

Introducción

«El futuro ya no es lo que era.»

YOGI BERRA

Durante la mayor parte de mi vida, tuve una adicción de la que ningún médico podía curarme. Esta adicción me causaba angustia, depresión, insomnio y, a veces, una impotencia tal que incluso respirar parecía una carga. Mi adicción no era al alcohol ni a las drogas. Tampoco era una compradora ni una jugadora compulsiva. Sin embargo, mi adicción estuvo a punto de destruirme, y aflige a millones de personas en todo el mundo.

Mi adicción era a la certidumbre. En cada momento de mi vida, buscaba desesperadamente saber qué iba a pasar a continuación. Mi necesidad de certidumbre me hacía creer que lo inesperado es, siempre, negativo. Quedaba destrozada siempre que las cosas tomaban un giro inesperado porque creía que eso significaba que la vida que había imaginado para mí ya no era posible. Sin cesar, sacrificaba mis metas y deseos en un esfuerzo por sentirme segura y a salvo. Sin embargo, por mucho que hiciera, no podía escapar a la incertidumbre, y las decisiones

que tomaba al esforzarme por alcanzar la certidumbre siempre desembocaban en concesiones y en decepción.

Los síntomas de la adicción a la certidumbre son peculiares y particulares de cada persona, pero el denominador común es un sufrimiento innecesario. En mi caso, permanecía despierta por la noche temiendo lo que podría suceder, incapaz de respirar ni de controlar mi parloteo mental. ¿Mi sustento estaba seguro? ¿Mi esposo me amaría siempre? ¿Podía permitirme la vida que llevaba? ¿Las inversiones que había hecho eran seguras? ¿Mis padres, hijos y otros miembros de la familia seguirían estando bien? ¿Habría una catástrofe a gran escala en mi ciudad? ¿Recibiría o no recibiría un aumento de sueldo este trimestre? ¿Cuáles serían los resultados de mi revisión médica anual? Estos violentos ataques de falta de sueño y ansiedad empezaron a cobrarse un precio en mi sistema inmunitario y comencé a enfermarme.

La necesidad de conocer el futuro se apoderó de mí cuando era adolescente y, entre los veinte y los treinta, pasé la mayor parte del tiempo presa del estrés. Ya treintañera y, aunque estaba en la cima de mi carrera como abogada, era profundamente desdichada y sufría físicamente. Ningún doctor conseguía identificar mi enfermedad, pero los síntomas incluían todo un despliegue de infecciones, alergias, ansiedad y depresión. Así que recurrí a la medicina alternativa, la meditación, la acupuntura y cualquier otra práctica que pensé que podría aliviar mi dolor físico y emocional. Encontré algunas herramientas para calmar mi mente, pero cuando alguna cuestión o algún conflicto importantes se infiltraban en mi vida, seguía perdiendo el control. Incluso llegué a ser la mejor amiga de

una adivinadora con la esperanza de que pudiera descorrer el velo de la incertidumbre y decirme qué me depararía el futuro.

Un día, todavía inmersa en una acuciante ansiedad respecto al futuro, fui a ver a mi maestro de *chi kung* para una clase. Le conté mi trágica historia y me respondió con un sencillo cuento que, para mí, lo cambió todo.

Esta es la historia.

Un día, el caballo de un campesino se escapó. Su vecino le dijo: «¡Qué mala suerte has tenido!», a lo que el granjero respondió: «Quizás». Al día siguiente el caballo regresó acompañado de cinco yeguas. El vecino volvió y le felicitó: «¡Qué buena suerte has tenido!» El granjero replicó: «¡Quizás!» Poco después, el hijo del campesino, que montaba a caballo, se cayó y se rompió la pierna; el vecino le comentó al granjero: «¡Qué mala suerte has tenido!» Y este respondió: «¡Quizás!» Al día siguiente, llegaron unos oficiales del ejército para reclutar al muchacho para luchar en la guerra, pero no pudieron llevarse-lo porque tenía la pierna rota. El vecino acudió y exclamó: «¡Qué buena suerte has tenido!» Y, de nuevo, el granjero dijo: «Quizás».

