

Lo mejor de mí

*Descubre tu verdadera esencia despojándote
de todo aquello que te han dicho que tienes
que ser*

Siéntete libre y segura siendo tú

Noemi Adell

Bienvenida,

Desde el primer minuto quiero ser sincera contigo y lo primero que voy a hacer es explicarte qué vas a encontrar aquí y lo que puede llegar a transformar tu vida. No estás frente a un ebook que hable de teorías, pues aunque haya mucha teoría detrás de cada ejercicio que te voy a proponer, he querido que esto sea cien por cien práctico para ti, que vayas al grano y que puedas llegar a sentir que cuando miras hacia ti, puedes encontrar esas respuestas que tanto ansías.

Aquí vas a encontrar textos y propuestas que hablan de relaciones, pues muchas veces esa inseguridad se manifiesta cuando interaccionamos con el otro, pero ante todo quiero que sepas que vamos a hablar de TI. Y es que necesitamos comprender quiénes somos en esencia para vivir de forma coherente con nosotras mismas.

Un concepto que me encanta y que tengo muy en cuenta en mis acompañamientos es el minimalismo, pues para mí los procesos terapéuticos no suponen irte con la mochila llena de recursos a casa y añadir más a tu vida, sino más bien todo lo contrario. Para mí, acompañarte supone deconstruir todas esas corazas que por alguna razón te pusiste hace mucho tiempo y que, aunque en aquel momento te



sirvieron, hoy por hoy te impiden vivir desde tu esencia y sentirte segura siendo tú, al desnudo. Por este motivo aquí encontrarás espacios para reflexionar sobre tus ideas, creencias, maneras de actuar... y podrás conectar con aquella parte más intuitiva que tienes, esa brújula interna que te guía más allá de tu parte mental.

Me encantaría que te tomaras esto como un compromiso contigo misma, un viaje hacia ti en el cual puedas despojarte de todo aquello que ya no te sirve y empieces a brillar. Aún y así, te pido por favor que encuentres tu propio equilibrio, no te exijas cambios rápidos o te fuerces a mostrarte desde lugares para los cuales no estás aún preparada. Date tu tiempo, conecta con tu cuerpo y éste te dará las respuestas de cuándo sí y cuándo no.

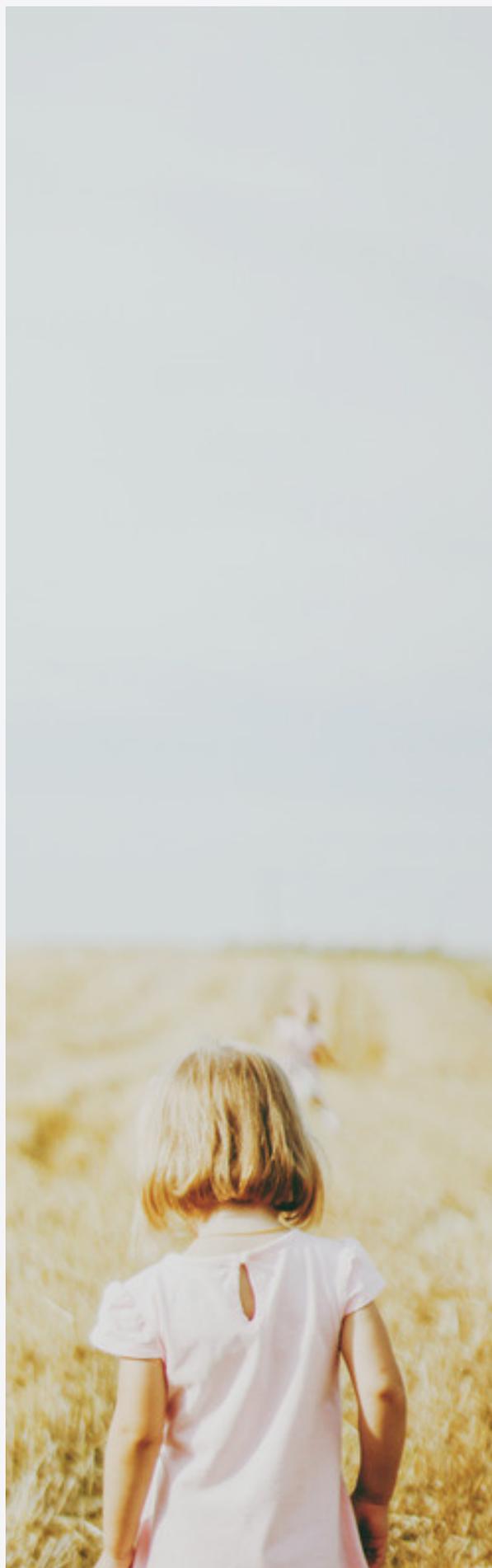
¿Empezamos?

