

*Guía Práctica*

# **CÓMO SANAR LA RELACIÓN CONTIGO MISMA**



*Elaborada por: Glenda Travieso  
NeuroCoach y Entrenadora de Emociones*



Esta guía es una creación de Glenda Travieso. Es de carácter informativa y no se constituye como recomendación, ni consejo profesional o médico. Cualquier decisión que el usuario tome es de su propia responsabilidad, sin ningún tipo de participación por parte del autor.

Prohibida la comercialización o reproducción total o parcial de esta Guía, por cualquier medio, sin autorización escrita de la autora o de CLFemme Enterprises LLC.

Copyright © 2018 Glenda Travieso

All rights reserved – Todos los derechos reservados.

## INTRODUCCIÓN

---

“Había una vez, algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: No sabía quién era.

- “Lo que te falta es concentración”, le decía el manzano. “Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas. ¿Ves qué fácil es?”

- “No lo escuches”, exigía el rosal, “es más sencillo tener rosas y ¿ves qué bellas son?”

Y el árbol desesperado intentaba todo lo que le sugerían y, como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó:

- “No te preocupes, tu problema no es tan grave. Es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución: no dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas... sé tú mismo, concóctete y, para lograrlo, escucha tu voz interior.” Y, dicho esto, el búho desapareció.

- “¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...?”, se preguntaba el árbol desesperado, cuando, de pronto, comprendió...

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole:

- “Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque

no eres un rosal. Eres un roble y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión: cúmplela.”

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.”

Los seres humanos a veces somos como el árbol de este hermoso cuento zen, nos cuesta reconocer quien realmente somos. No solo porque prestamos demasiada atención a los juicios que vienen de afuera acerca de nosotros, sino que además pocas veces nos detenemos a mirar hacia nuestro interior para reconocer nuestra verdadera esencia, para entrar en contacto con nuestras verdaderas motivaciones.

Algunas veces porque estamos tan afanados por complacer las expectativas que tienen los demás sobre nosotros o escuchando los juicios que los otros hacen sobre lo que somos o lo que deberíamos ser, que se nos olvida que la respuesta a ¿Quién soy? solo la hallaremos en nuestro interior, solamente nosotros la conocemos. Sin embargo la obviamos, algunas veces porque estamos viviendo la vida demasiado de prisa, otras porque de manera inconsciente le tememos a lo que vayamos encontrar. Tenemos miedo de experimentar nuestra grandeza y por ello nos convertimos en rehenes de nuestro ego o personalidad.

Cuando nuestro nivel de inconsciencia es muy alto, la vida se encarga de mandarnos señales para que despertemos, por ello en algún momento sentimos que la vida se vuelve pesada y que pierde sentido, por esto algunos caen en depresión o buscan escape en las adicciones. Sin embargo esto es seguir buscando las respuestas afueras, seguir esperando que el mundo exterior los valide y los apruebe. De aquí la importancia de ocuparnos de nosotros mismos, de cultivar nuestro mundo interior para conectarnos con nuestra verdadera esencia.

Por otra parte hemos interiorizado tantas reglas, nos han domesticado o mejor dicho nos hemos dejado domesticar, como dice el Dr. Miguel Ruiz en su libro “Los Cuatro Acuerdos” —por la sociedad, nuestras culturas, los padres, las religiones, etc.— que hemos anulado nuestra capacidad para soñar, para cuestionar y mucho menos pensar que podemos vivir de una forma diferente.

Cuando nos ocupamos de nosotros, nos hacemos cargo de nuestras emociones, reconocemos nuestras verdaderas motivaciones y sabemos de qué realmente estamos hechos. Es entonces cuando recuperamos nuestro poder y dejamos de vivir a la fuerza, un poco lo que le pasó al

árbol del cuento, dejó de pelearse con él mismo porque no daba manzanos o porque no florecía y se dedicó a ser un robusto y hermoso roble ¡Comenzó a respetar su esencia y a dejarse fluir!

Ese es el objetivo de esta guía, que te reconozcas como el protagonista de tu propia vida, que asumas las riendas de las misma para que tus cosas comiencen a fluir.

A partir de este momento iniciamos un viaje hacia tu interior, ese lugar desconocido donde se esconden las claves para que transformes tu vida y te conviertas en aquello que estás destinado a Ser.

En este material encontrarás una serie de ejercicios que te permitirán determinar el tipo de relación que mantienes con la persona más importante de tu vida, tú mismo, mientras descubres tu verdadera esencia y te liberas de todo lo que ya no es necesario. Al final del viaje te darás cuenta que no hay mayor regalo que amar lo que ya eres: ese es el gran punto de partida.

¡Que disfrutes el recorrido!

## AMA TODO LO QUE HAY EN TI

---

Un mendigo había estado sentado más de treinta años a la orilla de un camino. Un día pasó por allí un desconocido. *"Una monedita"*, murmuró mecánicamente el mendigo, alargando su vieja gorra de béisbol.

"No tengo nada que darle", dijo el desconocido. Después preguntó: "¿Qué es eso en lo que está sentado?"

"Nada", contestó el mendigo. "Sólo una caja vieja. Me he sentado en ella desde que tengo memoria".

*"¿Alguna vez ha mirado lo que hay dentro?"*, preguntó el desconocido. "No" dijo el mendigo. *"¿Para qué? No hay nada dentro"*. "Échele una ojeada", insistió el desconocido. El mendigo se las arregló para abrir la caja.

Con asombro, incredulidad y alborozo, vio que la caja estaba llena de oro.