Recordaré el momento en que oí esta sencilla historia durante el resto de mi vida. Fue en ese momento cuando sentí que podía respirar. Fue en ese momento cuando, por vez primera, tuve un lugar donde aparcar mis pensamientos y, sencillamente, permanecer en un lugar llamado «Quizás». En ese sitio, no pasaba nada por no conocer el futuro y, de repente, sentí que me inundaba una inexplicable esperanza.

Con el paso del tiempo, aprendí que la palabra «quizás» creaba esperanza porque me permitía ver las infinitas maneras

en que *podía* evolucionar cualquier situación dada. Comprendí que las cosas no siempre suceden como planeábamos, pero que, en un momento, podían cambiar y quizás a mejor. Había estado tan ocupada toda la vida preocupándome por que el caballo se escapara que nunca se me ocurrió que también podría volver.

Con el tiempo, he llegado a comprender que «quizás» es un lugar, una filosofía, una semilla y un elixir mágico todo en uno. Quizás es esa región de incertidumbre donde viven y respiran infinitas posibilidades. Quizás no es una cuestión de probabilidades, como cuando decimos: «Hay un ochenta por ciento de posibilidades de que algo salga mal y un veinte por ciento de que salga bien». Por el contrario, es un espacio dentro de la incertidumbre de la vida, un modo de pensar que indica que cada situación que vivimos puede resolverse de numerosas maneras. Dentro de esas muchas posibilidades, quizás es posible que una situación a la que me enfrento salga bien o quizás yo dé con la respuesta o quizás estaré bien, pase lo que pase. La esencia del «quizás» o «lo que pueda ser» contiene esperanza dentro de la incertidumbre.

Podría ser que algunas personas estén en desacuerdo con mi interpretación de la historia del campesino, pero yo no puedo negar la experiencia que tuve cuando la oí por vez primera, y que me cambió la vida. Para mí, el quizás se convirtió en una ventana a través de la cual contemplar todo lo que puede ser. Dentro de ese espacio abierto existen tantas posibilidades maravillosas que me dan esperanza y fuerza para soportar la incertidumbre. Cuando empecé a vivir en el reino del quizás, mi miedo a lo desconocido desapareció y establecí un nue-

vo futuro lleno de oportunidades, un futuro donde hago realidad muchas de las esperanzas y sueños que pensaba haber sacrificado a la preocupación hace mucho tiempo.

Quizás me permitió aventurarme con éxito en un campo que me encanta, algo con lo que he soñado toda la vida. Quizás transformó, también, muchos otros aspectos de mi vida, desde mi salud a mis relaciones con las personas que amo. En resumen, el quizás me cambió —y salvó— la vida.

Hoy, como *coach* personal y asesora empresarial, trabajo con una amplia diversidad de personas, desde emprendedores y propietarios de compañías multimillonarias hasta artistas, actores, escritores, diseñadores de moda, abogados, profesionales sanitarios, padres y gente sin hogar. He presenciado cómo algunas personas, con independencia de sus circunstancias presentes, encontraban el valor para entrar en el reino del quizás y mejorar su vida. Una niñera que vuelve a la escuela y termina sus estudios de enfermería. Una diseñadora de ropa que realiza su primera película con un gran éxito de taquilla. Un empleado de un aparcamiento que encuentra más alegría en su vida cotidiana. Un banquero de inversiones que deja su empleo en Wall Street para dedicarse a su pasión en una empresa privada. Una guionista que consigue que algunos de los grandes nombres de Hollywood actúen en su obra de teatro. Un preparador físico que se gana muy bien la vida vendiendo sus fotografías. Una ejecutiva de *marketing* desempleada que pone en marcha su propia empresa de *catering*. Un niño que encesta una canasta de partido y que se convierte en el jugador más valioso de su equipo de la temporada. Una madre divorciada con dos hijos que crea una nueva vida maravillosa para ella y sus hijos. Una

mujer al borde de la bancarrota empresarial que convierte su empresa en una compañía internacional multimillonaria. Una abogada que consigue reducir el estrés en su trabajo y gana más casos. Una abuela que cuida de su nieto y, al mismo tiempo, hace crecer con éxito su negocio de pastelería. Y la lista sigue y sigue.

