



## Resilienciémonos

Alejandro Szilágyi

Business Mentor de Alta Dirección & Familias  
aszilagyi@2spteam.com

Resilienciémonos = verbo inexistente que se compone de resiliencia y silencio.

La resiliencia proviene de la metalmecánica: “es la capacidad que tienen los materiales para recobrar su forma original, después de haber sido sometidos a presiones”.

Según la Real Academia: “la resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”. Lo más importante es *sobreponernos a ellas* = salir fortalecidos.

Cuanto más grande el reto, tanto más presión sobre la resiliencia. Y es allí donde entra el silencio.

El reto que estamos viviendo, como individuos y como Humanidad, hace necesario profundizar en nuestro silencio interior para conectar con nuestra Fuente. Porque sólo desde ese silencio aplacaremos los ruidos externos y neutralizaremos los paradigmas vigentes para descubrir los cambios necesarios y así salir fortalecidos.

No son solo las autoridades y el sentido común, es la Naturaleza en sí la que nos está pidiendo a gritos que nos quedemos quietos, que no busquemos el más-y-más-y-más en todo, y que no busquemos toda

satisfacción fuera de nosotros.

Es desde el silencio, el silencio del observador, que nos piden hacer un nuevo inventario de los hábitos que debemos cambiar, dejar y asumir.

El silencio es lo que nos lleva a conectar con la verdadera razón de ser como seres humanos y desde allí plantearnos nuestro modus vivendi para no autodestruirnos.

Para ello 7 tips prácticos:

### 1) Sea realista juicioso

No se deje llevar por lo de “mente positiva siempre”. Esa frase es una anestesia mental y no ayuda. Usted podrá ser positivo y optimista en cuanto al futuro, pero en cuanto al presente, sea realista. Y un realista juicioso sabe que la sobredosis de información es dañina.

### 2) Acepte y abrace sus sentimientos

Dese el lujo de conectar con sus sentimientos como tristeza, rabia y angustia. No los evada. No caiga en lo de “a mal tiempo buena cara”. Ame su tristeza, hónrela y ella poco a poco desvanecerá. Si usted no le da importancia, se presentará una y otra vez hasta que la tome en cuenta. Ella quiere decirle algo. Y ese algo lo va a descubrir desde el silencio, no desde la hiperactividad anestésica.

### 3) Mantenga su mente en el presente

Cuando sentimos culpa, rencor y tristeza es porque nuestra atención viajó al pasado. Así como el temor, miedo y ansiedad aparecen cuando nuestra atención se proyecta en el futuro. Controle su atención. Lo que la

mente enfoca gana en importancia.  
Donde pone la atención, ahí va la energía.

Seamos realistas: en estos momentos nadie le podrá decir cómo se verán los próximos meses. No se preocupe por el futuro. Vendrá solo. Disfrute el presente. Practique la atención consciente, el *mindfulness* y el humor. Recuerde que cuando uno se ríe, SIEMPRE está en el presente. En estos momentos estar en el presente es el mayor presente.

Baile, cante, ría, disfrute, escriba, lea, medite.

#### 4) Programe su subconsciente

El subconsciente no distingue entre la realidad y la imaginación. Practique el arte de viajar desde el sillón de su casa, cierre los ojos y sienta que está en un lugar paradisíaco. Sienta el calor o el frío, la nieve o la playa, la brisa, una buena compañía y su trago preferido. Todos lo hemos hecho en una que otra ocasión. Eleve este ejercicio a nivel de maestría. Vaya, disfrute y regrese. Google (si su internet funciona) le abre adicionalmente las puertas a los mejores museos del mundo, bibliotecas y paisajes de ensueño.

Cuando sentimos miedo, también estamos “engañando” al cerebro, pues proyectamos fantasmas mentales. O sea usted ya está “engañando” su cerebro, lo que tiene que hacer es “engañarlo” a su favor. Práctiquelo.

#### 5) Alimente su cerebro con preguntas

El cerebro, por su naturaleza, siempre está encendido. Lo importante es aprovecharlo y

dirigirlo, y no ser esclavo de sus temores. Para ello alimente su cerebro con preguntas. Manténgalo ocupado a su favor.

Lo que NO debe preguntarse: ¿por qué me tiene que pasar esto a mi? Fatal.

Lo que SÍ puede preguntarse: ¿qué aprendo de esta situación? ¿de qué me puede servir pasar por esto? ¿qué voy a cambiar? ¿qué puedo disfrutar de la situación actual? ¿qué más puedo conscientizar?

#### 6) Agradezca

Agradezca, agradezca, agradezca. Al abrir los ojos por la mañana, agradezca que está vivo. Agradezca la existencia de sus seres queridos, de sus mascotas, agradezca los libros que le están esperando para ser leídos.

Cuando usted agradece, está 100% en el presente. Y en el presente no hay estrés. El estrés aparece cuando permitimos que nuestro cerebro se proyecte en la incertidumbre del futuro. Refúgiense en la gratitud sincera y valore lo que tiene (salud, familia, amistades, naturaleza, inteligencia).

Sintiendo auténtico agradecimiento, atraemos lo que agradecemos.

#### 7) Ayude

Hay gente que la está pasando peor que usted. Ayude al que pueda. Si conscientizásemos lo gratificante que es ayudar, ayudaríamos más. Se enriquece más el que da, que el que recibe. No le quepa la menor duda.

Valórense mucho. Mil bendiciones.