Aquí te traigo la primera propuesta para vayas dejando de lado la mente y comiences a bajar al cuerpo. Prepara el ambiente (ten en cuenta la luz del espacio, la fragancia, la temperatura... hazlo un lugar confortable para ti), encuentra un lugar en el que puedas sentirte en intimidad para mostrarte sin tapujos, cierra los ojos y déjate llevar por la música que te propongo.

Bienvenida al inicio de este maravilloso viaje hacia ti.



*Escanea este código QR o dale clic
en la imagen y disfruta*



Contactando con tu niña interior

HERIDAS EMOCIONALES

Estoy casi segura de que muchísimas veces has oído este concepto de niña interior. Quizás has investigado un poco sobre ella o ya la conoces. El motivo por el cual he elegido empezar este cuaderno trabajando tu niña interior es porque ésta sigue viajando contigo, pues forma parte de ti y te acompaña en todas tus vivencias del presente. De una u otra forma, todas tenemos heridas emocionales que se produjeron en la infancia. De hecho, podemos describir a grandes rasgos cinco heridas:



Herida de rechazo:

Nos sentimos rechazadas cuando no somos aceptadas en algún lugar o nos hacen saber que no nos quieren a su lado. Esta herida es muy profunda, pues está tocando donde más nos duele, que es en nuestra propia existencia. Si de pequeña rechazaron tu forma de pensar o tus sentimientos, quizás hayas terminado interiorizando que lo que a ti te ocurre no es importante y te hayas ido retrayendo.

De adulta, puedes ver cómo te acompaña esa herida de rechazo cada vez que te fuerzas a hacer algo, aunque no te apetezca o dejes de lado tus propias necesidades en pro de las otras personas. Además, incluso puede que tengas la tendencia a dudar de tu propio valor, cayendo en la trampa de tratar de ser perfecta para merecerlo. Como imaginarás, esto puede terminar propiciando que te metas en relaciones (del tipo que sean) en las que no haya equidad.



Herida de abandono:

Nos sentimos abandonadas cuando no hemos recibido suficiente afecto, cuando necesitábamos algo y no se nos ha dado. A diferencia de la herida de rechazo (en la que se nos hacía saber que no éramos válidas/aptas/queridas), la herida de abandono tiene que ver con la indisponibilidad de los otros y la gran sensación de soledad e incertidumbre que esto desencadenó en el pasado.

En tu etapa adulta puede que se active esta herida de abandono cuando te muestras hiperdependiente de otras

personas y te entristece mucho que los demás no estén disponibles aunque sea con causas justificadas. En cierta manera, puede que sientas que te cueste tomar decisiones por ti misma y que tiendas a pedir consejos, cayendo en ideas como que no eres capaz para valerte por ti misma ante algunas situaciones y que siempre vas a necesitar a alguien en quien apoyarte.

Herida de humillación:

Esta herida está intrínsecamente ligada a la vergüenza. Nos sentimos culpables cuando creemos que hicimos algo mal (según nuestra escala de valores), en cambio nos sentimos avergonzadas cuando consideramos que las que estamos “mal” somos nosotras y nos sentimos inadecuadas. Podemos sentirnos culpables sin necesidad de sentirnos avergonzadas pero casi seguro que si nos sentimos avergonzadas, nos sentimos también culpables.

Puede que se active tu herida de humillación en situaciones en las que tú misma te infravaloras y te dedicas palabras feas (con la intención de hacerlo tú antes que las demás). Además, una de las consecuencias de esta herida es la hiper-sensibilidad, pues el más mínimo comentario que interpretas que te está poniendo en tela de juicio te puede herir

fácilmente y dejarte paralizada, con dificultades para defenderte.

Herida de traición:

Nos sentimos traicionadas cuando teníamos unas expectativas con respecto a una persona y éstas no se han cumplido. De pequeña puede que esperaras ciertos comportamientos o cuidados de tus adultos de referencia que quizás no llegaron: no estaban cuando les necesitabas, incumplían sus promesas, se mostraban incoherentes o incluso te mentían.

