

Encadenado a Dependencias y Miedos: “Viviendo una Vida sin Libertad, Éxito y Felicidad”



Identifica las dependencias que te limitan, hazte consciente de los vínculos negativos que te encadenan y te privan del éxito que puedes experimentar en tu vida.

SANDRA CORAL DULCEY

Encadenado a
Dependencias y Miedos:
“Viviendo una Vida sin
Libertad, Éxito y Felicidad”

Encadenado a Dependencias y Miedos: “Viviendo una Vida sin Libertad, Éxito y Felicidad”

*IDENTIFICA LAS DEPENDENCIAS QUE TE LIMITAN,
HAZTE CONSCIENTE DE LOS VÍNCULOS NEGATIVOS
QUE TE ENCADENAN Y TE PRIVAN DEL ÉXITO QUE
PUEDES EXPERIMENTAR EN TU VIDA*

SANDRA CORAL DULCEY

Esta obra se encuentra protegida por la ley de derechos de autor. Está prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin el permiso previo y por escrito del autor o titular de los derechos copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Copyright ©2016 Sandra Coral Dulcey.

Todos los derechos reservados.

ISBN 97-9860-1961-097

REDES SOCIALES



<https://facebook.com/Webpsicoamor/>



<https://instagram.com/psicoamor.sandracoral/>



https://twitter.com/@Sandra_Coral/



<https://www.youtube.com/user/PsicoAmorLDA>

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	ix
REDES SOCIALES.....	x
CONTENIDO.....	xi
INTRODUCCION	xiii
CAPÍTULO 1	
Corta el cordón umbilical que te ata a ese trabajo que no te hace feliz.....	1
El trabajo que parecía perfecto	6
CAPÍTULO 2	
Deshazte de la dependencia emocional que te ata a tus padres	13
Valorar la experiencia de tus padres no significa depender de ellos para tomar decisiones en tu vida.....	20
CAPÍTULO 3	
Vivir para tus hijos hasta olvidarte de ti crea un lazo de dependencia	23
CAPÍTULO 4	
Amar a tu pareja no significa depender de ella para ser feliz	33

Cómo eliminar la dependencia emocional hacia la pareja... 37

CAPÍTULO 5

Apegarte a las cosas materiales te puede hacer perder hasta la vida 45

Tomar una elección: Elegir ser feliz a pesar de la situación o Amargarse la vida y sufrir las consecuencias..... 49

CAPÍTULO 6

El miedo como enemigo #1 de una vida en continuo crecimiento 65

Cómo enfrentar tus miedos y tener éxito..... 84

ACERCA DE LA AUTORA..... 93

NOTAS ADICIONALES 97

RECURSOS RECOMENDADOS..... 99

CREDITOS 101

CAPÍTULO 1

Corta el cordón umbilical que te ata a ese trabajo que no te hace feliz

En verdad es entendible que se torne un poco difícil dejar algo a lo que le has dedicado muchos años de tu vida. has pasado tanto tiempo en ese trabajo que se ha convertido en una rutina que es parte de tu vida, todo lo que conoces, lo que sabes, lo que haces cada momento de tu vida. Es lo que representa tu forma de vivir, de ganarte la vida, tu seguridad, tu zona de confort, misma en la que has vivido durante mucho tiempo.

O quizás no sea ese tu caso, aunque tal vez sí durante el mucho o poco tiempo que has pasado realizando esa actividad en tu trabajo, te has dado cuenta que ya no te encuentras cómodo como al principio, puede ser que ya no estés disfrutando de ese trabajo y que sientas que ya no es lo que en verdad deseas. Sin embargo permaneces allí por factores como la seguridad económica que recibes, o por la ventaja de no tener que buscar algo nuevo, o porque quizás creas que es tu única opción y debes cuidarla cueste lo que cueste, entre otras cosas que son las que te han permitido continuar aceptando cosas que no te agradan, tensiones que no valen la pena, y sacrificios que te quitan la paz mental y la energía física.

