

Vuelve a ti: Lo que amás... aún te espera

10 cosas que amas hacer y quizás habías olvidado

Un ejercicio para volver a ti

Este no es un test, ni una lista de tareas. Es un espacio para ti. Un momento para mirar hacia adentro, con suavidad y sin juicio. Este ejercicio no busca respuestas perfectas, sino abrir el espacio. A veces, lo más valioso no es resolver, sino mirar con nuevos ojos.

¿Qué creencia te dice que no puedes?

Piensa en alguna idea que suele aparecer cuando estás por intentar algo importante. Esa frase interna que te detiene, que te dice que no eres suficiente, que no es para ti.

¿Necesitas una pista?

A veces, las creencias que nos limitan no se muestran con claridad. Están tan integradas a nuestra forma de pensar que las confundimos con verdades.

Por eso, te comparto algunas frases que muchas personas cargan sin darse cuenta. Leelas despacio.

No hace falta que todas te hagan sentido. Basta con notar si alguna resuena contigo... aunque sea un poco.

Esa puede ser tu "milla de los 4 minutos".



BANCO DE CREENCIAS LIMITANTES

Sobre uno/a mismo/a

No soy suficiente.
No merezco ser feliz.
Siempre me equivoco.
No tengo nada especial.
No tengo derecho a expresar lo que siento.
No puedo ser yo mismo/a.

Sobre el éxito y los logros

No puedo vivir de lo que me gusta.
Para lograr algo, hay que sacrificarse demasiado.
El éxito corrompe.
Si me va bien, algo malo pasará después.
No soy capaz de sostener mis logros.

Sobre el amor y las relaciones

Si me muestro tal como soy, no me van a querer.
Siempre me abandonan.
Tengo que conformarme.
El amor verdadero no existe.
Para que me amen, tengo que complacer.

No estás solo/a si alguna de estas frases te resultó familiar. Muchas veces, cargamos con estas ideas sin darnos cuenta.

Nombrarlas no es quedar atrapado en ellas; es empezar a soltarlas.

No tienes que resolver nada ahora.
Solo reconocer lo que quizás te ha estado acompañando en silencio.

Y si algo de esto resonó...
tómate un momento. Respira.
Y sigue avanzando a la página 3.

Sobre la familia y el rol personal

No puedo fallar, ellos dependen de mí.
Tengo que cargar con los problemas de todos.
Ser fuerte es no mostrar lo que siento.
No puedo superar lo que viví en mi infancia.

Sobre la expresión y la voz propia

Si digo lo que pienso, va a haber conflicto.
Mi voz no importa.
Es mejor callar.
Otros saben más que yo.
No soy buena/o explicándome.

Sobre el dinero y la abundancia

El dinero es sucio.
Si tengo dinero, voy a perder a mi gente.
La gente rica es mala.
No soy buena/o administrando dinero.
No puedo tener mucho, porque otros no tienen.
Es muy difícil conseguir dinero.



¿Cómo se ve o se siente esa creencia?

A veces no llega en forma de palabras, sino como una sensación, una imagen, una escena.

¿Tiene una forma? ¿Un color? ¿Una voz?

¿Te recuerda a alguien o a algún momento específico?

¿Qué impacto tiene en tu vida?

¿Cómo afecta esa creencia tus decisiones?

¿Tus relaciones? ¿Tus sueños?

Y si no creyeras en eso, ¿cómo sería tu vida?

Imagina por un instante que esa idea ya no tiene poder sobre ti.

¿Qué te animarías a intentar?

¿Qué nueva historia podrías empezar a escribir?

Escribe tu nueva creencia

Si pudieras crear una frase aliada para ti, una creencia que te acompañe con fuerza y calidez, ¿cuál sería?

Gracias por darte este momento.
Gracias por permitirte empezar una historia diferente.