A veces, los resultados que mis clientes y yo conseguimos cuando cambiamos nuestra percepción de los diversos retos a los que nos enfrentábamos me asombran incluso a mí misma. No importa quiénes seamos ni desde dónde entremos en el quizás y vayamos más allá de lo que creíamos posible, nos abrimos a más éxito y felicidad en nuestra vida.

Las posibilidades son interminables. Ahora tengo decenas de miles de seguidores de todo el mundo que adoptan el «modo quizás» a través de mi blog, mis entrevistas y los vídeos en YouTube. Dado el trepidante y cambiante panorama económico y político en todo el planeta, el quizás se ha convertido en una constante y un refugio de esperanza para muchos. Al escribir este libro tengo la esperanza de que el «modo quizás» transformará y mejorará tu vida y te ayudará a encontrar consuelo en lo desconocido.

¿Cómo puede ayudarte el quizás?

Tal vez te estés preguntando cómo algo tan fácil como pensar o decir la palabra *quizás* puede tener la clase de efecto que estoy describiendo. Esa es, precisamente, su belleza. La idea del quizás es muy fácil de aplicar y, al mismo tiempo, puede tener un efecto profundo en la parte de tu vida, cualquiera que sea,

a la que decidas aplicarla. Tanto si acaban de despedirte del trabajo como si tienes problemas de salud o preocupaciones de dinero, tanto si buscas amor o éxito o sólo quieres vivir la vida con menos dolor emocional, la filosofía del quizás te proporciona una herramienta para ayudarte a encontrar el camino. Te ayuda a aliviar el estrés o la preocupación, te ayuda a adoptar la incertidumbre de tu vida como oportunidad, te ayuda a disfrutar del presente y te ayuda a vivir con menos sufrimiento emocional. Es una manera de pensar que puede influir en todos los aspectos de tu vida, una estrategia que puedes usar cuando la vida te plantee una dificultad inesperada. Conforme vayas experimentando el modo de pensar del quizás, adquirirá un sentido único para ti. Quizás crea un espacio donde es posible mucho más. Quizás se convierte en la constante que nunca nos falla.

Quizás no es un plan ni un relato; es la oferta de una experiencia en desarrollo. Adoptar el quizás es un proceso, un proceso que evoluciona y continuará mejorando tu vida de maneras nuevas y apasionantes. Por esta razón, el auténtico poder y sutileza del quizás llegará a ti fuera de las páginas de este libro, cuando experimentes tu primer momento de dicha y vigor frente a la incertidumbre.

Puede que se trate sólo de un cambio de perspectiva, pero es un cambio que puede modificar la dirección misma de tu vida. Así pues, emprendamos un viaje a la tierra del quizás y quizás todos encontremos una vida llena de paz, felicidad, esperanza y éxito. ¡Sólo quizás!

La filosofía del quizás

La filosofía del quizás se limita a afirmar que en cada situación a la que nos enfrentamos hay numerosas posibilidades de resolución, y que entre ellas está la esperanza de que «podría ser algo bueno», «podría mejorar» o podríamos encontrar una manera de aceptar la situación a la que nos enfrentamos y seguir estando bien.

Los humanos tienen una asombrosa capacidad para olvidar que una de las pocas cosas con que podemos contar en la vida es con que cambie. En cuanto las cosas dan un giro inesperado, tendemos a sentirnos abrumados por la incertidumbre. He visto cómo amigos, familiares y clientes pierden el norte por cualquier cosa, desde un gasto sorpresa a un diagnóstico inesperado y desagradable. Pero una vez que empezamos a aplicar la idea del quizás, vemos que el ciclo del cambio es incesante. Cada resultado ofrece más posibilidades futuras.