ENCADENADO A DEPENDENCIAS Y MIEDOS

Permanecer en un trabajo que no disfrutas; no es la mejor idea. Mucho menos creer que es tu única oportunidad y hacerlo por razones que después de mucho pensarlo, continúan no convenciéndote y te hacen sentir insatisfecho y vacío espiritualmente mientras tu razón te dicta que es la única opción que tienes, lo mejor que te ha pasado y que debes esforzarte por conservarlo a como dé lugar.

Sin embargo a pesar de todo lo que tu razón te dicta, de la falsa seguridad que sientes, de esa aburrida rutina que no te hace feliz y, de todos los días que le has dedicado; una parte de ti, ha notado que no disfruta su estancia en ese trabajo, una parte de ti ha dejado de disfrutar la actividad que has venido haciendo durante tanto tiempo y en lugar de vivir para trabajar has entrado en un estado en donde trabajas para vivir y sufres en el proceso.

No tiene mucho sentido sufrir en silencio un trabajo que no disfrutas, que no amas, que no te llena y que no te apasiona. Dedicar gran parte de tu vida a algo que la mayoría del tiempo te hace infeliz, te estresa y te causa incomodidad constante, no vale en verdad tanto esfuerzo. No importa cuánto te empeñes diariamente por persuadirte de creer que es lo mejor que tienes hasta ahora, que intentes enlistar los pros que encuentras a cambio de tu arduo sacrificio, de decirte una y mil veces que eres una persona fuerte y que puedes soportar esto y más, si lo has venido haciendo durante X años, o si has podido soportar determinadas situaciones negativas que otros hubieran evitado y quizás renunciado hace mucho tiempo.

NADA ABSOLUTAMENTE NADA VALE LA PENA, SI PIERDES A CAMBIO TU SALUD, TU TRANQUILIDAD, TU LIBERTAD, TU PAZ INTERNA E INCLUSO TE PIERDES DE LA VIDA, O PIERDES TU VIDA.

Vinimos a este mundo a vivir, a aprender y a ser felices, definitivamente si ya no estás disfrutando de tu trabajo, quiere decir

CORTA EL CORDÓN UMBILICAL QUE TE ATA A ESE TRABAJO QUE NO TE HACE FELIZ

que ha llegado el momento de cambiar y moverse hacia otra cosa que te haga sentir mejor, que te permita disfrutar más de tu tiempo, de tu vida, y sobretodo que te permita poner a trabajar tus talentos y pasiones.

Sacrificarse por dinero, porque tienes miedo a dejar un trabajo al que le has dedicado todo y crees que mereces una remuneración grandiosa por tu inmenso sacrificio de soportar por tanto tiempo las incomodidades que se viven cuando no amas lo que haces, es un grave error, sobretodo porque si lo piensas detenidamente y a largo plazo, ni todo el dinero del mundo podrá devolverte la salud que estás perdiendo al mantenerte inmóvil en algo que poco a poco deja de ser positivo y se convierte en algo que odias. Tampoco te servirá de mucho ese dinero cuando te des cuenta que has perdido mucho tiempo haciendo algo que te hacía infeliz, cuando te des cuenta que le dedicaste más tiempo a las personas incorrectas, que le diste demasiado a aquellos que no te apreciaban ni valoraban en toda tu extensión como el ser humano maravilloso que eres.

Porque dar todo tu tiempo, tu conocimiento, tus esfuerzos y estar allí siempre que eres requerido en una empresa en la que no disfrutas lo que haces, no tiene mucha lógica, porque estás cambiando tu bienestar como ser humano y renunciando a disfrutar de todo lo que realmente es vivir; incluso negándote tiempo precioso con tus seres amados y todo para una empresa o trabajo que en el momento que así lo decida prescindirá de tí tan fácilmente y sin problemas, y conseguirá tu remplazo en poco tiempo, porque nadie absolutamente nadie resulta irremplazable en un trabajo determinado.

Verás entonces que es un grave error el que cometiste cuando te des cuenta que tu trabajabas más de la cuenta y resentías aquello que no te hacía sentir valorado en tu trabajo, mientras el mundo seguía su curso y te perdiste muchos momentos importantes de tu vida y de la vida de

quienes amas y de quienes verdaderamente te aprecian, te valoran y te aman.