En ocasiones somos como ese mendigo, necesitamos que alguien venga desde afuera a decirnos cuanta riqueza ya poseemos en nuestro interior. Que nos abra los ojos para ver aquello que por sí solos no somos capaces de reconocer.

Hemos pasado mucho tiempo creyendo que nuestra valía está en las carreras o profesiones que hemos desarrollado, en los bienes materiales que hemos almacenado o quizás en la popularidad y fama que hemos cosechado.

Por eso nos la pasamos esperando que el reconocimiento, la aceptación, las muestras de afecto, la compasión, la comprensión, en fin cualquier forma de manifestación de amor, venga desde el exterior. De nuestros jefes, amigos, la pareja, nuestros padres, etc. Que sean ellos los que nos digan cuan valiosas somos.

Pero esto nunca sucede así. Por eso nos "estrellamos" en las relaciones, nos quejamos de nuestros trabajos y nos sentimos solos y desamparados. Porque nadie puede encontrar afuera lo que no se da para sí mismo. Por lo tanto el primero que debe empezar por amarse eres tú

mismo. Amarte en todas tus dimensiones, con tus supuestos defectos, tus inseguridades, tus miedos pero también reconociendo tus talentos, tus fortalezas y tus dones. Es reconocer la dualidad que hay en ti, pero también entenderte como parte de un Todo que es imposible dividir o limitarse a ser solo una pequeña parte de su composición.

Mientras más rápido entiendes esto, más fácil te será la reconciliación con tu verdadera esencia, más fácil te será llegar al encuentro con tu verdadero Ser porque estarás soltando las etiquetas que tienes hacia ti mismo pero que proyectas en los demás; estarás rompiendo con patrones de pensamientos, creencias, mandatos familiares, prejuicios y tabúes hace mucho tiempo adquiridos, pero que ya no te son útiles en esta nueva etapa de tu vida.

A medida que vayas deslastrándote de todas estas cosas que no agregan valor a tu andar, que no suman a tu propósito de vida, iras observando como ante tus ojos emerge un nuevo Ser. Uno que se siente contento y agradecido con lo que es porque saber que a pesar de sus limitaciones absolutamente humanas, sabe que hay un pedacito de la divinidad dentro de sí que lo faculta y lo empodera para construir la vida que quiere y se merece.

Es momento entonces de que reconozcas tu sombra, pero no para sentirte avergonzado ni culpable por ello, sino para que la integres y empieces a amar todo lo que hay en ti.

Decía Carl Jung que todos arrastramos una sombra formada por esa especie de deslices que representan cosas de mí mismo que me niego a reconocer pero que identifico con facilidad en los demás (el mecanismo de proyección). Cuanto más nos empeñemos en enterrarla para seguir aparentando lo que no somos, o en negarla para evitar el dolor de enfrentarla, más oscura y más densa se vuelve.

Tarde o temprano nuestra sombra se convierte en un obstáculo, que de manera inconsciente frustra nuestras mejores intenciones. Es por ello que no logramos bajar esos kilos de más, encontrar el "amor de nuestra vida", tener una relación estable o asumir ese reto laboral que secretamente anhelamos.

Negar nuestra realidad interior por miedo al rechazo o el agrado de los demás nos puede llevar incluso a enfermar. Cuando intentamos ser algo que no somos, lo único que conseguimos es dañarnos personalmente y, al mismo tiempo, a quienes nos rodean.

Dejar de vivir en armonía con tu verdadera esencia, hace que percibas la vida como un lugar llenos de riesgos y peligros.

Lo que veo en ti, lo corrijo en mí

Una forma de revelar nuestra sombra es a través del mecanismo de la proyección. Todo lo que ves a tu alrededor es una proyección de los programas que tienes en tu inconsciente y hasta que no aprendas a liberar tu propia sombra, los demás te seguirán sirviendo de espejo porque el mundo exterior es solo un reflejo de tu mundo interior.

Es así también como cuando el amor que sientes por ti mismo/a es débil, cuando tu autoestima es baja, siempre estarás atrayendo a tu vida personas que no son capaces de amarte de la forma en que tú te mereces. No veas esto como castigo, tampoco como mala suerte. Ellos solo te están sirviendo de espejo para que te hagas consciente de tu propio desamor. Por lo tanto si hay un patrón que se repite en tus relaciones, es ahí donde debes enfocar la luz de tu conciencia para comenzar a hacer las paces con esa parte de ti mismo/a que no apruebas.

“Cada reacción hacia otra persona de mi vida me refleja algo, es un espejo para mí. Cualquier cosa que vea en ti y que no acepte me habla de lo que no estoy dispuesto a aceptar en mí. Cualquier cosa que espere de ti y que tú no puedas darme me indica lo que tengo que darme a mí mismo”

Paul Ferrini

Urge entonces la reconciliación con tu verdadero Ser, que vuelvas a tu esencia y comiences a habitar todos y cada una de los espacios que hay dentro de ti. Que reconozcas, valores, cuides y abracés con amor, todas las habitaciones de tu casa interior para que más nunca sientas vergüenza por mostrarlas al mundo. Es permitirte ser y dejar que el mundo disfrute de tu autenticidad. Porque solo podemos ser auténticos en el momento en que nos respetamos y valoramos tal como somos.

Volver al amor

Nacemos puros y perfectos, sintiéndonos amados y seguros en los brazos de Dios. De niños el miedo no existe ni ninguna otra emoción de baja vibración. Vivimos la vida como un juego y la disfrutamos al máximo. No obstante, en algún momento del camino perdimos el contacto con nuestra verdadera esencia y nos salimos del amor para entrar al temor. Empezamos a juzgarnos y así nos fuimos distanciando de nuestro verdadero yo.