Para no sentir la herida de traición, tiendes a controlar y a ocuparte de todo porque en el fondo no confías plenamente en el otro. De la misma forma, en las relaciones afectivas que establezcas quizás te cueste comprometerte ya que, ante todo, deseas no sentirte decepcionada o traicionada de nuevo.

Herida de injusticia:

Sentimos injusticia cuando bajo nuestro punto de vista no somos tratadas con respeto, no se nos valora lo suficiente o no estamos recibiendo lo que merecemos como personas. De pequeña te criaron desde la rigidez y la exigencia, tus referentes fueron muy poco

flexibles contigo y eso generó en ti una gran sensación de injusticia.

Puede que de adulta ahora te sientas muy alejada de tus emociones, manteniéndote y mostrándote rígida con el fin, en el fondo, de que tu vulnerabilidad quede al resguardo. Quizás te has pillado en más de una ocasión respondiendo un “todo va bien” con el fin de evitar el sufrimiento que supone para ti expresar tu sentir en la realidad. Y al igual que te cuesta conectar con el sufrimiento, también te pasa lo mismo con el placer, el dejarte llevar y la ternura.



Tu niña interior viaja contigo, tenla presente en tu camino

Me gustaría aclarar que puedes sentirte identificada en más de una herida, pues es posible que así sea. Aún y así, esta breve presentación que acabas de leer sobre las heridas de la infancia es solamente un pequeño mapa para orientarte en lo que va a ser el trabajo con tu niña interior.

Recuerda que cuando nacemos, todas necesitamos algo fundamental para sobrevivir: a m o r. Y por supuesto tú, como humana que eres, hiciste todo lo posible por sentir que lo tenías aún a pesar de que quizás, fuese por el motivo que fuese, no llegaste a sentirlo. La huella de tu sentir en aquel momento (soledad, tristeza, frustración, etc.) hace que a día de hoy esas necesidades no satisfechas en aquel momento vuelvan aparecer aunque sea en contextos distintos.

Laia es una chica de 36 años muy dinámica y resolutiva, siempre a punto para ayudarte si lo necesitas. Sin darse cuenta, llega cada día más tarde a casa, pues al final siempre termina un poco más tarde de trabajar y algunos días, aunque esté tremendamente cansada, va a entrenar, queda con sus amigas o va a ver a su madre. Si la llamas, siempre va a tener un hueco para ti.

En su proceso terapéutico Laia se dio cuenta de que de pequeña había lo pasó muy mal cuando no

sacaba buenas notas en el colegio y tanto los profesores como su familia le dijeron en varias ocasiones que no servía para estudiar y que no llegaría a tener jamás un trabajo cualificado. Laia se sintió rechazada. Ahora se da cuenta de que está agotada de mostrarse siempre disponible para los demás y admite que ella también tiene necesidades que atender, ha empezado a abandonar poco a poco la perfección y se muestra más real.

¿Comenzamos con tu historia?

Quiero que viajes al pasado y para eso, tu primera misión será buscar en casa fotografías de tu niñez. Quizás tienes pocas fotos o quizás tienes álbumes enteros. No importa. Tengas lo que tengas es un recurso maravilloso para empezar a contactar con aquella niña que fuiste. Tómate tu tiempo y déjate sentir qué sensaciones te invaden al observar esa carita: su mirada, su expresión, su áurea... observa qué te llega a ti de esa niña y, posteriormente describe aquí esas sensaciones que has tenido mirando las fotos:



Y ahora, me gustaría hacerte las siguientes preguntas:

 ¿Cómo se sentía esa niña?

 ¿Qué necesitaba? ¿Era capaz de pedirlo?

 ¿Qué es lo que más te gusta de ella?

HILANDO ENTRE TU NIÑA INTERIOR Y TU ADULTA

Cuando nacemos, traemos con nosotras una herencia genética, pues heredamos de nuestros progenitores unas cualidades físicas. De igual manera, en la infancia heredamos pensamientos, ideas e incluso emociones. ¿A qué me refiero cuando hablo de herencia? No solamente a la repetición de patrones (si tu madre era exigente conmigo no significa que necesariamente tu seas también muy exigente con los demás) sino también a la herencia como consecuencia. Quizás, si tu madre fue muy exigente contigo puede que tu manera de heredarlo sea extra-esforzándote en todo lo que haces y sintiendo que nunca es suficiente (aunque quizás lo sea con creces).