Imagina todo el estrés y dolor emocional que podríamos evitar simplemente diciendo «quizás»

Cada resultado ofrece más posibilidades futuras.

ante cualquier situación inesperada o incierta de nuestra vida: un problema de salud, una fusión empresarial, un distancia-

miento con un viejo amigo. No podemos saber con seguridad cómo se resolverá la situación que tenemos delante. Incluso cuando se resuelve, no podemos saber si es, de verdad, el resultado final. Lo que parece difícil e inesperado en un momento dado puede llevar a algo realmente asombroso en el siguiente. Conforme aprendemos a permanecer en el quizás, reaccionamos y nos estresamos menos por lo que sea a lo que nos enfrentamos. El quizás nos permite transformar nuestro dolor y miedo a un futuro incierto en esperanza y paz en este momento.

La razón de que el modo de pensar del quizás sea tan eficaz y nos dé tanto poder es que nos ofrece continuamente más que esa única posibilidad que nos está causando estrés e impidiéndonos dormir en toda la noche. Todos podemos elegir. Podemos quedarnos sentados inmersos en la incertidumbre, llenos de estrés, ansiedad o desesperación absoluta. O podemos comprender que *quizás* haya un modo de salir de la situación, un camino adelante u otra manera de vivir lo que tenemos. Antes de que nuestros temores se materialicen en certidumbre, el quizás nos ofrece innumerables posibilidades.

Antes de que nuestros temores se materialicen en certidumbre, el quizás nos ofrece innumerables posibilidades.

Incluso si el resultado que más tememos llega a convertirse en realidad, como a veces sucede, el momento siguiente nos ofrece la oportunidad de algo nuevo, una vez más. Dentro del quizás existe un

faro permanente que siempre ilumina nuestro camino. En lugar de temer la oscuridad, podemos centrarnos en la brillante luz que nos da esperanza y nos guía hasta un ámbito lleno de nuevas posibilidades.

A la busca del oro

Cuando reconocemos el quizás que hay en todas las cosas, comprendemos que, cualquiera que sea el aspecto de la situación presente en este momento, las cosas cambiarán, sin ninguna duda. El quizás puede empujarnos a algo mejor de lo que imaginábamos.

A guisa de ejemplo: Michael Phelps, nadador olímpico estadounidense, aspiraba a ganar ocho medallas de oro en los Juegos Olímpicos de 2008. Pero el otoño antes de los Juegos de Pekín, se cayó y se hizo una microfractura en la muñeca. Parece que, en aquellos momentos, su entrenador dijo que fue la vez en que más alterado vio al nadador. Michael estaba destrozado debido a su muñeca y no paraba de decir: «¡Se terminó! ¡Estoy acabado!» Pese a la incertidumbre que su lesión creaba, Michael Phelps volvió a la piscina pocas semanas después de la operación quirúrgica. Pero se veía limitado a dar patadas en la piscina sujetando una tabla, mientras sus compañeros de equipo nadaban.

No obstante, todo aquel pataleo le fortaleció las piernas. Era evidente por los rápidos giros que lograba hacer en todas las carreras. Al final de la carrera de cien metros mariposa, su fuerte impulso de piernas propulsaba sus manos hasta la pared en una centésima de segundo. Ahora Michael Phelps es la primera persona que ha ganado ocho medallas de oro en una sola edición de los juegos, más que nadie en la historia de las olimpiadas.

¿Qué habría pasado si Phelps hubiera permanecido alejado de la piscina hasta que se le curara la mano y hubiera creído

que sus sueños se habían terminado? Lo que Phelps percibió como una circunstancia negativa acabó siendo la base para que llegara a ser uno de los nadadores olímpicos más grandes de la historia. Se dice que, en los Juegos Olímpicos de 2008, Michael Phelps afirmó: «Si tus sueños son tan grandes como puedan ser, todo será posible».

Al interior de lo desconocido

«La fe significa vivir con incertidumbre; tanteando el camino a través de la vida, dejando que el corazón te guíe como un faro en la oscuridad.»