El mundo se convirtió en un reflejo de tus temores internos sin darte cuenta que la relación que mantienes contigo a través de tu dialogo interior, se refleja en la relación con tu pareja, con tu familia y amigos, con las figuras de autoridad y compañeros de trabajo, con las personas que amas y más aun con aquellos que dices odiar.



Sin embargo, en cada paso que damos, cada decisión que tomamos, en cada palabra que expresamos, siempre tenemos dos opciones, hacerlo desde el amor o desde el miedo. El primero nos empodera y nos lleva hacia un mundo donde reina la libertad interior. El segundo nos conduce a la parálisis y el autoengaño.

Por lo tanto urge la reconexión con tu verdadero Ser, urge que encuentres el camino de vuelta a Casa. Es momento que dejes de juzgarte y de ser tan duro contigo. Solo así podrás ver el verdadero rostro de tu alma.

## DECIDE SER LIBRE

---

El mayor acto de amor y compasión lo debemos tener hacia nosotros, y a partir de allí proyectarlo hacia nuestro mundo exterior, porque nadie puede dar a otros lo que no se da para sí mismo. De aquí la importancia de sanar la relación contigo para ganar paz. Un estado interno que se proyectará en todas tus relaciones e interacciones con el mundo exterior.

Sin embargo, nos la pasamos buscando el amor y la aceptación afuera sin darnos cuenta de que hasta que no seamos capaces de darnos a nosotros mismos eso que tanto que le reclamamos al mundo, jamás experimentaremos la verdadera dicha y felicidad.

Se trata entonces de aprender a vivir en armonía con lo que eres, aceptando que no eres perfecto ni tienes porque serlo. Esta búsqueda de la perfección es una fuente de gran infelicidad, pues en vista de que tal anhelo es imposible de alcanzar, al sentirnos "imperfectos" nace en nosotros la culpa, una terrible frustración y una falta total de desconexión con la fuente creadora al considerar, desde nuestro limitado mundo inconsciente, que no somos merecedores del amor de Dios, que la vida —la pareja, los padres, los compañeros de trabajo, el jefe, etc.— en lugar de amarnos está ensañada con nosotros.

Cuando nos aceptamos a plenitud, tampoco hay necesidad de cambiar nada ni a nadie, dejamos que cada cosa venga como tiene que venir, que cada quien gane sus propias experiencias de vida y nos centramos en hacer las cosas lo mejor que sabemos. ¡Ganamos paz y libertad! Ya que tu vida es una expresión de quien piensas que eres, aceptarte entonces es la clave para comenzar a experimentar cambios positivos en todos los ámbitos de tu vida.

Es la clave también para conectarte con tu verdadera esencia y dejar de ser un esclavo de tu mente y de tu personalidad, pues al darte el permiso de ser tú, las máscaras se caen al igual que la necesidad de andar complaciendo a los demás para evitar el rechazo. Te atreves a ser

auténtico y es en este respeto por ser quienes somos, que encontramos nuestro propósito de vida y nos convertimos en parte del plan de Dios.

Sanar la relación contigo mismo es el primer paso entonces para recuperar tu poder personal y conectarte con tu grandeza. Es asumir la gran verdad de que mereces ser amado y que ya eres digno de serlo, sin importar cuántos cifras tiene tu cuenta bancaria, si eres gordo o flaco, si rezas o no todos los días. Tampoco se trata de que lo serás más tarde cuando logres limpiar tus "pecados". ¡No!, ya eres digno de ser amado.

### El trabajo con el espejo

Tenemos mucho dolor interno y es casi imposible saber de manera consciente, cuáles son todas las heridas que arrastra nuestro niño interior. Así que quiero compartir contigo una técnica que he incorporado a mi vida recientemente, pero que me ha permitido poco a poco irme deshaciendo de todos esos juicios que tenía acerca de mi misma y que no me dejaban avanzar.

Es una técnica conocida y usada por psicólogos pero que Louise Hay ha popularizado en sus libros y talleres y consiste en pararte frente a un espejo al menos por quince minutos y comenzar a lanzar en voz alta afirmaciones positivas sobre ti mismo, sin filtrar ni juzgar, la clave es dejar aflorar las emociones que surjan, observar tu reacción y tomar nota de ellas.

Esta técnica, sencilla pero muy poderosa, se basa en que el espejo refleja los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos y que por sí solos no podemos identificar. El espejo nos muestra cuáles son las creencias, los juicios de valor y las mentiras que necesitamos transformar acerca de nosotros mismos, para alcanzar una vida plena.

Es lógico que al principio haya mucha resistencia e incomodidad de tu parte. Llegaran a tu mente cuestionamientos como: *¿Para qué estoy haciendo esto? ¡Esto no funciona!* Pero te aseguro que si eres lo suficientemente valiente y entiendes la utilidad del ejercicio aunque en un principio no puedas sentirlo, la practica te ira dando la maestría.

Recuerda que la vida te ama y quiere lo mejor para ti, así que puedes elegir como tu primera afirmación: "La vida me ama".

### **Ejercicio Practico No. 1**

1. Colócate frente a un espejo durante quince minutos. Da igual si es grande o pequeño, lo importantes es que puedas mirarte a los ojos.

