



# Combate tus resistencias

## Félix Torán

es doctor en ingeniería, orador y escritor de temas de crecimiento personal.

*El tiempo en tus manos* (Luciérnaga) es su último libro, del que se vende ya la tercera edición.

www.felixtoran.es  
info@felixtoran.es  
Twitter: @FelixToran  
Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>



**Editorial:** Ediciones Luciérnaga.  
**Páginas:** 232.  
**Precio:** 20 € (en papel) y 14,99 € (e-book).

Cuatro principios nos permiten alcanzar el éxito:

- ▶ Continuar haciendo lo que hacemos bien.
- ▶ Empezar acciones que creen nuevos hábitos positivos, para seguir

mejorando.

- ▶ Evitar acciones que darán lugar a nuevos hábitos negativos.
- ▶ Eliminar los hábitos negativos que ya tenemos adquiridos.

Con los dos primeros no hay duda, pero el tercero cuesta esfuerzo, porque caer en tales acciones es más fácil y agradable que luchar por evitarlas, y la tentación está ahí. Aunque en general somos conscientes, y eso nos da el poder de decidir. Ahora bien, el verdadero problema reside en el cuarto principio, que se refiere a los hábitos negativos ya instalados en el subconsciente. No tengas duda de que en lo más profundo de tu mente se encuentra la razón por la cual triunfas en todo lo que triunfas. Y, del mismo modo, también en lo más profundo de tu mente se halla la razón por la cual fracasas en aquello que fracasas. Y esa razón es lo que conocemos como resistencias mentales. Son las que provocan los mayores obstáculos para nuestro crecimiento personal. Tanto es así que el hecho de eliminar parcialmente una resistencia tiene tal impacto positivo en nuestro autodesarrollo que podría ser igual o mayor que adquirir un nuevo hábito positivo.

Si lo comparásemos con un automóvil, los hábitos positivos serían el acelerador, y dejar de crear nuevos hábitos (el tercer principio), pisar el freno: somos conscientes de que lo estamos haciendo y, si decidimos hacerlo, podemos levantar el pie. Pero las resistencias son un poderoso freno de mano fuera de nuestro control. Si el freno de mano está puesto, por mucho que levantemos el pie del freno y aceleremos, el coche se moverá poco o no se moverá.

## REPETIR LOS MISMOS ERRORES

Todos emprendemos acciones incorrectas en algún momento. ¡Somos humanos! El problema no está en equivocarse alguna vez, sino en equivocarse del mismo modo constantemente. Esta es la forma en que se generan los hábitos negativos, y lo que comenzó siendo una conducta consciente pasa a convertirse en un hábito instalado en nuestro subconsciente, que opera en contra sin darnos cuenta. No es de tontos cometer errores, lo que sí es poco acertado es cometer siempre los mismos errores. Si eso te ocurre, significa que algún patrón de pensamiento negativo en lo más hondo de tu mente te lleva a repetir los mismos errores. ¡Has dado con una o varias resistencias! Aunque no la comprendas todavía, eres consciente de ello, y eso es un gran paso.

## INVERTIR LOS HáBITOS NEGATIVOS

Todavía hay un matiz que requiere aclaración. En el universo todo es energía. Incluso nuestros pensamientos. Por tanto, las resistencias mentales también lo son. Y la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma. De manera que no esperes destruir tus resistencias mentales; lo que puedes es transformar esa energía que opera en tu contra en energía que obre a tu favor. ¿Cómo? La clave reside en estos pasos:

**1 Mantente alerta.** Si no estás atento, no las verás actuar. Para explicarlo con un ejemplo, imagina que estás escuchando música con tus cascos mientras esperas un tren. Si pones el volumen alto y te sumerges en la melodía, es posible que pierdas el tren. Pero si no deseas que eso ocurra, bajarás un poco la música y, ante cualquier información por megafonía, pararás la música y escucharás. ¡Eso es estar alerta! Ante las resistencias, la actitud debe ser similar: se trata de desear detectarlas y permanecer atento.

**2 Presta atención a pensamientos, conductas y palabras negativas.** En ellos podría esconderse una resistencia. Haz caso a tus emociones: cuando son negativas te indican que estás cerca de una resistencia.

ALCANZAR EL ÉXITO POR LA VÍA RÁPIDA NO ES CUESTIÓN ÚNICAMENTE DE ADQUIRIR LOS HÁBITOS MENTALES QUE LO PROPICIEN, SINO TAMBIÉN DE ELIMINAR AQUELLOS OTROS QUE NOS ALEJAN DE NUESTRAS PRETENSIONES: HÁBITOS NEGATIVOS O RESISTENCIAS MENTALES QUE YA TENEMOS INSTALADOS EN EL SUBCONSCIENTE



Sin llegar al extremo de creerlo todo ciegamente, es bueno escuchar a las personas en quienes confías, pues pueden reparar en comportamientos que no son propios de ti. Toma nota de ellos y analiza qué resistencia se esconde detrás. Si reflexionas, es probable es que te encuentres con el miedo: ¿A qué? ¿Por qué? ¿Se basa en una situación pasada? Hazte todas las preguntas que se te ocurran para reunir la mayor información posible.

**3 Acepta las cosas tal y como son.** De lo contrario, difícilmente podrás solucionarlas. Ahora bien, no te resignes: aceptas la resistencia, pero vas a trabajar en invertirla. Escríbela en un papel. Por ejemplo: “Acepto que tengo miedo a intervenir en las reuniones por miedo a ser humillada como ocurrió aquella vez hace años”. Ahora sí, ¡estás en condiciones de solucionar el problema!

**4 Relativiza.** Enfoca las cosas desde distintas perspectivas. Recuerda, como sugería Albert Einstein, que no se puede resolver un problema desde el mismo punto de vista con el que se creó. Intenta verlo de forma impersonal, centrándote en los hechos, no en cómo los has vivido y sentido. Un buen truco es recrear mentalmente la situación, viéndola desde

el punto de vista de una tercera persona ajena a la escena. Si dedicas tiempo a este punto, seguramente verás que no es para tanto; las cosas no son tan extremas como tenemos tendencia a “pintarlas”.

**5 Encuentra lo que realmente deseas.** Visualiza primero la situación en la que surgió la resistencia. Intenta luego visualizar la situación ideal que te hubiera gustado vivir. ¿Cómo habrías reaccionado? ¿Qué habrías pensado, dicho y hecho? Tienes que verlo en tu mente como si fuera realidad.

**6 Invierte la resistencia.** Hay infinidad de técnicas, pero te recomiendo esta: escribe una afirmación positiva en un papel. Con ello, tienes claro lo que quieres evitar y lo que deseas lograr. Recuerda que las afirmaciones son positivas, en primera persona, en presente, en voz activa, reflejando que la situación es ya real e intentando incluir las emociones que deseas sentir. Evita condicionales como: “Me gustaría...”, “Si... entonces...”, etc.

**7 Repite la afirmación a diario.** Con dedicar dos minutos al comenzar el día y otros dos antes de dormir a leer tu afirmación es más suficiente. Pero es importante que seas regular y lo hagas cada día. ¡Los resultados te asombrarán!

#### + INFO

<http://tinyurl.com/BoiraETM>  
<http://tinyurl.com/ETMRNE>  
<http://felixoran.podomatic.com>