

Guía de Victoria Rápida para eliminar el estrés por relaciones

1. Toma de consciencia

Hoy en día ¿Qué relación te molesta? ¿por qué? ¿la persona se parece a ti? Di tres palabras que piensas sobre ella. ¿Quisieras para ti algo que ella tiene o es? ¿Qué miedo puede causar que ella actúe de la forma que te molesta? Elige una relación y escribe las respuestas.

2. Cuestionamiento

Todos conocemos a personas que parecen relacionarse bien, tienen amigos, contactos, les ofrecen oportunidades, empleos, apoyo, negocios, parece que atrajeran eso. ¿Se puede pagar por eso? ¿Contrataron con la vida ese apoyo? ¿De verdad, es solo para otros? O tal vez, con el avance de todas las ciencias, ya hay métodos y técnicas para relacionarse bien y no te las enseñaron...

3. Baño de realidad

La calidad de las relaciones son el mayor predictor de nuestra felicidad según la Universidad de Harvard, especialmente con las personas cercanas. El estrés por una reunión o una discusión familiar afecta tu sistema nervioso y tu cuerpo de inmediato.

Solo TÚ tienes el poder de hacer buenas tus relaciones, ya que controlas lo que piensas sobre la persona o la situación que te molesta. Eso crea lo que sientes al verla o pensar en ella y lo que haces con tu voz, tu cuerpo y tus palabras cuanto interactúan. Ejemplo: viene tu compañero de oficina, tu piensas “cree que tiene corona y no tiene horario de llegada”, sientes molestia, una emoción de desagrado. Le dices “buenas” y él siente esa “frialidad”, entonces responde: “qué hubo” y sigue caminando. Incómodo para ambos. Día a día, esa brecha crece hasta que en alguna reunión habrá una diferencia, un roce o discusión

Y con tu familia también pasa ¿por qué? Si son tus seres más queridos... Por el **exceso de “familiaridad”** tal vez nos atrevemos a decirle a nuestro hermano lo que no le diríamos a un colega.

La confianza se vuelve un pretexto para creernos con derecho a bajar el nivel de respeto, juzgarlos o para ser como somos, sin hacer los ajustes que permitirían una relación más armoniosa. Las pequeñas distancias ayudan a evitar invadir las elecciones de los demás, o a dar por sentado el amor de nuestras familias.

4. Auto conocimiento

- ¿Sientes que haces más de lo que te toca, te cuesta decir NO, evitas conflictos y luego explotas? ¿con todos? ¿con quién? Estos son comportamientos asociados a la sumisión.
- ¿La gente se ofende y tú crees que solo eres eficiente, te ven como mandón, afanado, frío o agresivo? ¿Has ofendido a alguien y te has arrepentido? Son formas de agresividad.
- ¿Qué comportamientos son frecuentes y con quién?

5. Cambio de punto de vista

- No es mi trabajo cambiar a nadie, pero puedo aprender a identificar su estilo y ajustarme.
- Puedo adaptarme al otro y así, la relación fluirá mejor.
- Puedo usar técnicas y actuar de manera que tenga una relación exitosa con todos.
- Puedo aprender a decir lo que siento, defender lo que pienso y pedir lo que quiero, con emociones y resultados positivos. Esta es la base de la seducción y la diplomacia: tomar la iniciativa.

6. Guía de acción diaria

Al despertar

- Afirma: Gracias por (3 cosas) siento esa emoción.
- Pregúntate ¿Cómo me siento? ¿Cómo estoy? responde: Genial, feliz, excelente (seguro es verdad)
- Intenciona: recorre el día con la intención de fluir bien con todos, ej. La reunión con Juan será genial, estaré atento y consciente para que así sea.

Cuando estás frente a alguien

- Prende el botón de la consciencia (date cuenta, observar)
- Antes reaccionabas a su estímulo
- Ahora: observas con consciencia la interacción y **respondes** con consciencia desde un pensamiento positivo: yo puedo hacer esta interacción provechosa con cualquier persona.
- Prende el fuego de la amabilidad: escucha al 100%, mirada amable, postura erguida, hombros atrás.
- Evita caer en sumisión o agresividad.
- ¿Está siendo agresivo? Retírate (tengo que ir al baño)
- ¿Estás cediendo? Dile: “te confirmo más tarde”.
- Gana tiempo, espacio y poder desde esta distancia.

En la noche

- Reflexiona ¿me comporté como una persona que tiene el poder y control de sus relaciones? Si algo no fue como querías, mañana es una oportunidad para mejorar.

**TU LE ENSEÑAS A LA GENTE CÓMO TRATARTE.
LA COSECHA DE MAÑANA ES LA SIEMBRA DE HOY.**

Super Relaciones
Por
Florángela Murcia



Para aprender a fondo

SuperRelaciones es un entrenamiento de tres horas con las técnicas avanzadas para aplicar en tu trabajo y familia, si lo quieres:

www.florangelamurcia.com/superrelaciones