



CURSO DE AUTOESTIMA

CAPÍTULO 4

ENAMÓRATE DE TU VIDA

Guía práctica de autoestima para aprender a quererte



4-HÁBLATE BIEN

Las palabras que utilizas van a cambiarte la vida.

Tienen tanto poder las palabras... Pueden destruirte y entrar en tu inconsciente o abrirte un mundo...

Las palabras suscitan emociones y las emociones nos transforman. También ponemos etiquetas a las cosas que nos pasan.

Las etiquetas

¿Cómo te hablas? ¿Qué te dices? Piensa en las palabras que usas para definirte, en las palabras que usas cuando hablas contigo y con otras personas. Las palabras que usamos con los demás determinan tu forma de ver la vida...

Si cambiamos nuestras palabras y las etiquetas que hemos hecho con ellas, podemos reescribir nuestro día a día para cambiar nosotros. Cambiado las palabras cambia la mirada que le ponemos a las cosas...

No es el día que me despidieron, es el día en que empecé una nueva vida...

La ciencia lo demuestra

Las palabras se fijan en nosotros y generan emociones. Las emociones activan sistema nervioso simpático, a través de la amígdala en el sistema límbico y luego el hipotálamo y segregan sustancias en nuestro cuerpo para poder hacer frente a las situaciones generadas. Cuando tenemos miedo, se activa en sistema de supervivencia (muy primitivo) que se ocupa de hacer trabajar más al corazón, generar adrenalina y cortisol y ponernos en marcha para huir o atacar. Se trata del mecanismo que activamos cuando estamos estresados y que si dura poco, es genial porque nos pone alerta, y si dura mucho, nos perjudica el sistema cardiovascular, el sistema inmunológico y genera todo tipo de patologías.

Piensas demasiado y piensas mal



Le hemos dado mucho valor a pensar, como si todo lo que pensamos fuera correcto y perfecto. Pensar no es nada bueno ni malo, nada lo es. Lo que pasa es que nuestra mente, como ya hemos contado, está diseñada para sobrevivir y no para conseguir nuestra felicidad. Por ello nunca nos dirá que arriesguemos ni que rompamos normas que no van con nosotros, que nos atrevamos a ir más allá del camino marcado y salgamos del mapa que otros han diseñado para nosotros.

A veces, pensamos que los sueños que tenemos son nuestros y en realidad son prestados, son sueños de otros con apariencia propia. Nos los imaginamos con nuestra cara pero en realidad son ilusiones ajenas o ilusiones que creemos que deberíamos tener si fuésemos esas personas correctas que todos esperan que seamos (o nosotros así lo percibimos).

Soñamos con ser el mejor médico del mundo (es un maravilloso sueño si realmente eso nos motiva) pero eso no es nuestro sueño, es el sueño de nuestros padres, el sueño que consideramos válido para convertirnos en una persona que se supone que debemos, la persona que pensamos que recibirá méritos y ser aceptada por los demás... Aunque puede que nosotros realmente no nos hayamos planteado si queremos ser médicos. Tal vez, preferiríamos pasar la vida haciendo otra cosa que no tenga nada que ver con ello y que nos haga sentir felices...

Lo que nos pasa a menudo es que no sabemos pensar porque pensamos siempre lo mismo. Damos vueltas una y otra vez a nuestros pensamientos. Cada día usamos más del 90 por ciento de los pensamientos del día anterior y de estos un 80 por ciento son negativos. Además, de los pensamientos que tenemos sólo un 3 por ciento es consciente, el resto, son ideas y creencias de nuestro inconsciente que están ahí metidas esperando a que las revisemos y les echemos un vistazo y nos demos cuenta de si son válidas para nosotros o no.

Con tan poco margen, pensamos mucho pero siempre lo mismo. Nos repetimos y reafirmamos. ¿Te das cuenta de que cada día usas los mismos pensamientos gastados que ayer tampoco te sirvieron?

Sobre las creencias limitantes



No las vemos pero las llevamos arraigadas. La sociedad, nuestros padres pensando que hacían lo mejor... Son ideas, pensamientos recurrentes que están ahí y que no nos cuestionamos porque nos parece sólidos... Algunos son sobre la vida y otros sobre nosotros.

Las creencias limitantes son una percepción de la realidad distorsionada, una visión que nos impide crecer, desarrollarnos como personas o alcanzar todas esas cosas que nos hacen ilusión porque deforman la realidad y nos impiden evolucionar. Es algo que realmente no es cierto pero que como si lo es para nuestra mente nos parece real. Tenemos que tener claro que no somos nuestra mente.

Puede ser algo aprendimos de pequeños o que se haya incorporado en nuestra vida a través de alguna experiencia u opinión propia o ajena.

Algunos ejemplos son :

No se puede tener todo en la vida

El dinero es difícil de conseguir

Hemos venido a sufrir.

La vida es un valle de lágrimas.

Tener dinero te hace mala persona.

Eso nunca me pasará a mí.

No sirvo para esto o lo otro...

Si tienes amor, no puedes tener suerte en los negocios.

Algunos de ellos, se van compartiendo de generación en generación hasta que llega a ti y no puedes más porque hay algo dentro de ti que te dice que no, que no puede ser y te arriesgas a intentarlo.

¿Te suenan algunas de ellas?



Puedes apuntar muchas más en la lista, cada uno tiene las propias y las colectivas, se graban a fuego en nosotros entre los 0 y los 7 años aproximadamente y quedan ahí de forma inconsciente dibujando un mapa de nuestras vidas y dirigiéndonos sin que nos demos cuenta. Como si fueran un piloto automático que llevamos todo el día conectado y que no sabemos que funciona. Por ello, cuando tomamos el volante, a veces no va a dónde deseamos sino a dónde está programado para que vaya...

PARA A LOS EJERCICIOS