DAN MILLMAN

¿Cómo empieza esta adicción a la certidumbre y dónde nos puede conducir superarla en la vida? Empieza sencillamente, al pensar con temor en el futuro. Queremos saber si conservaremos nuestro trabajo, si tendremos suficiente dinero para pagarles la universidad a nuestros hijos o si conoceremos a la persona de nuestros sueños. El «no saber» se convierte en la fuente de todos nuestros miedos y, acabamos creyendo, en la causa de todos nuestros problemas. Con frecuencia, un amigo o un miembro de la familia nos dice: «No te preocupes, ten fe en que todo se solucionará». Hay quien puede seguir este consejo porque ha cultivado la fe por medio de sus creencias religiosas o porque está intrínsecamente cómodo experimentando la incertidumbre de la vida. Pero aquellos que tenemos problemas con lo desconocido nos aferramos a nuestro miedo del «qué será».

Nos resulta imposible dejar de ver una situación dada tal como la vemos y avanzar en la vida sin juzgar el futuro. Por mucho que queramos tener fe, es un camino que puede resultar difícil de recorrer.

Las buenas noticias son que cuando nuestros temores de lo desconocido se han apoderado de nosotros, el quizás puede ayudarnos. El quizás es la conexión que puede alejarnos de nuestras aterradoras ideas y llevarnos hacia un campo abierto de esperanza y posibilidades. El quizás nos proporciona consuelo. El quizás nos permite desafiar a nuestros atemorizados pensamientos con alternativas: quizás lo que pensamos no es verdad; quizás pasará alguna otra cosa; quizás esto sea bueno; quizás las cosas mejoren; quizás todo esté bien. Estas alternativas nos ayudan a abrir el corazón y nos permiten sentir espacio y luz en mitad de una crisis. El quizás crea un tipo de fe que nos ayuda a superar una situación inesperada con menos estrés y una mayor tranquilidad.

Cómo encontrar la fe

Joe, uno de mis clientes, perdió su empleo como consultor de *marketing*. En cuanto recibió la noticia, empezó a sentirse presa del pánico al pensar que iba a agotar todos sus ahorros y que no podría mantener a su familia. Durante dos semanas, estuvo noches sin dormir, temiendo que estaría desempleado durante mucho tiempo. Se sentía angustiado. Pero sucedió que al decimocuarto día consiguió un trabajo de consultoría de corta duración, y empezó a trabajar mientras seguía buscando un empleo de larga duración. Cada semana se decía que el trabajo

actual estaba llegando a su fin; sin embargo, le iban prorrogando el contrato. Joe estaba tan concentrado en el momento en que ese trabajo de corta duración se acabaría que nunca se detuvo a considerar que estaba trabajando y que, de hecho, estaba ganando un poco más de dinero que antes. Una y otra vez, juraba que el trabajo se acabaría el viernes y, claro, una vez más, le prorrogaban el contrato otro mes. Siempre que esto sucedía, Joe se repetía que la inminente catástrofe sólo había sido pospuesta durante un poco de tiempo.

Cuando vino a verme, me contó que su esposa le decía que tuviera un poco más de fe en que todo se arreglaría. Le decía que la fe era la respuesta a todas sus preocupaciones; sin embargo, el desconocido futuro lo aterraba, pese a lo que ella dijera. Joe se aferraba a su idea de que, dado que no podía saber qué traería el mañana, no podía sentirse seguro y a salvo.

Empezamos a usar el quizás para poner en tela de juicio lo que él creía de forma tan absoluta sobre el futuro. Joe comenzó a admitir que quizás las cosas se solucionarían. Quizás encontraría un nuevo trabajo, quizás conservaría el que tenía ahora y quizás todo estaba bien por el momento y ya resolvería el resto cuando tuviera que hacerlo. Cuando comprendió que había infinitas posibilidades, aunque él no pudiera verlas todavía, a veces conseguía relajarse y permanecer abierto a lo que la vida tuviera que ofrecerle en el futuro. Después de unas cuantas sesiones, le di algunos ejercicios para hacer y acordamos vernos de nuevo al cabo de unos meses.