2. Procura que este momento sea solo para ti. Evita las interrupciones y distracciones. Aleja cualquier elemento que pueda distraerte o que puedas usar como excusa para salirte del ejercicio.
3. Siéntate en una posición cómoda, mira al espejo y repite en voz alta: *“la vida me ama”* hasta 10 veces.
4. Respira profundamente entre cada repetición.
5. Presta atención a tus pensamientos, sentimientos y sensaciones.
6. Solo repite las cuatro palabras: *“la vida me ama”*. No hace falta agregar nada más.
7. Luego di, *“estoy dispuesto a que la vida me ame hoy”*. Presta atención a tus respuestas y mantén el ritmo de respiración.
8. Al principio podrás notar un poco de resistencia pero sigue repitiendo la frase hasta que te sientas comfortable con este hecho. Ten en cuenta aquí que la disposición es la clave. No te olvides de mostrar bondad y compasión hacia ti mismo.
9. Esta actividad con el espejo puede resultar muy confrontadora al principio. Es lógico, expone tus temores más profundos y tus juicios más terribles sobre ti mismo. Pero es como dice Louise Hay: *“si sigues mirándote al espejo empezarás a ver a través de esos juicios, más allá de ellos y verás quién eres en realidad.”*
10. Haz el ejercicio diariamente al menos durante 7 días.

Empieza hoy mismo pues te aseguro que mañana no te será más fácil hacerlo y ten presente que cualquier incomodidad o resistencia que experimentes, se disolverá con amor y aceptación.

Como bien dice Louise Hay, esta práctica no tiene que ver con volverte digno de ser amado pues ya lo eres.

*“La belleza que una vez vimos en el espejo sigue con nosotros, pero ha sido distorsionada por los juicios que emitimos sobre nosotros mismos. Podemos verla de nuevo al instante en que dejamos de juzgar, pero juzgar ahora es un hábito con el que nos hemos identificado. Nos hemos convencido a nosotros mismos de que juzgar es ver, pero lo opuesto es verdad. Sólo puedes ver cuando dejas de juzgar.”*

Louise Hay

## ¿QUÉ HISTORIAS TE HAS CREÍDO SOBRE TI?

---

A medida que vamos avanzando por la vida vamos cargando una mochila emocional, una carga a nuestras espaldas. En este equipaje obligado llevamos nuestros recuerdos, tanto los más preciados como los menos inconscientes, las emociones vividas, creencias que hemos adoptado producto de nuestras propias experiencias y también las que otros han implantado en nosotros, mandatos familiares, en fin ideas e historias que van condicionando no solo quienes somos sino también la forma en como actuamos y como nos expresamos en nuestro diario vivir.

Sin embargo, muchas de estas historias no son más que la proyección de un ego herido que se esconde bajo capas en lo más profundo de tu inconsciente, esperando mostrarse ante cualquier situación que perciba como amenaza y que te hará desplegar las más elaboradas conductas de autosabotaje con tal de mantenerte alejado del supuesto peligro, del dolor de revivir nuevamente esos momentos y de obligarte a que permanezcas en lo conocido. Por eso no logras bajar esos kilos de más, tener una relación de pareja estable o dar el primer paso para arrancar ese proyecto que te encanta.

Tu inconsciente tiene un enorme poder para moldear tu destino, desde allí actúas el 95% de tu tiempo y desde allí atraes todo lo que llega a tu vida. Por lo tanto tu mente consciente tiene solo un 5% del poder. Entonces es el momento de ponerse a trabajar para descubrir, reconocer y abrazar tu inconsciente, a través de una sincera comprensión y transformación de aquello que ya no quieres ni necesitas. Es momento de comenzar a vaciar tu mochila emocional.

¿Qué historias te creíste sobre ti mismo? ¿Cuáles son las historias que te contaron en la infancia y que alimentas día a día a través de tu diálogo interno? Ayudarte a descubrirlas es el objetivo del siguiente ejercicio.

### **Ejercicio Práctico No. 2**

1. Toma papel y lápiz.
2. Cierra tus ojos, toma varias respiraciones lentas y profundas.
3. Lee la siguiente lista de creencias y marca cuáles resuenan contigo, cuáles te resultan más familiares.
  - Nadie me quiere
  - Soy un incompetente
  - Hay algo malo en mi
  - Soy un estúpido/a
  - No soy lo suficiente para...
  - Soy un peligro
  - A nadie le importo
  - No soy especial
  - Soy malo
  - No soy nadie en la vida
  - Soy un fracaso
  - No puedo confiar en nadie
  - Soy poco atractivo/a
  - Todo lo hecho a perder

Si han venido a tu mente otras frases, por favor escríbeles también, no las filtres, no las dejes ir. Ten presente que este es solo un ejercicio para ti, por lo tanto puedes atreverte a dejar salir todo eso que durante mucho tiempo has estado llevando en tu mochila, acerca de ti mismo. Al hacerlo, estas dando el primer paso para comenzar a sanar y dejar ir eso que no se corresponde con tu verdadera esencia.

4. Observa tu lista de creencias. ¿Reconoces que estas creencias han estado habitando en ti?
5. Ahora toma una respiración lenta y profunda y pregúntate ¿desde cuándo tengo esta creencia? ¿La adoptaste de algún familiar o compañero de trabajo? ¿Llegaste a esa conclusión acerca de ti mismo quizás por algún evento que te ocurrió en tus años de infancia, antes de los 10 años de edad y asumiste que era verdad?

Deja que tus respuestas fluyan sin cuestionarlas y toma nota de ellas.

