



# Hula Hoop

# ¿Recuerdas el hula hoop? O

Un juguete muy simple, que nos brindó muchas horas de diversión.

Imagínate que tienes uno en este momento. Mágicamente se suspende alrededor de tu cintura permanentemente. Ahora imagínate que todos los demás andan uno también. Muchas veces, gastamos mucho tiempo y energía en las cosas que no podemos controlar. Luego nos enojamos con nosotros mismos por fallar en lo que nunca era posible lograr porque estaba fuera de nuestro alcance. Es la causa de mucha angustia para muchas personas.

¿Ok, pero qué tiene que ver todo eso con un hula hoop? Bueno, el hula hoop es tu herramienta para diferenciar entre los que puedes controlar y lo que no puedes controlar.

En otras palabras, si está dentro de tu hula hoop, probablemente lo puedes controlar. Si esta fuera de tu hula hoop, no lo puedes controlar y todo tu esfuerzo sería malgastado.



## Fuera de mi control

Lo que otros dicen

El clima

Lo que otros opinan

El tiempo que otros me ofrecen

Lo que otros sienten

Lo que otros dicen online

Lo que digo

Lo que pienso

Lo que me pongo

Lo que veo online

Mis límites

Lo que como

Mi familia

## Bajo mi control

Lo que opino

Mi autocuidado



Mis palabras

Mis amistades

Mis asociaciones

Lo que siento

Mi comportamiento

Envejecer

El tráfico

Lo que otros hacen

El factor tiempo

Lo que otros creen

Lo que otros piensa

Lo que es tuyo está dentro del hula hoop y realmente son las únicas cosas que puedes controlar. Todo lo que no es tuyo pertenece fuera del hula hoop.

A lo mejor suena simple. Pero estarías asombrado cuando empiezas a identificar que tanto te

encuentras metiendote en los hula hoops de otras personas. Imagínate por un minuto. Tu en

una hula hoop y otra personas en otro hula hoop. ¿Qué significa en términos reales?

Estar dentro del hula hoop de otra personas significa tomar responsabilidad por sus emociones.

- Yo lo enoje a el
- Si no hago eso, ella se va a molestar

Significa meterse en los asuntos de otras personas

- Deberias dormir mas
- Necesitas un trabajo
- El no debería tomar tanto.

Puede significar que tienes que leer mentes o presumir que sabes lo que otros piensan.

- ¿Estas muy callado, qué te pasa?
- ¿Estás muy molesto, que hice?

Mantenerse en tu hula hoop significa ser auténtico, honrando tus valores, deseos etc y también

honrando el derecho de la otra persona a tener sus propios sentimientos y tomar sus propias

decisiones sobre sus acciones y palabras que usan. Puedes tener la razón todo el día, pero si

tienes la razón de algo que está afuera de tu control, no te sirve para nada.



**Fuera de mi control**

**Bajo mi control**

