
ÉXITO

Convertir las emociones negativas en resultados positivos

Por Netvez · 29 de junio de 2019 · 5 min de lectura

Los humanos son máquinas de comparación. Y «la comparación es el ladrón de la alegría». Cuanto más se comparan con los demás, peor se sienten (por lo general). Pero, ¿qué se puede hacer? Es bastante difícil simplemente apagar tu envidia.

Podemos usar esta analogía con nuestras propias emociones.

¿Qué haces usualmente con la negatividad? Apuesto a que te revolcarás en él, desearía que no te llegara, y finalmente terminarás girando tus ruedas en un ciclo negativo.

Hay una manera mejor

Toma esa energía negativa y dirígelo a algún lugar útil. Gran parte de mi mayor inspiración proviene de las emociones negativas utilizadas de la manera correcta.

Veamos algunos ejemplos de formas en que puedes convertir la energía negativa en energía útil.

Envidia

Los humanos son máquinas de comparación. Y «la comparación es el ladrón de la alegría». Cuanto más se comparan con los demás, peor se sienten (por lo general). Pero, ¿qué se puede hacer? Es bastante difícil simplemente apagar tu envidia.

Ni siquiera lo intento. En cambio, canalizo mi energía envidiosa para mejorar mis propias circunstancias.

Ahora, si alguien está haciendo algo genial o innovador que me pone celoso, interiorizo esa energía y la convierto en utilidad al examinar *cómo hicieron lo que hicieron* y a la ingeniería inversa. Si alguien escribe para un sitio web para el que quiero escribir, investigo cómo acceder a esa plataforma. Si alguien tiene más puntos de vista que yo, estudio sus titulares, estructura de oraciones y técnicas de promoción para ver qué puedo tomar y remezclar.

Si alguien es más exitoso que usted, descubra por qué y cómo, luego use esas ideas para ser más exitoso.

Frustración

Vi un video del gurú del marketing Grant Cardone, donde usó una oración para describir algo que había estado haciendo durante mucho tiempo: Enamórate de la frustración.

A menudo trato de frustrarme a propósito porque me motiva a aliviar esa frustración, no por quejarme, con la acción.

Estaba frustrado con mi cuenta bancaria, así que aprendí a hacer dinero en línea.

Me sentí frustrado con mi cuerpo y mi salud, así que empecé a hacer ejercicio como un hombre loco y volví a estar sano.

Estaba frustrado con mi esposa quejándose de mi falta de ayuda en la casa, así que me aseguré de que yo fuera un contribuyente equitativo.

Algunas personas dicen que la satisfacción es el objetivo. Estoy en desacuerdo.

¿Cuántos de nosotros merecíamos estar satisfechos? ¿Hemos hecho incluso cerca de la cantidad de trabajo que somos capaces de hacer? No. ¿Hemos vivido la vida al máximo y cumplido con las experiencias, los objetivos y los deseos que todos tenemos en el fondo? Depende de a quién le preguntes.

Si estás frustrado con tu vida, probablemente hay una buena razón.

Claro, puedes culpar a los anunciantes y a la sociedad por hacer que tengas una mala imagen de ti mismo, *pero eso es una anulación*, y no va a ayudar a mejorar tu situación.

Pero tu ya sabes eso.

Si estás frustrado con tu vida, bien. Usa esa energía para empujarte más allá de tus niveles normales de actividad. Luego, establece nuevos objetivos que te frustren con tu vida actual ☐☐

No se trata de perseguir materiales o estado. Se trata de alimentar el mecanismo de búsqueda de objetivos que viene incorporado a cada ser humano.

Probablemente nunca esté completamente satisfecho, pero ¿es ese el objetivo que debe tener para su corta vida? ¿Estar satisfecho?

Yo no. Quiero ver lo que puedo hacer.

Desesperación

He contado la historia un millón de veces, pero aquí están las notas de chispa:

- Yo estaba muerta en quiebra
- Tenía una deuda de \$ 70,000 para la universidad pero no me gradué
- Tuve un trabajo de mierda

Llegó donde estaba sentado en mi habitación y grité en voz alta: «¡Ya no voy a vivir de esta manera!»

Estaba enojado. Desesperado.

Miré hacia el futuro y no me gustó lo que vi.

Cuando estás desesperado y no tienes nada que perder, una de las dos opciones se presenta:

A) Puedes renunciar a la vida y sumergirte en el nihilismo.

B) Puedes usar la desesperación como combustible para rebotar desde el fondo de la roca.

Escogí la opción B. Pensé para mis adentros: «Demonios, ya estoy destrozado y perdedor». Las cosas realmente no pueden empeorar. También podría darle una oportunidad a esta mejora personal.

Media década más tarde, y prácticamente he alcanzado todos mis objetivos principales en la vida.

A veces puedes sentir un nivel de dolor que es insuficiente.

¿Que quiero decir?

El dolor sordo y monótono de una existencia cotidiana donde vives por debajo de tus heridas potenciales, pero no duele tanto como para hacerte cuestionar seriamente tu vida. Simplemente avanza y usa los analgésicos sociales de nuestro tiempo: televisión, drogas / alcohol, el fin de semana, vacaciones, etc.

A veces tienes que cavar ese cuchillo un poco más. Haga que el dolor de permanecer igual sea peor que el de cambiar (esta es la cita de otra persona, no estoy seguro de quién).

Aprovechar el poder de la negatividad hoy

Elijo escribir mi boletín semanal los lunes por una razón.

El lunes es a menudo el día más temido de la semana. Por lo general, me gusta inspirar a las personas los lunes para que se sientan mejor.

Hoy, estoy haciendo lo contrario.

¿Tiene problemas para iniciar su negocio paralelo? Piensa en cuánto apesta tu trabajo en este momento. Trague esa frustración y conviértala en energía que puede usar para trabajar en su negocio fuera del trabajo.

¿Ya te deshiciste de tu Resolución de Año Nuevo para hacer ejercicio? Hoy, párese frente al espejo, completamente desnudo, y mírate hasta que estés motivado para volver al gimnasio.

¿Te quedas corto en tus metas en general? Extrapola tu vida en el futuro lejano. Si sigues viviendo de la misma manera, ¿cómo se verá tu vida como 5,10, 20 años en el futuro? ¿Te asusta lo que ves? Bien, ponte a trabajar.