6. Sigue en el ejercicio y reconoce de qué forma estas creencias te empoderan. ¿Te sientes empoderado/a con estas creencias? ¿Hacen que salgas al mundo en búsqueda de tus sueños más anhelados o te mantienen paralizado/a, jugando en pequeño o escondido? Toma nota de tus hallazgos sin juzgarte ni recriminarte por ello, solo deja fluir tus ideas.

7. Ahora que ya has identificado tus creencias piensa en ¿Cuáles creencias nuevas te apoyarían y te permitirían moverte al siguiente nivel en tu vida? ¿Cuáles te harían sentir que la vida te ama y que eres digno de ser amado/a?
8. Cuando escuches esta nueva creencia, repítetela siete veces para grabarla en tu inconsciente. Escríbela y ahora haz un compromiso contigo mismo/a de honrar esta creencia.
9. Piensa ¿Qué cambios debo hacer en mi vida, qué nuevos hábitos y actitudes me permitirán reforzar esta creencia en mí? Toma nota de tus respuestas.
10. Por último refuerza tu nueva creencia colocando en diferentes puntos de tu casa, 10 para ser exactos, figuras autoadhesivas. Cualquier forma sirve: un círculo, una estrella, un corazón, una carita sonriente. Pega estos puntos en tus espejos, tu cafetera, tu nevera, el tablero de tu automóvil. En tu cartera o billetera, en la pantalla de tu computadora y en cualquier otro lugar que veas con frecuencia. Cada vez que veas uno de tus 10 puntos, asegúrate de afirmar conscientemente tu nueva creencia “Yo soy.....”.

La idea es que hagas esta última parte del ejercicio durante al menos veintiún días y que refuerces tu creencia a través de tus acciones. Cuando termines con una creencia, empieza el ciclo nuevamente con otra.

Sé paciente contigo mismo/a. Al principio es común experimentar cierta resistencia; puedes encontrarte con que experimentas lo contrario de la afirmación —pensamientos y sentimientos que reflejan la creencia anterior, pero recuerda, esta afirmación es un nuevo comienzo así que probablemente se requiera un periodo de ajuste de parte de tu cerebro hasta que comience a crear las nuevas conexiones neuronales que te permitan sostener tu nueva creencia y vaya apagando los viejos circuitos de las creencias que ya no te sirven. Síguelo haciendo. Pon tu creencia en acción cada vez que la vida te dé la oportunidad de hacerlo. Las afirmaciones no sirven en teoría, sirven en la práctica.

Sanando la relación con tus padres

Nuestros padres son nuestro primer espejo, nuestros primeros maestros. Por lo tanto aprendemos de ellos y adquirimos hábitos, desarrollamos conductas y fijamos creencias. Crecemos imitándolos.

*“Cada familia es como un clan. Es una dimensión dinámica y tremendamente compleja donde se integra un legado emocional, un pasado, unas creencias, unas represiones y por supuesto unos mandatos”*

Viktor Frankl

Aunque solemos aferrarnos a esos viejos mandatos porque de manera inconsciente sentimos que estamos "traicionando" al clan, es hora de reclamar tu libertad y rebelarte ante esos mandatos familiares, entendiendo que algunas enseñanzas te han sido útiles pero otra no tanto. La clave es atrevernos a juzgar, no a ellos, sino lo que nos inculcaron. Preguntarnos si esto funciona o no para nosotros. Se trata de desaprender para poder escuchar tu propia voz.

El siguiente ejercicio de perdón te ayudará a sanar la relación con tus padres. Siendo ellos tu primer espejo al sanar la relación con ellos, sanas la relación contigo mismo y te abres para recibir del universo lo que por ley divina te corresponde y por derecho de conciencia te pertenece, especialmente si es una pareja estable lo que estás anhelando.

### **Ejercicio Práctico No. 3**

1. Toma papel y lápiz y escríbele una carta a tu padre y otra a tu madre.
2. En la primera parte de la carta vas a escribir todo lo que de alguna manera resientes de cada uno. Saca todos tus sentimientos. Es el momento de que les digas todo lo que alguna vez has querido decirle. Recuerda que este ejercicio es solo para ti.
3. Luego de desahogarte, vas a comenzar a dar gracias por todo aquello por lo cual te sientes bendecido y agradecido con cada uno.
4. Luego vas a cerrar el ejercicio escribiendo: "La vida me ama, mi padres me aman. Me perdono a mí mismo y perdono a mis padres. Entiendo que nada pude ser diferente, era lo que me tocaba vivir. Entiendo que mis padres hicieron lo mejor que pudieron con las herramientas que tenían. Lo acepto y me doy el permiso de seguir adelante y avanzar con mi vida"
5. Quema las cartas y al hacerlo imagínate que el fuego se lleva todo rencor, toda rabia y resentimiento. Siente como el fuego te libera y purifica tu corazón. Respira mientras haces esta visualización.

Recuerda que perdonar es un proceso. Por lo tanto si al hacer los ejercicios regresan a ti los sentimientos que tenías antes de empezar a trabajar en el perdón, o tienen la misma intensidad de antes, entonces necesitas volver a comenzar y ejercitar los pasos que te llevarán al perdón. No llegar al perdón todavía no significa que hayas hecho algo mal, solo necesitas más tiempo para interiorizarlo.

Perdonándote a ti mismo

Quizás a lo largo de nuestra infancia, buscando complacer a nuestro padres, nos inventamos una cantidad de roles para obtener su aprobación (el niño valiente, el chico colaborador, la niña perfecta, etc)

Pero ninguno de estos roles somos nosotros, solo lo hemos hecho para ganarnos su amor o como fachada para mantenernos alejados de los problemas y evitar que nos castigaran, lo que de igual forma significaba alejarnos de su amor. Tal como dice Louise Hay, en su libro "La vida me ama", este temor de no ser dignos de ser amados se transforma en la falsa creencia de necesito ser amado y haré lo que sea para ganarme el amor y la aceptación de mis padres, aunque tenga que vivir una vida llena de mentiras y fingiendo roles que no me representan en lo absoluto.