Habr  un momento en el que quizás quieras recuperar el tiempo perdido, devolver el casete y vivir todo aquello que se te escap  mientras sufr as en un trabajo que odiabas y por el cual sacrificaste grandes cosas que debías disfrutar en tu vida. Pero no podrás dar marcha atrás, ya que el tiempo no vuelve, no importa cuánto lo desees, no puedes recuperar los minutos, las horas, los días, meses o años que ya se han ido.

Por eso reflexiona ahora y toma una decisión importante que cambie tu vida positivamente, aprende todo lo que tengas que aprender del trabajo en el que estas hoy, mantente abierto a aprovechar todas las lecciones que tienes que tomar de ese trabajo, de ese jefe, de esa actividad, de tus compañeros,  brete a la experiencia, crece y sigue aliment ndote internamente de tu hoy, vive lo que tienes que vivir all  y cuando dejes de disfrutar, de aprender, de crecer y de ser feliz entonces hazte consciente de que es hora de emprender el vuelo; tomar todo lo aprendido y empacar tu maleta de viaje para hallar un mejor camino, para formar un futuro distinto en el que te sientas dueño de tu destino.

Planea tus pasos antes de darlos y s  inteligente al hacerlo, cubre todo lo necesario para hacer el movimiento y reencontrarte con tu paz interna.  Pero OJO! Evita pensarlo demasiado, hacer planes demasiado largos y auto sabotearte a t  mismo para permanecer de más allá y seguir haciéndote daño.

La dificultad de dejar una zona cómoda la entiendo perfectamente, yo la viv  en carne propia y tard  un tiempo en notar que estaba atorada por el miedo, por la comodidad y por la falsa seguridad que sentía, sin embargo conseguí reunir las fuerzas necesarias para moverme y dejar lo que me estaba estancando.

CORTA EL CORDÓN UMBILICAL QUE TE ATA A ESE TRABAJO QUE NO
TE HACE FELIZ

Contarte mi historia te permitirá entender la razón por la cual te estoy sugiriendo que te lo pienses dos veces si has decidido seguir atado a un trabajo que te proporciona más frustración que bienestar.

El trabajo que parecía perfecto

Recuerdo perfectamente cuánto deseaba entrar a trabajar en un colegio privado de la zona en la cual vivo y, recuerdo también que intenté hacerlo mucho tiempo antes de conseguirlo, ejemplificando ese primer intento; mi gran deseo por ser parte de ese lugar; que en mi mente en ese momento, parecía el trabajo perfecto.

Estudí algunos años para convertirme en “Teacher del idioma inglés” lo hice con miras a mejorar cada día más e ir escalando hacia un mejor estilo de vida y conseguir llegar a sentirme satisfecha y feliz en una labor que me hiciera sentir a gusto, definitivamente cuando elegí estudiar inglés, lo hice para mejorar mi cartera de habilidades, sin embargo para mí, era un escalón más que me llevaría hacia una meta más grande que yo me había marcado, pero bueno esa es otra historia.

Cuando terminé mis primeros estudios de idioma inglés y conseguí mi título de nivel avanzado; me di a la tarea de ir a ese colegio que tanto me llamaba la atención y que era por ese tiempo el mejor pagado de mi zona.

Pensar en trabajar allí, para mí era como un gran sueño hecho realidad, el sueldo duplicaría lo que había ganado hasta ese momento de mi vida, el lugar me parecía muy agradable y la satisfacción de imaginar siendo parte de ellos y estar dentro se había vuelto mi meta.

Cuando asistí a esa primera entrevista y vieron mi curriculum, no tenía aún mi diploma como teacher, en realidad ni siquiera tenía idea de que me hacía falta prepararme y titularme para dar clases como maestra, fue allí donde me dieron la noticia, no era suficiente lo que había estudiado, lo que había conseguido; si lo que yo pretendía era dar clases en un colegio como ese, necesitaba esforzarme aún más para

EL TRABAJO QUE PARECÍA PERFECTO

conseguirlo. Salí un poco triste, las cosas no eran tan fáciles como yo creía, sin embargo eso no me detuvo, más bien el sueño me hizo moverme hacia el siguiente paso y me di a la tarea de investigar todo lo necesario para poder obtener esa preparación requerida que era la promesa de un mejor futuro.

