

5 Pasos para enfocarnos en el presente cuando no se puede borrar el pasado

En muchas ocasiones nos aferramos a nuestro pasado sin darnos cuenta de que limitamos nuestro presente. Hay personas que viven atrapadas en un pasado que ya no se puede cambiar, impidiéndoles ver sus sueños y metas cumplirse. ¿Pero, cómo enfocarnos en un presente cuando no se puede borrar un pasado? Para algunas personas sería maravilloso si existiera una "máquina del tiempo" donde se pudiera viajar y borrar experiencias donde se vivieron momentos desagradables, traumáticos o incorrectos. Pero, esa no es una opción aún en el mundo tecnológico que vivimos. Esto implica que las experiencias de vida que hemos tenido subsisten en nosotros. Es imposible huir de lo que hemos vivido, pero no significa que no existe la posibilidad de superar el pasado.

¿Cómo puedo superar el pasado?

Entonces, ¿cómo puedo superar el pasado? La única forma es aceptando que no hay marcha atrás a lo que nos sucedió.

Parece obvio, pero en nuestra naturaleza humana existe un mundo irracional y de insistencia que nos domina sobre lo racional.

Provocando que nos quedemos lamentando lo que vivimos e insistiendo en cambiarlo y llevándonos al abismo de la depresión. Mantenernos lamentando lo que ha ocurrido solo nos lleva a vivir en lamentos, tristezas, agonías, culpas y decepciones.

El vivir aferrado "al si hubiera" nos lleva al mundo del auto castigo, donde nos autoflagelamos con nuestros pensamientos y acciones.

CONOZCA A NUESTRO EXPERTO

La **Dra. Ana M. González Luna** es una psicóloga clínica dedicada y fundadora del proyecto "Despierta Tu Pasión", enfocado en mejorar la calidad de vida a través del bienestar emocional y el crecimiento personal. Con amplia experiencia en psicoterapia individual y de pareja, la Dra. González Luna se especializa en el manejo de la ansiedad, el duelo y condiciones crónicas. Combina su peritaje clínico con la psicoeducación, ofreciendo seminarios, talleres y capacitaciones para organizaciones, escuelas y empresas. Su misión es brindar esperanza, empoderamiento y herramientas prácticas a quienes buscan un cambio significativo, ayudando a las personas a liberarse de rutinas, miedos y dependencias emocionales para redescubrir lo que realmente les inspira. A través de su labor, la Dra. González Luna crea espacios para la educación, la gestión emocional y la motivación, apoyando a sus clientes en su camino hacia una vida más plena y apasionada.



www.despiertatupasion.com

RINCÓN

DEL EXPERTO

Creyéndonos que la infelicidad actual, es la consecuencia de nuestro pasado. Nuestro pasado tiene un impacto en nuestra vida, pero no tiene que definir nuestro presente y mucho menos nuestro futuro. El pasado ya ocurrió, pero mi presente está vigente. Esto significa que mi presente tiene validez, valor, está activo y en uso. Así que esto es sinónimo de que puedo hacer algo en este tiempo.

¿Cómo inicio a borrar mi pasado?

Aceptando el pasado:

La palabra aceptar significa recibir sin oposición lo que se nos da. Esto quiere decir que debemos estar conscientes que lo que ocurrió, fue algo que nos dio la vida. Ahora, ¿por qué la vida nos dio ese pasado? Cada experiencia vivida tiene un propósito de ser. Es la forma en que la vida nos enseña lecciones que nos preparan para convertirnos en quienes deseamos. Pero, en vez de aprender de estas lecciones nos quedamos lamentando y anulando el ser maravilloso que la vida desea que nos convirtamos. Aceptar nuestro pasado requiere de valor y convicción. El valor suficiente para enfrentar esas experiencias y no permitirles que sigan adueñándose de nuestro presente; y la convicción suficiente de que llegó el momento de enfocarnos en aquellas cosas que exigen nuestra atención.

Aprender:

Toda experiencia de vida tiene una enseñanza y tu pasado no es la excepción. Tu pasado te ha trazado el camino de lo que debes modificar, lo que no debes volver a realizar, lo que debes evitar y la actitud con la que debes enfrentar los mismos. La mejor forma de crecer, evolucionar y fortalecernos es a través de nuestras experiencias y errores. Así que en vez de estar enfocado en lo que ocurrió, evalúa que puedes aprender de eso.

Perdonar:

Llegamos al paso más complicado para algunos; pero debo informarte que es el más importante. Perdonar es el acto de disculpar, no guardar rencor ni castigar por un hecho. No significa que consideramos que lo que sucedió estuvo bien o que no pasó. Sino que aún conociendo que no estuvo bien, tomamos la decisión de no castigar, no culpar ni penalizar. Significa que decidimos hacer un acto de sanidad y amor propio. Es dejar de sentirnos enojados para dar paso a la paz con nosotros mismos y con quienes nos rodean. El acto de perdonar es uno que debe comenzar con nosotros mismos. Debemos iniciar perdonándonos a nosotros por lo ocurrido y reconocer que en ese momento las decisiones tomadas fueron las que comprendíamos más adecuadas. Sólo de esta forma, nos podemos liberar de un pasado que nos ata y no nos deja continuar.

Soltar:

¿Cómo puedes agarrar un regalo, si tus manos están cargadas? La única forma es soltando lo que tienes, sino pierdes la oportunidad de recibirlo. Lo mismo ocurre con nosotros, la vida está llena de hermosos regalos que están designados para ti. ¿Pero, como los agarrarás si sigues cargando tu pasado? Cuando hablo de soltar, no me refiero a ignorar, borrar, despedir o sacrificar. Cuando hablo de soltar, me refiero a tomar la decisión de que tu pasado no tenga el control de tu tiempo ni de tu vida. Es un acto de gratitud por lo aprendido y un acto de confianza por lo que vendrá.

Agarra tu Regalo:

Toma fuertemente todas esas bendiciones que ya tienen tu nombre y esperan por que las abras. Están diseñadas para ti. Solo debes permítete soñar, amar, vivir, creer y ser feliz.

Palabras Finales...

Así que aunque no puedes borrar el pasado, tienes la capacidad de hacer algo sobre el presente y el futuro que se encuentran ante ti.

Hoy, es un buen momento para arrebatarse a tu pasado el poder y empoderarte de tu presente.