De esta forma vamos a empezar a hilar entre tu niña interior herida y cómo se manifiesta ésta en tu vida actual.

¿me sigues?

La necesidad de mi niña interior es

Ahora me doy cuenta de que me comporto_____

PERMISOS Y MENSAJES

Algo que me gustaría aclarar es el objetivo de este trabajo, pues jamás lo será el juicio hacia tus adultos de referencia, sino la validación de tu sentir independientemente de la actuación de ellos. Me gusta pensar que somos amor y que siempre hacemos lo mejor que sabemos o podemos con los recursos que tenemos en un determinado momento y, por tanto, tus adultos así lo hicieron.

Tu papel en la vida

Imagínate que tu vida es una obra de teatro y, como tal, todas representamos un papel, un personaje. Como te he comentado anteriormente, todas las personas necesitamos amor y, por tanto, usamos estrategias para que nos quieran, nos acepten, nos valoren, etc. Y a medida que vamos utilizando estas estrategias se va conformando y consolidando nuestro personaje, que no es más que el resultado de todos tus intentos de adaptación y mecanismos de supervivencia para, en definitiva, huir de tu dolor.

Estoy casi segura de que cuando has trabajado en tu niña interior has podido contactar con aquellos mensajes que tus adultos te mandaban y que, en cierta manera moldeaban tu identidad:

“¡Mira qué niña tan buena, ni se oye...”

“Pórtate bien y no te metas en las conversaciones de los adultos.”

“¡Es muy lista, no necesita a nadie!”

De pequeña, en tus intentos de agradar a los demás y, por tanto, sentirte más querida por su

parte, estos mensajes moldearon tu forma de ser y te fuiste adaptando a lo que sentías que el entorno requería de ti. Y así has continuado hasta tu vida adulta, construyendo ese personaje bajo el cual te sientes protegida.

Tu personaje es la suma de los intentos de adaptación de tu niña herida a la vida.

Ha llegado por tanto la hora de que identifiques ese personaje y vayas viendo de qué estrategias está hecho. Cierto es que no estamos absolutamente todo el tiempo metidas en el personaje, pues según contextos nos vamos adaptando y el hecho de tener un personaje no significa que estés todo el tiempo fingiendo ser alguien que no eres. Pero sí es cierto que todas lo tenemos y al final, cuanto más estás en el personaje, menos conectada estás con tu esencia.

María recuerda cómo de pequeña escuchaba a su madre decirles a sus amigas que su hija era muy indepen-

diente y muy buena, que nunca necesitaba a nadie. Ella vivía esto como un halago, pues además se lo decía también a ella cada vez que hacía algo sola o que hacía algo propio de edades más mayores. Pero, al fin y al cabo, María era una niña y como tal necesitaba la ayuda de los demás para crecer y desarrollarse. Quizás lo que María necesitó en ese momento fue alguien que le dijese: “Cariño, no tienes por qué hacerlo tú sola, puedes equivocarte y no pasa nada. Si necesitas ayuda yo lo hago contigo”. Como no lo obtuvo, acentuó su comportamiento hiper-responsable y cada vez pedía menos ayuda con el fin de sentirse validada y querida. Ahora de adulta se da cuenta de que su personaje es “la fuerte”, mostrándose siempre muy segura e independiente, aunque como a todas, le gustaría ser la sostenida en ocasiones y abandonar la presión de tener que poder siempre con todo.

Ve pensando en aquello que tus adultos pedían de ti cuando eras pequeña o incluso adolescente y en todos aquellos comportamientos que sigues viendo en ti a día de hoy y que, en cierta manera siguen haciéndote sentir vacía y agotada.

Voy a dejar continuación un espacio para que dibujes a tu personaje y puedas ponerle un nombre. No necesitas que sea un dibujo

estiloso, pues no estamos en clase de arte sino en un viaje hacia tu interior. Siéntete libre, no pienses en exceso y comienza a trazar las líneas que definen esa personalidad que tiene:



Mi personaje



¿En qué momentos te das cuenta que sigues actuando bajo ese personaje?

