

Remodelación del Pensamiento

Cuando nos cansamos de un espacio sea de su forma o ambientación, no es un problema, es algo natural, empezamos un proceso de cambiar de posición en inicio los muebles, cuadros, cambiamos el color de las paredes, etc., esto lo hacemos para tener un ambiente distinto que nos provoque una perspectiva diferente, aún desde el mismo lugar.

Si estás pensando en cambiar algo es porque ya no está siendo funcional y agradable, las necesidades cambian con el tiempo y una distribución que en inicio resultó ideal, quizá en la actualidad ya no lo sea y requiera de una remodelación. Adaptar la edificación a las nuevas necesidades optimizará la funcionalidad de la misma.

Bajo este criterio simple y práctico, pensemos como nuestra mente se agota de pensamientos y formas de actuar que en un momento fueron de valor y por simple evolución, nos llama a dejar, abandonar y derribar unas estructuras mentales que hoy no son prácticas, nos paralizan e incluso nos generan, frustración, desmotivación, miedo, angustia, depresión, así como problemas de relacionamiento saludable con nosotros mismos y el entorno.

Está de moda en la remodelación arquitectónica, el integrar espacios derribando muros, cocinas que se integran con el comedor principal, salas sociales integradas con áreas de trabajo, en suma, las estructuras del pasado hoy nos incomodan y no permiten hacer de nuestro espacio, un lugar más cálido, simple, luminoso y amplio.

¿Qué muros debemos derribar en nuestras formas de pensar? ¿Cómo remodelar nuestros pensamientos? ¿Qué ideas ya no son agradables y más bien generan angustia?, así como estas hay muchas cuestiones que atender cuando intentamos remodelar nuestra forma de vivir y desarrollar una mente saludable.

Es indudable la influencia que ejerce un pensamiento determinado en nuestra forma de sentir y actuar. En general, las personas podemos tener pensamientos de carácter negativo, es decir, pensamientos que nos limitan o bloquean e interfieren en la consecución de los objetivos propuestos o, por otra parte, podemos hablar de pensamientos positivos, definiendo estos como los que nos ayudan a conseguir aquello que deseamos, nos movilizan y no nos generan malestar.

Cuando nos sentimos mal, debemos pararnos y descubrir que pensamiento es el que nos ha activado ese **sentimiento** negativo. Muy probablemente esté precedido por un **pensamiento** “negativo”, este es el primer momento en el que hacemos una remodelación de pensamiento, pues un pensamiento positivo es poco probable que despierte en nosotros una emoción dañina.

Si estás pensando en remodelar tu vivienda no tienes que empezar con grandes cambios como contratar un arquitecto, bastaría con que elijas un color y lo apliques en alguna pared, crearás un cambio.

Ahora piensa que tienes formas de pensar y vivir que te hacen rehén de tus pasiones y vale la pena remodelar esos pensamientos que no te liberan; no necesitas tantos argumentos para encontrar un nuevo rumbo, ahora tenemos más recursos desarrollados a los que sólo les debemos dar funcionalidad y disfrutar los resultados.

La remodelación del pensamiento tiene que ver con la “Madurez”, no es un tema de edad, la persona madura se acepta y, sobre todo, se responsabiliza de sí misma en todos los sentidos. No ejerce el papel de víctima, sino de protagonista y por ello actúa en consecuencia. No espera a que las cosas ocurran, sino que emprende el camino para construir su destino. Tampoco ignora sus errores, sino que los ve como una oportunidad de aprendizaje.



Fernando Eduardo Magnan López | *Gerencia Estratégica en Salud MPD-UCB*

*Harvard Institute for International Development | Especialista en Innovación Centrada en los Usuarios
INCAE Business School | Senior Executive Program INCAE Business School-BABSON Business School |
CEO SHC*