Cuando me reuní con Joe de nuevo, seguía trabajando en el empleo «temporal» y ganando más dinero ese año que el anterior. Su esposa estaba embarazada y estaban pensando

en comprar una casa nueva. La idea del quizás lo había ayudado a cuestionar sus ideas catastrofistas sobre el futuro y le había ofrecido otras posibilidades. Se sentía menos estresado y preocupado por el futuro; incluso empezaba a sentirse cómodo con su estatus «temporal» en la empresa. «¿Crees que estoy desarrollando... fe?», me preguntó. Sonreí y respondí: «¡Quizás!»

Una invitación a zarpar

«Tu vida está determinada no tanto por lo que la vida te aporta como por lo que tú le aportas a la vida, no tanto por lo que te pasa como por la manera en que tu mente mira lo que pasa.»

KHALIL GIBRAN

Cuando examinamos nuestro sistema de creencias a través del cristal del quizás, empezamos a ver que nuestro miedo al futuro es una mera creación de nuestra propia mente. Es una percepción que conjuramos sobre nuestra realidad, alimentada por un diálogo interior centrado en nuestra negatividad respecto al futuro. Los temores de que nuestros empeños acaben en desgracias, de que nunca seamos capaces de alcanzar nuestras metas o de que no podamos encontrar una salida a nuestros apuros pierden parte de su poder sobre nosotros. En momentos de miedo y preocupación, no nos acordamos de hacernos una sencilla pregunta: «¿Sabemos con certeza que lo que tememos tendrá un resultado tan negativo como el que proyectamos?»

Con mucha frecuencia, la respuesta a esta sencilla pregunta es un rotundo no. De inmediato, reconocemos que, si nuestros temores no son definitivos ni absolutos, debe existir algo más dentro de nuestra experiencia de la incertidumbre. Nos damos cuenta de que el espacio de incertidumbre que no está lleno con nuestros miedos entra en el ámbito del quizás. Y de ese modo hemos dado cabida a la esperanza y la posibilidad.

Así, cuando abrazamos el quizás para aliviar el estrés y la preocupación, empezamos a crear más oportunidades, porque, en lugar de abordar la vida con temor, la abordamos con la sensación de que todo es posible. El quizás se convierte en nuestro nuevo diálogo interno, creando un espacio vasto y lleno de esperanza dentro de nosotros. Al aceptarlo, empezamos a anhelar menos certidumbre y más sueños, pasiones y alegrías. Lo desconocido se convierte en una invitación a que nos embarquemos en una nueva aventura, a que creemos una vida que refleje quiénes somos realmente y qué queremos alcanzar.

Con un quizás podemos regocijarnos en el hecho de que las cosas cambian sin cesar. Como todo permanece abierto, hay espacio para que nuestra vida crezca y mejore.

El papel en blanco

Laura vino a verme cuando llevaba unos años dirigiendo su propia firma de arquitectura, que había puesto en marcha a la temprana edad de veintisiete años. Acudió a mí cuando sintió que ya no podía manejar el estrés y la preocupación de no ser capaz de crear proyectos de alta calidad para sus clientes. Después de haber firmado un contrato con un cliente, normalmente se que-

daba totalmente petrificada delante de una gran hoja de dibujo con un lápiz en la mano. Permanecía así durante horas.

A Laura le aterraba no tener ni idea de qué crearía para sus clientes, que a ellos no les gustara lo que creara y no poder completar los planos a tiempo para cumplir con el plazo fijado. Angustiada, se enfrentaba al papel en blanco día tras día mientras se le iban ocurriendo algunas ideas, gota a gota. Permanecía la noche en blanco pensando en lo que pasaría, si no daba con un buen diseño. ¿Perdería la empresa? ¿Podría pagar el alquiler? Al final, producía un trabajo satisfactorio, pero el proceso hasta llegar a hacerlo era insoportable.

