

Bellos por dentro y bellos por fuera

¿Te has fijado que cuando las personas están alegres atraen a más personas a su alrededor?, ¿te has dado cuenta de que cuando las personas están enamoradas les brilla la mirada y resplandece su cara y se te van los ojos detrás de ellas?, ¿has notado que cuando te dan una buena noticia "te eleva" y te sientes más ligero y boyante y por el contrario cuando te dan una mala noticia te baja la moral y te sientes apesadumbrado? Si conectas con el optimismo, la alegría el amor y el júbilo cambias por dentro y cambias por fuera.

Nuestra apariencia física no es más que un reflejo de nuestro estado interior, puedes tener pocos años y mostrar una sensación de cansancio, aburrimiento y vejez o puedes ser una persona mayor y transmitir juventud, entusiasmo, y ganas de vivir. ¿De que depende? ¡Pues depende de ti! Sí de ti, de cómo te tomas la vida y las circunstancias, depende de cómo enfocas, filtras y percibes lo que te acontece. Si llevas la vida como una carga, te terminará pesando y esta sensación se convertirá en tu realidad ganando peso y sintiéndote pesada y poco ágil. Somos lo que creemos, aunque no nos demos cuenta de las creencias o filtros que están condicionando nuestra vida.

Estas creencias hacen que nos comportemos de determinadas maneras y nos hagan repetir comportamientos que no nos son beneficiosos. Si yo tengo la creencia de fondo que "no merezco ser feliz" veré la vida a través de ese filtro y no percibiré lo alegre, divertido, y no disfrutaré de las oportunidades que me presente la vida, por el contrario me quejaré, me lamentare de mi suerte y este comportamiento necesariamente alejará a la gente de mi lado, cumpliendo con ello mi creencia.

Si tengo la creencia de "yo no valgo" saldré al mundo con timidez, con inseguridad, con miedo y este estado se transmite pese a nosotros, ya que el 93% de la comunicación es no verbal, lo que hará que los otros tampoco nos den valor y por ello, reforzará nuestra creencia.

Todos necesitamos el cariño, aprobación, validación de los demás, pero si no tenemos el nuestro propio, si nosotros no aprendemos a querernos, valorarnos y cuidarnos nos volveremos dependientes de algo externo a nosotros que nos cubra esa necesidad. A veces son las personas, otras veces es la comida, el tabaco, el alcohol, el juego, el sexo, el ordenador etc. Empezamos a tener comportamientos compulsivos para suplir nuestras necesidades y nos enganamos a lo que nos cubra nuestras necesidades aunque sea momentáneamente.

Sin embargo os habéis fijado que, en general, sentimos cierto rechazo hacia las personas necesitadas o que tienen hábitos negativos para su salud. Nos cuesta entender que no eliminen esos comportamientos negativos, que "no tengan voluntad" para cambiar. A estas personas les solemos dar consejos de lo que tienen que hacer y cuando no lo hacen o las criticamos o nos apartamos, porque en el fondo sentimos que nuestros consejos no han sido tenidos en cuenta. En realidad si la persona no ha cambiado es que no sabe como, y si tiene una idea de cómo, tal vez tenga miedo al cambio y no sepa como quitarse el miedo, y si se pone en marcha y no ve resultados rápidos se de por vencida y cuando se siente fracasada vuelve a los viejos hábitos.

Si no abordamos nuestro malestar interior este terminará manifestándose en el exterior, y muchas veces hasta que no vemos la manifestación material externo no nos decidimos a hacer nada al respecto. Me estoy refiriendo al sobrepeso, por ejemplo. Una vez descartados ciertas causas médicas, como trastornos hormonales, problemas cardiovasculares, problemas de sueño, problemas

metabólicos, ingesta de medicamentos que pueden causar aumento de peso, el que tengamos o no sobrepeso tiene que ver con como nos vemos a nosotros mismos frente a la vida que estamos llevando. Hoy en día se está comprobando que casi un 90% de las enfermedades son psicósomáticas y que cambiando nuestra forma de abordar la vida cambian las manifestaciones somáticas.

En el fondo de las manifestaciones psicósomáticas están las emociones negativas, como el miedo, el enfado, el resentimiento, la sensación de impotencia, todas ellas emociones que, si no las manejamos adecuadamente, pueden hacer terminemos comiendo en exceso o no comiendo lo que hace que engordemos o adelgacemos, en ambos casos nos aleje de nuestro peso ideal, y de la imagen que creemos que es bello.

Pero además del sobrepeso, las tensiones, la forma de resolver los problemas nos puede hacer envejecer prematuramente, ¿a cuantas personas les han salido canas como resultado de un gran disgusto, o se les ha caído el pelo? ¿Quién no ha tenido una manifestación en la piel, una erupción un eczema a raíz de problemas en las relaciones con los demás? ¿Cuántos problemas de espalda, contracturas musculares y problemas físicos son el resultado de problemas en el trabajo, con la familia, la pareja, etc? ¿Quieres seguir desplazando los problemas a tu físico, a tu exterior, o quieres abordar la causa de tus problemas que está en tu interior?

La belleza es salud y la salud tiene tres abordajes: lo mental/emocional, lo bioquímico entre lo que incluyo la alimentación, y lo físico o estructural. Si cambiamos nuestras creencias y aprendemos a manejar nuestras emociones, si aprendemos a nutrirnos adecuadamente y si hacemos el ejercicio que facilite que la energía fluya por nuestro cuerpo sin atascarse y haga que estemos equilibrados nos sentiremos bien por dentro y se verá estupendamente por fuera. Estos tres abordajes son necesarios, si sólo tenemos en cuenta uno de ellos tardaremos 2/3 partes más de tiempo en conseguir nuestras metas.

Cambiar supone tomar conciencia de que no estoy bien y quiero estar mejor. Pero tomar conciencia es una tercera parte del proceso. Tenemos que aceptarnos como estamos (no podemos cambiar si negamos nuestros problemas, los desplazamos, justificamos, negamos) antes de emprender el camino del cambio. Finalmente tenemos que querer cambiar nuestros hábitos o comportamientos.

Para cambiar tenemos que ser conscientes que vamos a pasar varias etapas y que nos vamos a frustrar en el camino pero como decía el poeta "se hace camino al andar". El esfuerzo inicial, el primer paso, es siempre el más duro porque empiezas a dejar atrás, lo habitual, y por ello lo mas cómodo y sencillo, lo que hacemos automáticamente por defecto. Todo cambio supone tensión, y sin tensión no hay movimiento. Acuérdate el primer paso, vencer la resistencia al cambio, es el más difícil pero cuando damos ese primer paso y nos ponemos en marcha el propio movimiento nos va llevando.

Si queremos estar bellos por fuera tendremos que asegurar que estamos motivados por dentro para librarnos de las creencias, emociones negativas y comportamientos repetitivos. Hoy en día existen terapias rápidas como la psicología energética, cursos de desarrollo personal de muchos tipos, y muchos libros muy interesantes que nos van dando ideas y claves para motivarnos para cambiar, pero hay que ponerse en marcha, aunque sea poco a poco, un paso a la vez, día tras día.

Cuando aprendemos a manejar nuestras tensiones, a relajarnos y apreciarnos a nosotros mismos empezamos a sentirnos bien, cuando nos sentimos bien los otros nos ven bien y esto les acerca a nuestro lado, y cuando nos sentimos valorados,

queridos y apreciados nos sentimos bellos, así que bellos por dentro y bellos por fuera.

Victoria Cadarso

Psicóloga

Directora Vcteam

Autora del libro Las emociones ¿engordan o adelgazan?