Entré a la universidad y estudié durante 2 años más hasta que obtuve mi título; curiosamente allí conocí a uno de mis maestros, quien trabajaba dentro de ese colegio en el que yo tanto deseaba trabajar. Maravillosa coincidencia, el maestro y yo nos convertimos en grandes amigos y le conté mi deseo de entrar a trabajar allá, le conté que prácticamente ellos fueron los responsables de mi decisión de estudiar y titularme, pues yo no tenía ni idea de que había qué hacerlo. Y después de enterarse de todo esto, de conocerme como alumna y de ver mi rendimiento; fue que él me sugirió que fuera y aplicara por el puesto.

Todavía me hacían falta 2 meses para titularme, sin embargo el maestro consideraba que yo estaba lista para trabajar en ese colegio y consiguió una cita para mí con el encargado de recursos humanos. Yo estaba emocionada, nerviosa pero lista para aplicar todas las pruebas necesarias y conseguir por fin mi meta de entrar a ese colegio.

Las pruebas duraron alrededor de 1 semana; éramos muchas personas compitiendo por estar dentro; poco a poco conforme pasaban los días; el grupo se hacía más chico; hasta que finalmente concluimos las pruebas. ¡Conseguí el trabajo, estaba dentro!

Fue uno de los mayores retos de mi vida, me sentía feliz, completa, satisfecha, más aún, por todo lo que había tenido que hacer para llegar a mi meta, habían pasado casi 3 años desde que me propuse ser parte de ese colegio, desde el primer intento, me preparé para ello, me esforcé por ser una muy buena alumna y eso me ayudó para que apareciera en mi vida aquel maestro, para que él creyera en mí y me

recomendara; luego quedó en mis manos aplicar todas las pruebas, aprobarlas para finalmente conseguir el trabajo.

El primer año fue el mejor año de mi vida en ese colegio, me sentía fabulosa con el trabajo, con el sueldo, con los compañeros, con todo, disfrutaba cada momento laborando como maestra y daba siempre mi mejor esfuerzo.

Me gustaba mucho porque tenía todo lo necesario para dar buenas clases, el director era muy humano, siempre pensando en sus empleados, comprensivo, incluso amigo. El trabajo era divertido y placentero.

El siguiente año las cosas cambiaron drásticamente, el director había cambiado bastante, ya no se veía feliz, recibía mucha presión de los mandos más altos, y las cargas de trabajo eran intensas, esto obviamente repercutía también en nosotros los maestros. Nuestros horarios de trabajo se aumentaron, mas no el sueldo, las exigencias cada vez eran más y las cosas comenzaron a pesar.

La primera señal de que venían tiempos peores fue el saber que el director había decidido irse, en su lugar llegó otro director que traía ideas diferentes, y que se adaptó un poco mejor a la presión de los altos mandos, aunque no duró mucho; sin embargo, allí fue donde comencé a resentir un poco los cambios drásticos en la forma de trabajo, el poder que ejercían los padres en la institución en lugar de los directivos, y las incongruencias e injusticias que a mis ojos se ejercían dentro de la institución, simplemente por mantener un cliente más, satisfecho aunque sus exigencias fueran totalmente descabelladas y dañaran injustamente al maestro.

Durante ese tiempo comencé a dejar de disfrutar mi estancia en ese trabajo, me molestaba mucho que no se cumplieran algunas promesas y se mantuvieran los beneficios pactados al principio; pero que sí a

EL TRABAJO QUE PARECÍA PERFECTO

cambio, se me exigiera cada día más y más, alargaran mis jornadas, adicionaran cursos o actividades en mis días de descanso y para colmo tuviera que llevar trabajo a casa porque no me alcanzaba el tiempo para cubrir todo lo que tenía que hacer en tiempo y forma dentro del colegio.

Como resultado de esto comencé a enfermar de manera recurrente, mis problemas respiratorios y de garganta eran cada vez más frecuentes y hubo veces en que incluso perdí la voz en su totalidad y tuve que dar clases de esa forma, valiéndome de otros medios pero permaneciendo presente allí por miedo a que me despidieran.

