

# FATIGA CRÓNICA/CANSANCIO/AGOTAMIENTO

**Cansancio / Agotamiento / Fatiga:** Frecuentemente relacionado con el hecho que disperso mis energías y que me dejo fácilmente controlar por mis miedos, mis inseguridades y por mis inquietudes. No soy capaz de enfocarme en nada y mi energía se dispara en todos sentidos sin un objetivo específico.

**Causa probable:** Resistencia, aburrimiento. Falta de amor por lo que uno hace.

**Nuevo modelo mental:** Me estimula la vida. Estoy pleno de energía y entusiasmo.

## FATIGA CRÓNICA

Falta total de motivación y una seguridad de que todo irá mal.

Necesitas estimularte y ponerte metas, sin quedarte anclado en pensamientos angustiosos sobre el presente o el pasado.

## AGOTAMIENTO

**BLOQUEO FÍSICO:** Se considera al agotamiento un problema de adaptación que inhibe el deseo de trabajar. A menudo se presenta asociado a problemas de angustia y depresión. Entre sus síntomas puede citarse una gran fatiga, la pérdida del gusto por la vida y la pérdida de deseos. La persona que lo padece tiene la impresión de luchar contra una máquina, contra un sistema, contra una cosa demasiado grande para ella.

**BLOQUEO EMOCIONAL:** Este cansancio se produce en las personas que tienen cosas que arreglar con su progenitor del mismo género. De niños quisieron impresionar a ese padre o a esa madre haciendo todo por complacerlo, pero no obtuvieron el reconocimiento anhelado. Se sintieron controlados e impotentes. Al no creer en su valor, adquirieron el hábito de "hacer" para demostrar que "son". Confunden el "hacer" y el "ser". Tienen fama de ser personas trabajadoras, pero suelen sentirse prisioneras de sus logros. Tienen muchas cosas pendientes y, cuando nadie reconoce todo lo que hacen, se sienten muy solos. Finalmente acaban por desanimarse y se dicen "¿De qué sirve todo lo que hago?". Entonces se sienten impotentes, abandonan la partida y caen rápidamente. No pueden hacer nada y ni siquiera tienen el deseo de hacerlo.

**BLOQUEO MENTAL:** Si te reconoces en la descripción anterior, es importante que comiences a reconocer lo más rápido posible lo que ERES. Acepta el hecho de que tú decidiste, siendo niño, que si hacías mucho tu progenitor del mismo género te querría más. Sólo tú puedes cambiar esta decisión. Nadie en el mundo tiene derecho a exigirte nada más allá de tus límites, ni siquiera tú mismo. Amarse es reconocer los talentos, los límites y las debilidades propias, con todo lo que ello implica. Si tenías la impresión de que tu padre te exigía mucho, esa no era la realidad.

Él o ella estaban ahí para mostrarte lo que tú te exigías. Luego, hiciste la transferencia: tu trabajo se convirtió en ese padre y sigues queriendo ser amado por tus actos. Es necesario que, a partir de ahora, realices tu trabajo poniendo en juego lo mejor de tus conocimientos y verifiques bien lo que tus superiores quieren de ti antes de suponer que debes impresionarlos. Además, tienes derecho a decir "no" cuando creas que es demasiado para ti. Si respetas tus límites, serás menos dado a criticar a los demás y sentirás más felicidad. Recuerda que una persona alegre renueva sin cesar su energía. La persona que sufre de agotamiento no está cansada por falta de energía; al contrario, le falta energía porque su capacidad de amar está agotada.

## **FATIGA**

**BLOQUEO FÍSICO:** La definición siguiente se refiere a una persona que se siente cansada muy a menudo o siempre, sin razón aparente, que experimenta una sensación de laxitud, de falta de energía y falta de fuerza muscular.

**BLOQUEO EMOCIONAL:** A esta persona le falta una meta concreta en su vida. Para alimentar el cuerpo emocional, todo ser humano necesita experimentar deseos. Una meta es el deseo de realizar algo concreto en el "hacer" o en el "tener". Nuestro cuerpo emocional o cuerpo de deseos está contento cuando tenemos al menos una meta a corto plazo, una a mediano plazo y otra a largo plazo. En lugar de actuar para realizar tus metas, la persona fatigada está demasiado agarrada de sus pensamientos llenos de preocupaciones y temores, que la bloquean y consumen su energía.

**BLOQUEO MENTAL:** Si padeces este problema, es muy posible que creas que no mereces algunas cosas o tal vez te tomes la vida extremadamente en serio. Tu actividad mental ocupa demasiado lugar en comparación con tu actividad física. Comienza por apreciar todo lo que tienes en tu vida presente y dedica un tiempo a sentir lo que te resulte agradable en el momento. Después, haz una lista de lo que te gustaría hacer y elabora un plan concreto para realizarlo. No es importante cuánto tiempo te lleve; lo que importa es que alimentes a tu

cuerpo de deseos, sabiendo que esto te dará la alegría de vivir. Puede ser normal experimentar una gran fatiga después de la resolución de un conflicto importante. También puede ser el principio de un estado de agotamiento.