De igual forma al crecer influenciados por esta creencia, creceremos buscando el amor en cosas externas. Una persona que no nos ama pero no podemos vivir sin ella. Quizás buscaremos el amor de nuestros padres en la comida convirtiéndonos en adictos o formaremos parte de alguna secta o grupo religioso, solo por el hecho de sentirnos amados y aceptados. Sin embargo lo cierto es que mientras más buscamos menos encontramos.

Y es que hasta que no empieces a amarte a ti mismo/a nuevamente y a sanar la relación contigo, el mundo seguirá sirviéndote de espejo para que te des cuenta de tu desamor. Seguirás saltando de pareja en pareja o atiborrándote de comida cuando te sientas solo/a, todo por buscar la aceptación de tus padres aunque ya eres un adulto.

No obstante hasta que no te des a ti mismo/a lo que estás buscando afuera, puro y simple amor, estarás atrapado en tu propia prisión, esperando que alguien te rescate. Lo cual nunca pasará pues nadie puede rescatar a nadie de su carencia de amor por sí mismo/a, además por lo que te explique anteriormente acerca de cómo funciona el mecanismo de la proyección, hasta que no sanes la relación contigo seguirás atrayendo personas que reflejan tu mundo interior.

La única manera de romper con esta espiral de dolor es a través del perdón. Perdonarte y entender que hiciste lo mejor que pudiste con lo que sabías en cada etapa de tu niñez.

Hasta que nos perdones seguirás atrapado en esa prisión. El perdón es la única vía de escape. El perdón nos libera de una cárcel donde el carcelero y el prisionero son la misma persona, tu.

#### **Ejercicio Práctico No. 4**

1. Haz una lista de todas las situaciones, actitudes y supuestas fallas, por los cuales te sientes molesto contigo mismo.

2. Cuando tengas tu lista, crea un espacio de total intimidad donde no puedan molestarte y coloca una música suave que te relaje y te inspire.
3. Cierra los ojos, respira profundo y comienza en voz alta a perdonar cada elemento de tu lista. Ejemplo: *"Me perdono por no haber estado a la altura y haber perdido mi trabajo"*. Por cada frase que digas, recuerda que la vida te ama y responde "gracias, yo te libero".
4. Permítete llorar si la emoción surge, no la contengas.
5. Cuando terminas deja la música que suene y sumérgete en la energía del perdón.
6. Deja que surja cualquier sentimiento y anota tus impresiones.

Como el perdón es un proceso, puedes repetir este ejercicio tantas veces como lo creas necesario. Hasta que ya no sientas ninguna emoción tóxica en tu interior por el hecho ocurrido, hasta que todo el dolor se haya ido y solo quede la paz. Recuerda que el perdón nos es olvidar, sino recordar sin dolor.

## PRACTICANDO LA ACEPTACIÓN

---

Si algo aprendí de mis diez de años de transito por la depresión y luego de haberla superado, es que todo cuanto nos sucede en la vida tiene una razón de ser y que nuestras historias siempre serán parte de nosotros, pero que tenemos el poder de elegir como queremos que impacten nuestra vida.

En mi caso, existe un antes y después de la depresión, y estoy segura que muchos de ustedes han experimentado situaciones dolorosas en sus vidas, circunstancias que los han marcado y que una vez que "la tormenta ha pasado" se han preguntado: ¿y ahora qué hago? ¿Cómo armo el rompecabezas de lo que soy ahora? ¿Hacia dónde voy?

Como perdonarte por todos esos años perdidos, por los errores cometidos, por los sueños que abandonaste en el camino. La única manera es a través del perdón y la compasión hacia ti mismo. Mis errores no piden tolerancia ni aceptación, ni gentileza, soy yo quien necesita de ello.

Por eso se trata de reconocer y honrar el poder transformador que tienen nuestras historias en cada uno de nosotros, porque al hacerlo de manera consciente el poder lo ejerzo yo y no mi historia desde un nivel inconsciente. Porque cuando no asumimos algo, ese algo nos asume a nosotros, se convierte en nuestra sombra. Hasta que llega un momento en que dejamos de ser nosotros para convertirnos en ella. En mi caso la depresión fue la proyección de mi sombra por casi diez años hasta que un día decidí asumir las riendas y tomar el control de mi vida. ¿Qué puede ser un proceso doloroso?, claro que lo puede ser, pero es mucho más fácil que pasarnos la vida escapando de ella, de nuestra historia.

Reconocer y honrar nuestras historias, siendo amorosos con nosotros mismos durante el proceso, es lo más valiente que podremos hacer jamás. Si somos capaces de aceptar nuestra

historia, desprendiéndonos de la culpa y el dolor, habremos tomado conciencia de cuan valiosos somos.

Reconocer que somos valiosos por encima de las circunstancias, más allá de nuestros supuestos defectos o errores, es aceptar que Dios nos ama por encima de todo y que si Dios nos perdona, como no hacerlo nosotros.

Constantemente estamos buscando la felicidad en cosas externas, esperando que otros nos provean la felicidad que tanto anhelamos, pero no somos conscientes de que para experimentar plenamente el amor debemos creer que somos merecedores del mismo. Por lo tanto solo amándonos profundamente con todo lo que somos, con nuestros defectos y virtudes, con nuestras historias, podremos realmente esperar que el mundo nos ame y nos acepte.

