

El juego imposible

Los pensamientos y sentimientos difíciles a menudo nos impiden hacer lo que realmente nos importa. Y cuando esta resistencia interna amenaza con apoderarse, es posible que desees jugar al *Juego Imposible*.

En el momento en que notes una resistencia interna para realizar una acción útil, comienza el juego. Luego puedes decidir ceder a tu resistencia y permanecer en tu zona de confort. O puedes optar por desafiarte y hacer lo aparentemente imposible.

Esto significa que te permites sentir la incomodidad, escuchar tu diálogo interno negativo y actuar de todos modos. Con eso haces exactamente lo que tu mente dice que no puedes hacer, haciendo así lo "imposible". Así es como se ve esto en la práctica.

- Te despiertas temprano en la mañana, te sientes somnoliento y solo quieres presionar el botón de apagado del despertador para volver a dormir. Pero, en cambio, juegas al *Juego Imposible* y te desafías a levantarte de la cama lo más rápido posible.
- Disfrutas de una ducha caliente y temes el momento de salir. Así que juegas al *Juego Imposible* y te desafías para poner la ducha completamente fría.
- Estás a punto de almorzar y anhelas el muffin con chispas de chocolate que has estado mirando desde que entraste a la cafetería. Sin embargo, en lugar de comprarlo, te desafías para ordenar una manzana.
- Llegas a casa después de un largo día de trabajo y solo quieres relajarte en tu sofá mientras miras Netflix. En cambio, te desafías a leer cinco páginas del libro en tu mesita de noche.

Las oportunidades para jugar son infinitas y estas pueden comenzar en el momento en que notes una resistencia interna para realizar una acción útil.

Al jugar al *Juego Imposible*, ejercitas tus músculos de aceptación y creas una variación saludable. Practica tu habilidad para hacer espacio para pensamientos y sentimientos difíciles, mientras aprendes a actuar de todos modos. Hacer esto saca a la vida de la rutina y de los hábitos de resistencia bien arraigados. Y con ello estás un pequeño paso más cerca de poder hacer lo que quieres.

Es como entrenar en general una habilidad útil. Cualquier cosa que valga la pena hacer viene acompañada de una resistencia interna, ya sea que hablemos de trabajar, hacer ejercicio o cuidar tus relaciones.

Al hacer cosas nuevas, “hacer lo imposible”, aprendes a superar las limitaciones de tu propia mente y aumentas las probabilidades de actuar más en línea con tus metas y valores en el futuro. La evolución depende de la variación y la selección de lo que funciona, y ¿qué podría ser más inesperado que hacer lo imposible?

Cuanto más juegues el juego, te sentirás cada vez más empoderado. Si bien esta es una gran ventaja, no es el resultado esperado. No pierdas de vista hacer lo imposible, no cualquier cosa que podrías o no seguir.

No jugamos para sentirnos mejor, sino para aprender a actuar con los pensamientos y sentimientos difíciles, si es que están ahí. Como todos los buenos juegos, es mejor jugarlo alegremente. ¡Se supone que los juegos son divertidos! No dejes que ese Dictador Interno lo convierta en algo SERIO, incluso si puede ser útil. No es un fastidio. Es solo un desafío absurdo.

Mantén tu participación voluntaria. Solo tú decides si quieres jugar o no. Después de un tiempo, es posible que eleves el nivel del juego al ver, por ejemplo, cuántas cosas imposibles puedes hacer de forma consecutiva o en un día.

Esto está bien, pero solo si quieres y si todavía se siente como un juego. Tan pronto como los objetivos más grandes comiencen a parecer SERIOS, interrúmpelos y concéntrate nuevamente solo en hacer una cosa imposible a la vez.

El juego imposible es un desafío diario y un recordatorio frecuente de que puedes ir más allá de tus propios límites cada vez que haces una elección. Sostenlo ligeramente. Persíguelo con pasión. ¿Por qué no?

¿Listo para jugar?