Cuando le hablé de la idea del quizás, Laura dudó de sus méritos. No veía cómo podía ayudarla. Le expliqué que la causa de su temor y su preocupación era que creía que el resultado de cualquier proyecto dado sería negativo, cuando de hecho ese resultado era meramente incierto. «La esencia del quizás —le dije— es que nos permite ver la incertidumbre con esperanza, como un lugar para que creemos algo que nunca ha sido creado antes, un lugar para que aprovechemos todo lo que es posible, sin sentirnos limitados por el pasado ni por nuestros temores.» Laura estaba acostumbrada a ver «el no saber» como algo totalmente negativo, cuando de hecho podría ser el comienzo de algo nuevo y maravilloso.

Laura estaba acostumbrada a ver «el no saber» como algo totalmente negativo, cuando de hecho podría ser el comienzo de algo nuevo y maravilloso.

Por vez primera, me miró con una expresión parecida a la esperanza. Dijo que siempre había visto la incertidumbre como una enemiga. Con gran satisfac-

ción por mi parte, dijo que pensaba que asociarse a la incertidumbre hacía que se sintiera libre, casi como una niña. Al separarnos, me dio las gracias y me comentó que un nuevo proyecto en el que estaba trabajando, que sólo unas horas antes le parecía una pesada carga, de repente la entusiasmaba, con gran sorpresa por su parte.

Hoy, Laura dice que sigue empezando sus nuevos proyectos clavando la mirada en un papel en blanco. Pero ahora está llena de esperanza de que, en lo desconocido, reside su potencial creativo. Dice que comprende que con un papel en blanco delante de ella ve más posibilidades para el proyecto de las que ve, más adelante, cuando ha desarrollado determinados planes y tomado decisiones firmes. Ha aliviado mucho dolor y sufrimiento con este simple cambio de perspectiva. Siente que ahora es más creativa que nunca, y está mucho más abierta a todas las posibilidades que ofrece una página en blanco.

PRUEBA ESTO

.....

QUIZÁS ESTÁ BIEN

Si lo pensamos, todos podemos identificar una situación que hayamos vivido, en la cual hayamos enfermado de preocupación sólo para descubrir que ahora todo está bien, si no mejor. Estas experiencias nos ayudan a comprender el quizás.

Busca un momento tranquilo para pensar en una ocasión en que te sentías estresado y angustiado respecto a cómo resul-

taría una situación, que al final se resolvió a tu favor. Tal vez, como yo, te pasaste meses preocupándote por conservar el trabajo, sólo para que te dijeran que te iban a ascender. Tal vez te quedaste destrozado o destrozada cuando el hombre o la mujer que te gustaba eligió a otro, sólo para conocer, seis meses más tarde, a la persona de tus sueños. Tal vez estabas estresado por haber perdido tu empleo, pero eso te obligó a buscar oportunidades diferentes y, ahora, por vez primera, disfrutas de lo que estás haciendo para ganarte la vida.

Piensa ahora en una situación actual que te esté causando estrés y preocupación. Escribe un resumen de cómo te sientes. ¿Tus preocupaciones y pensamientos estresantes no admiten ninguna duda? ¿Puedes saber con certeza cómo resultará todo? Si no estás seguro, prueba a reconocer que puede que existan otras posibilidades. ¿Cómo te hace sentir este cambio?

A continuación, pon en duda tus afirmaciones con la idea del quizás. Escribe lo siguiente:

Quizás lo que creo sobre esta situación no es verdad.

Quizás lo que está sucediendo es bueno.

Quizás lo que está sucediendo puede mejorar.

Quizás puedo encontrar la manera de aceptar lo que estoy experimentando y, a pesar de todo, seguir estando bien.

Quizás, con el tiempo, sabré qué hacer a continuación.

Quizás todo está bien.

Puedes expresar estas frases con «quizás» con tus propias palabras o usar sólo las que te parezcan bien de las que te he propuesto. ¿Qué te parece ahora tu situación? ¿Te sientes más

esperanzado? ¿Ves que es posible que tus temores no se hagan realidad?

Trata de revisar estas afirmaciones unas cuantas veces cada día. Si puedes, incorpora más frases que pongan en tela de juicio tu estrés y preocupación por la situación actual. Sigue prestando atención a estas afirmaciones con quizás durante los próximos días y observa qué sucede con tus miedos y preocupaciones.

Quizás te verás agradablemente sorprendido.