Cuando logremos ser auténticos y fieles a nosotros mismos, más allá de nuestra vergüenza, de nuestras culpas y nuestros temores, estaremos permitiendo que nuestro verdadero ser se manifieste, ese que durante mucho tiempo hemos escondido en la sombra de nuestro ego.

La vida siempre nos entrega las circunstancias perfectas y conectarnos con la felicidad no es una meta, es una práctica diaria a través del ejercicio de la consciencia, recordando que la felicidad no está al final del camino, la felicidad es el camino.

Es tiempo entonces de pasar la página y dejar de recrear en tu mente esas historias que te has estado contando sobre ti mismo/a y las que te han llegado de los demás pero has adoptado como tuyas.

Es momento de comenzar a entender que esa sensación de infelicidad, de que algo te falta, de que la vida está siendo injusta contigo, de que no puedes vivir sin esa persona y por supuesto todas las emociones que esto despierta en ti, tienen su origen en las historias que te has inventado y que recreas constantemente en tu mente.

Descubriendo los regalos escondidos en cada experiencia

La vida es un continuo reto, sin embargo es fácil quedarnos atascados en los dramas personales, bien sea que estemos atravesando un doloroso rompimiento, una crisis financiera o incluso una crisis de salud.

Es fácil sentir que somos víctimas y creer que lo que está sucediendo es en contra de nosotros y no que ha sido algo creado por nosotros.

Sin embargo, cuando desarrollamos la perspectiva de que hay un regalo detrás de cada experiencia, siempre estarás buscando lo que se supone debes aprender de tus circunstancias.

Serás capaz de ver la vida como un gran maestro. Cada incidente, evento o circunstancia, inclusive una relación fallida, será un infinito caudal de aprendizaje, una semilla de sabiduría. Hay un regalo en cada experiencia, si permaneces abierto y dispuesto a recibirlo.

Cuando desarrollas esta perspectiva, estas cultivando la fe y confiando que incluso la más dolorosa, traumática y molesta experiencia, cuando es examinada, procesada y emocionalmente digerida, puede entregarte lo que realmente necesitas para que logres una completa realización y puedas hacer una gran contribución al mundo.

### **Ejercicio Práctico No. 5**

Hecha una mirada hacia tu pasado y comienza a recordar esas etapas que han influido en ti. Con papel y lápiz en la mano comienza a escribir los hitos más significativos de tu vida, escribe a un lado la edad que tenías para ese entonces y sin agregarle juicios ni calificativos, responde a las siguientes preguntas:

¿Cuál es la lección obtenida en cada uno de ellos?

¿Qué sabes ahora, que no sabías antes, como resultado de haber experimentado esta circunstancia?

¿Cómo podrías aplicar este conocimiento en tu momento presente?

## ENCUENTRA LO MEJOR DE TI

---

Por todo lo visto hasta ahora podemos concluir que la tarea es entonces transformar la forma en cómo te percibes para liberar tu verdadero potencial y comenzar a impactar de una manera positiva todos y cada uno de los aspectos de tu vida.

Esta frase de Louise Hay lo resume:

“Ámate tanto como puedas, y todo en la vida reflejará este amor y te lo devolverá”.

Amarnos implica reconocer nuestros talentos, fortalezas y habilidades, los cuales muchas veces pasamos desapercibidos porque en lugar de ser nosotros mismos, nos hemos transformado en la persona que creemos que “deberíamos ser”. Ajustando nuestras expectativas de la vida según lo que se espera de nosotros en los roles que desempeñamos día a día: madre/padre, amigo, colega, jefe, hermano, hijo, etc.

Si bien es cierto casi siempre estamos tratando de hacer lo que se espera de nosotros en cada uno de estos roles, algunas veces esto no significa que siempre sea lo queremos o lo mejor para nosotros. La mayoría de las veces en esta búsqueda de complacencia o de querer ser perfectos, sofocamos y ocultamos todas esas cualidades que nos hacen únicos e irrepetibles.

Pocas veces reflexionamos sobre lo que es realmente importante y nos hace feliz como individuos, por lo tanto casi nunca nos detenemos a pensar en las competencias que a diario usamos para desempeñar nuestras tareas diarias, pues lo hacemos de manera casi automática. Incluso, pasamos gran parte del tiempo dando prioridad en nuestra vida a la solución de problemas y vamos resolviendo en la marcha, lidiando con lo que va saliendo. Esto hace que se nos escapen los aspectos positivos y los aciertos que vamos obteniendo, los cuales son los recursos que poseemos y que podemos utilizar como base para construir todo aquello que deseamos. Si pasamos por alto nuestros logros, ¿cómo vamos a repetirlos? ¿De qué forma

vamos a sacar de ellos el máximo partido posible? ¿Cómo vamos a rescatar el aprendizaje debido de cada experiencia?

Cuando seguimos nuestra relación con ciertos aspectos de nuestra personalidad, nos negamos el acceso al estímulo, entusiasmo, pasión y creatividad. Nuestros dones y talentos, únicos e irrepetibles, están deseando salir de la sombra y ser integrados en nuestro yo completo. En nuestro interior están latentes, esperando que les demos una oportunidad para manifestarse, pero hemos olvidado quienes somos más allá de las restricciones y barreras internas que nos hemos impuesto en nuestro mundo emocional.