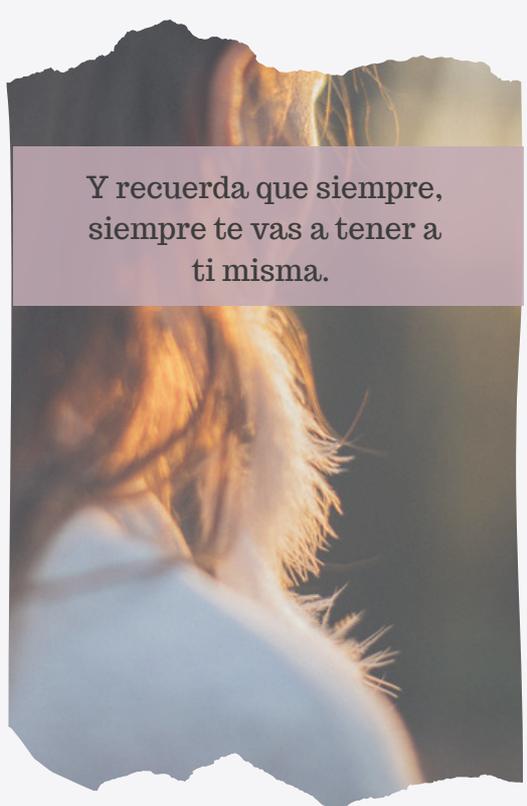


¿Qué crees que pasaría si dejaras de hacerlo?

Quizás es el momento de empezar a cuestionarte tus creencias, pues será muy difícil que dejes de lado a tu personaje si sigues creyendo que solo así te van a querer. Ya sabes que mi compromiso contigo en este ebook es que conectes contigo y que conozcas a fondo lo que es tu esencia, aquello que te hace única. Para ello, me gustaría invitarte a que durante los próximos días prestes especial atención a cuán presente está tu personaje en tu vida y desde ahí comiences a pensar en posibles ámbitos en los que podrías empezar a despojarte de él. Actuar desde tu esencia y dejar de lado al personaje no significa que necesariamente tengas que desnudarte emocionalmente delante de todos, sino ser coherente contigo misma y con lo que sientes en ese momento.

Por otra parte, me gustaría comentarte algo en lo que quizás ya estás pensando o puede que quizás haya empezado a preocuparte, y es el hecho de sentir que, si sueltas a ese personaje, puede haber ciertas personas que decidan alejarse de ti. Quiero ser sincera contigo y no me gusta vender mundos de color de rosa así que sí, puede ser que eso pase. Puede que haya personas en tu

entorno que se hayan acostumbrado a tu personaje, les choque verte actuar desde otro lugar (y más cuando ese otro lugar implica poner límites) y decidan que vuestra relación ya no les aporta. Al final, aunque esto suponga pasar por una serie de duelos, podrás observar cómo se quedan a tu lado aquellas personas que realmente te quieren, las que te aceptan tal y como eres, sin condiciones ni expectativas. ¿Y quién quiere quedarse al lado de personas que no le aceptan tal y como es? Tranquila, estoy segura de que vas a encontrar posteriormente personas con las que sientas un sí rotundo en tu corazón, donde sientas que te puedes despeinar y abandonar la rigidez que supone estar tras tu personaje. Hay personas que son y serán hogar.



**Y recuerda que siempre,
siempre te vas a tener a
ti misma.**

SOBRE LA INSEGURIDAD

Llegadas a este punto, habrás podido observar cómo cada vez que te sientes pequeña y te pones a buscar estrategias para esconderte o compensar de alguna forma, es la niña quien está al mando en ese momento. Al fin y al cabo, esa niña sigue buscando ese amor que quizás no sintió o al menos de la forma que ella esperaba y, en sus intentos de buscarlo de adulta, te ves a ti misma buscando esa seguridad fuera de ti. Con esto no quiero decir que absolutamente toda tu seguridad deba estar en tu interior, pues muchísimas veces el sentirte más segura va a pasar por cambiar de entorno cuando éste no es amable y compasivo contigo. Pero debes tener en cuenta que eres tú misma la responsable de quedarte donde estás o de comenzar a utilizar estrategias para afrontar ese cambio en tu modo de relacionarte contigo misma y con los demás que tanto necesitas.