Terminé ese año bastante insatisfecha, tuve algunos inconvenientes con compañeros de trabajo con quienes teníamos diferencia de ideas y uno que otro tema tenso que resolver, sin embargo siempre mi trabajo estuvo a tiempo, cumpliendo con todo lo que se me pedía aunque eso me costara todo mi descanso.

Ya estaba cansada, pero no lo suficiente como para renunciar a ese salario que al principio había sido muy significativo, pero que en ese momento y con todos los cambios y exigencias no era alentador en comparación a las exigencias recibidas.

Sin embargo, en ese momento de mi vida no fui capaz de ver la desventaja con una lupa, y a pesar de que me quejaba continuamente de que no soportaba ya toda la tensión y la carga de trabajo, decidí seguir allí esperando que las cosas cambiaran mágicamente. Mi esposo me decía: **¡Deja ese trabajo YA!**

Pero yo sólo me decía a mí misma, es que no conseguiré un salario como ese en ningún lado alrededor de esta zona. Y es que en verdad me gustaba trabajar cerca de mi zona.

Finalmente comenzó un año escolar más, de nuevo estrenando directivo.

ENCADENADO A DEPENDENCIAS Y MIEDOS

Como verán la gente no duraba mucho, tampoco soportaban las cargas de trabajo, así que decidían emigrar a otros lugares donde estuvieran menos tensos.

En esta ocasión el nuevo jefe era una directora, también tuvimos cambio de jefe inmediato del área de idiomas y fue aquí en donde en verdad las cosas comenzaron a hacerse menos alentadoras a mis ojos.

Aparte de las continuas juntas de maestros organizadas por el colegio, nuestra jefa inmediata tenía la costumbre de hacer juntas casi a diario terminando nuestro turno de trabajo, en lugar de salir a las 3 de la tarde, terminábamos la junta a las 5pm y muchas veces nos quedábamos calificando cuadernos y libros hasta las 6 o 7pm para mantener nuestro trabajo en “tiempo y forma” frasecita que era muy común en este colegio.

Me comencé a desesperar en verdad, y comencé a darme cuenta de lo mucho que estaba resintiendo el constante esfuerzo, me lo decía mi cuerpo, menguando mi salud. Fue así como finalmente decidí optar por mi salud, por mi vida y perder lo que antes para mí parecía ser lo más importante pero que finalmente no lo valía, “El trabajo perfecto”.

Tuve que apretarme un poco el cinturón los primeros días ya que no contaba con ese salario que antes tenía, sin embargo como por arte de magia mi salud mejoró, dejé de enfermarme frecuentemente, me sentía muy tranquila, descansada pero lo mejor de todo es que me sentía libre y feliz. La verdad es que fue la mejor decisión que tomé y que había estado postergando demasiado.

Después de ello me decidí a entregarme en cuerpo y alma a culminar mi licenciatura en psicología, dedicarme a ello por completo, decidí seguir mis sueños y me ofrecí como voluntaria para trabajar en el área de psicología de una dependencia de gobierno en donde estuve 1 año completo; después allí mismo realicé mi servicio social y conseguí

EL TRABAJO QUE PARECÍA PERFECTO

aprender mucho, ganar experiencia y dejar los miedos que se derivan de comenzar de cero en algún tema, en este caso en una nueva carrera, que para mí significaba dedicarme a lo que realmente me apasionaba y me apasiona que es mi carrera como psicóloga.

Luego de esta fase de mi vida tomé una decisión muy importante que me ayudó a seguir luchando por mis sueños, decidí dedicarme a abrir mi propio portal en internet y dedicarme a escribir acerca de temas de autoayuda, superación personal y desarrollo humano; para ayudar a muchas personas a conseguir más éxito en su vida.

Esto es lo que amo hacer, me siento 100% satisfecha de la vida que he elegido y no hubiera sucedido si no hubiese tomado la decisión de dejar ese trabajo que aparentemente era bueno pero en el que me sentía frustrada e incompleta.