Todos tenemos dones únicos...descubre los tuyos

Seguro que si hacemos el ejercicio de ver hacia atrás en nuestra vida nos daremos cuenta de la cantidad de obstáculos y retos que en el transcurso de ella se nos han presentado y los hemos sorteado, logrando salir adelante. Quizás aprobaste una asignatura complicada, o conseguiste ese puesto de trabajo o ese ascenso que tanto anhelas. Lograste que ese chico que tanto te gustaba te invitara a salir. Tal vez ganaste la competencia deportiva que creías imposible. Gracias a tus buenas notas conseguiste esa beca que te permitió continuar tus estudios. O comenzaste una dieta y te mantuviste firme hasta que lograste rebajar los kilos extras que querías. Piensa en ese momento, piensa en lo que significó para ti. Recuerda la satisfacción que sentiste. Las palabras de felicitaciones que recibiste. Conéctate con esa energía de triunfo nuevamente y date el permiso de experimentarla en el aquí y el ahora, en este momento de tu vida.

Reconoce tus puntos fuertes / ¿Qué haces muy bien?

¿Con que facilidad reconoces tus puntos fuertes? Si sientes que te cuesta, puede ser por alguna de las siguientes razones:

- Ves tus puntos fuertes como lo más natural. Das por sentado que todo el mundo es así, por lo tanto le restas valor.
- Relacionas tu punto fuerte con alguna debilidad o con un mal momento.
- No sabes qué tan bueno eres, quizás porque estás esperando que alguien te lo diga o te lo reafirme.
- Te sientes ridículo cuando te elogian.

Estamos tan acostumbrados a esperar que el refuerzo nos venga desde el exterior, que nos cuesta reconocer nuestras propias fortalezas. Creemos que nuestro valor está relacionado con lo que piensan los demás de nosotros. Vivimos comparándonos con otras personas, o si

reconocemos un punto fuerte en nosotros, inmediatamente pensamos en algo que le resta valor.

Te recomiendo que en vez de pensar en aspectos “buenos” y “malos”, mejor piensa: *¿Qué aspectos me hacen único?* En lugar de enfocarte en tus debilidades, refuerza aquellos aspectos que te gustan de ti, aquello que sabes hacer, y piensa en tus supuestas debilidades como oportunidades de mejora. Quizás esta “debilidad” que tanto te perturba puedas convertirla en una gran fortaleza cuando descubras el modo de usarla a tu favor.

Identifica tus competencias / ¿Cómo lo haces?

En nuestra vida diaria estamos constantemente ejecutando una cantidad de tareas y obteniendo sencillos logros que involucran una cantidad de competencias o habilidades de parte nuestra, que la mayoría de las veces pasamos por alto, pero que si las hacemos conscientes pueden convertirse en un pilar fundamental para el logro de nuestros deseos. A veces puede que no tengamos el conocimiento o la destreza para desarrollar una tarea, pero con nuestras competencias podemos compensar esta falta. Por ejemplo, te mandan a escribir un informe pero nunca has escrito uno, sin embargo usando tu capacidad de persuasión puedes conseguir la ayuda de alguien con experiencia.

Lo mejor de esto, es que las competencias no son cualidades que sacamos a relucir de cuando en cuando, sino que las mostramos en todas las áreas de la vida, de manera casi cotidiana, con algunas variantes aquí y allá. Si sabes cómo usar tus competencias, encontrarás la forma de perfeccionar los conocimientos que te hacen falta, de aquí la importancia de tenerlas identificadas para hacer el mejor uso de ellas.

La creatividad, la decisión, la iniciativa, la confianza en sí mismo, la persuasión, nuestra capacidad de negociación y la empatía que sentimos en un momento dado hacia otros, por nombrar algunas, son todas ellas habilidades que poseemos y que la forma en cómo las usamos y las conjugamos en nuestro día a día, nos diferencian de los demás y nos hacen únicos.

### **Ejercicio Práctico No. 6**

Haz una lista de tus competencias o habilidades. Si quieres puedes buscar ayuda de un amigo o un familiar para iniciar este “inventario”. Casi siempre las terceras personas nos describen enfocándose más en el cómo lo hacemos en lugar de lo que podemos hacer. Esta perspectiva en estos momentos nos resulta de mucha utilidad para este ejercicio.

## **Ejercicio Práctico No. 7**

Para indagar un poco más sobre los recursos con los que cuentas, en cuanto a conocimiento, destrezas y competencias, te invito a realizar el siguiente ejercicio.

1. Enumera diez logros importantes en diferentes aspectos de tu vida: laboral, familiar y social.
2. Selecciona uno, aquel del cual sientas más orgullo y analiza qué destrezas utilizaste para obtener ese resultado positivo. Ejemplo: utilicé mi creatividad, logré influenciar positivamente a los demás, tuve confianza en mí mismo, logré comunicar mi mensaje con claridad, fui constante con mis entrenamientos, hice una lista de cosas por hacer y la cumplí, etc. En fin, todos aquellos recursos que te permitieron conectarte con tu objetivo y llegar a la meta.
3. Haz lo mismo con los otros nueve logros de tu lista.
4. Ahora revisa el ejercicio y te darás cuenta de la gran cantidad de conocimientos, habilidades y destrezas que tienes. Seguramente esta lista es más grande en comparación con la de tus supuestas "debilidades", solo que no te habías dado el permiso de conectarte con ellas, de reconocerlas en ti. Piensa que en esta lista solo analizaste diez logros... ¿Te imaginas cómo sería la lista si hubieras incluido todos tus logros?

Hemos llegado al final...honro tu despertar.

*¡Gracias por aceptar el reto de conocerte a ti misma!*