis clientas me comentaba lacónicamente que poco le había costado alcanzar la felicidad en términos económicos y de tiempo, ya que realmente había hecho un progreso fantástico en muy poco tiempo, y que estaba muy contenta de haber invertido “en ella” ese dinero y esfuerzo, y justamente comentamos que poco valoramos en ocasiones esas chinitas que nos van fastidiando y que en este caso cada vez se van haciendo más grandes y no hacemos nada por sacarlas de ahí. Hay que ver a veces lo poco que nos esforzamos por nosotros mismos y lo que nos tragamos por no querer afrontar determinadas situaciones. Es como lo de seguir avanzando con la chinita en el zapato y no pararse hasta que finalmente te han entrado 3 o 4 chinitas en el mismo zapato y entonces ya no te queda más

remedio que tener que doblegarte al poder de esas chinitas porque de verdad te están haciendo daño y ya no puedes más.

Es cierto, esto requiere tiempo y dinero, pero me pregunto ¿cual es el precio de lograr la felicidad o la paz interior?, o ese estado de autocomplacencia, de sentirnos realizados cuando por fin y de una vez logramos un objetivo que lleva mucho tiempo anquilosado dentro de nosotros ya sea por miedo, vergüenza, o falta de habilidades y no nos decidimos a enfrentarnos a él y desterrarlo de nosotros.

Realmente yo siempre comento y pongo el mismo ejemplo cuando alguien valora lo que vale una sesión de coaching:

"Imaginemos un bonito sábado en el cual salimos de compras con nuestra pareja, nuestros amigos o nuestra familia, y después de las compras decidimos comer por ahí y posteriormente tomarnos una copa o dos o lo que sea, porque al fin y al cabo la vida se vive sólo una vez"

¿Cuánto te has gastado?

"Pongamos que este mismo sábado que lo hemos pasado fenomenal acordamos que en el próximo puente que es el mes que viene nos vamos a ir de vacaciones a Madrid a ver museos y visitar el parque de atracciones"

¿Cuánto te pueden costar estas vacaciones?

Podíamos seguir poniendo ejemplos, y enlazando unos con otros, porque es cierto, estamos como "todo el mundo dice en crisis", pero que curioso hay muchos restaurantes a tope los fines de semana de gente diciendo lo mal que le van ahora las cosas, y hay mucha gente que meritoriamente se sigue esforzando en mayor o menor medida para ir de vacaciones, eso sí, este año en vez de irnos quince días tenemos que hacer el esfuerzo y sólo nos podemos ir 10 días de vacaciones.

Pues bien, esto es un ejemplo real, no tenemos inconveniente en salir como se suele decir "para arriba y para abajo" y gastar el dinero, que por cierto está muy bien gastado y no seré yo el que juzgue a nadie por gastarse el dinero donde le de la gana, ya que para eso está el dinero para disfrutarlo, "que para eso hemos estado trabajando todo el año para irnos de vacaciones", pero sin embargo tenemos reparos en invertir en nosotros mismos,

en valorar lo que vale el poder lograr lo que nos proponemos, lo que anhelamos desde hace tiempo y a lo que no nos enfrentamos porque vale dinero y además esfuerzo y sacrificio.

Mi pregunta es ¿Cuál es el precio de la felicidad para ti? o bien ¿Cuánto estás dispuesto a pagar por alcanzar la felicidad?

José Miguel Gil Coto

Psicólogo, Coach Personal y Ejecutivo

Móvil: 666.543.545

www.coanco.es

josemiguel@coanco.es

josemiguelgil.blogspot.com

“No hay coaching si no hay acción”