En una de mis sesiones con una maravillosa mujer, ella me explicaba que entendía perfectamente la situación en la que se encontraba y sabía que era su propia responsabilidad dar un paso al frente y comenzar a actuar en pro de los cambios que quería hacer en su vida. Sin embargo, se justificaba con que ahora mismo no se sentía con la seguridad necesaria en sí misma

para comenzar a hacerlos y que comenzaría una vez ella se sintiera con más fuerza. Hasta aquí todo bien, pues si me sigues la pista sabrás que siempre insisto en que hay que respetar los ritmos de cada una sin forzarnos para cuidar de nosotras mismas. Ahora bien, nos equivocamos cuando esperamos a que llegue la seguridad para hacer cambios ya que el camino es precisamente al revés: a medida que vamos implantando cambios y enfrentándonos a nuevas situaciones nos sentiremos más seguras. Así que te invito a transitar lo incómodo para llegar a la calma de sentirte más tú que nunca.

En este punto me gustaría recordarte la importancia de la autocompasión. Y cuando digo esta palabra para nada me refiero a la pena, pues muchas veces sin darnos cuenta tendemos a malinterpretar el significado. Cuando hablo de autocompasión me refiero a que puedas validar lo que sientes y sobre todo te comprendas. Este será un paso fundamental si deseas sentirte más segura de ti misma. Recuerda acompañarte en este camino dejando de lado la exigencia, pues no hay nada que *debas* hacer, sino que *quieras* hacer.



**¿Qué partes tuyas son las que te cuesta más mostrar?
¿Porqué?**



¿Qué repercusiones crees que tendría comenzar a mostrarlas?

Pongamos foco a tu futuro

Me gustaría plantearte una pregunta para que puedas responder con honestidad: ¿Sientes que has estado mucho tiempo “dejándote llevar” por la vida? Si la respuesta es sí, tranquila, creo que como miles de personas (especialmente las occidentales por nuestro modo de vida) las que nos dejamos arrastrar por la vida en modo “piloto automático” sin pararnos a pensar si estamos donde queremos estar o vamos hacia donde nos gustaría ir. ¡Qué fácil suena y qué complejo es a la vez!

Como sé que a veces nos cuesta contactar con nuestros anhelos y deseos más profundos debido al ritmo de vida que llevamos, me encantaría invitarte en primer lugar a parar. Parar. Sí, simplemente eso. Prepara el espacio en un lugar cómodo, enciende una vela o ponte un aroma que te guste, descálzate, ponte cómoda, cierra los ojos y... simplemente respira y siente.



←
Escanea este código QR o dale clic en la imagen

Deseo que hayas podido tomarte este pequeño momento contigo y te hayas permitido bajar al cuerpo y escuchar tus sensaciones desde la presencia. Ahora me gustaría preguntarte:



¿Cómo te sientes?



¿Qué necesitas hoy de ti?

LA IMPORTANCIA DE LA COHERENCIA INTERNA

Este pequeño ejercicio que te acabo de proponer puedes usarlo a diario o siempre que quieras. Dedícate unos minutos a parar, respirar y hacerte estas preguntas, pues observarte de esta manera te permitirá no olvidarte de tus necesidades y tomar decisiones más alineadas a ti, sabiendo que en el camino podrás siempre modificar la ruta en función de lo que necesites en cada momento de tu vida.

Algo que nos suele generar bastante malestar y frustración es la incongruencia entre pensamientos,

emociones y acciones.

En mis consultas he visto muchas personas tristes con apariencia muy alegre así como personas enfadadas en silencio por miedo a reclamar sus propios límites. Cuando lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos no es coherente entre sí tenemos muchas posibilidades de vivir frustradas. Así que para ir poniendo foco hacia tu futuro, me gustaría que puedas partir del análisis de tu situación actual. Te invito a que escribas en cada uno de los costados del triángulo tus pensamientos, tus emociones y tus acciones a nivel global en la actualidad.



 **¿Sientes que hay armonía entre los tres lados del triángulo?**

 **¿En qué área/s de tu vida se te dificulta más la congruencia?**

Este ejercicio pretende ser un mapa, una toma de conciencia de dónde

es importante poner el foco para empezar a cuidarte. No quiero que te juzgues, entiendo que puede ser desagradable darse cuenta de las propias incongruencias, pero recuerda que somos humanas, no perfectas, y lo hemos hecho lo mejor que hemos podido y sabido hasta día de hoy. Seguirá habiendo incoherencias en el futuro, pues no buscamos para nada la perfección, pero sí la toma de conciencia y tu propio poder de decisión sobre qué quieres hacer con ello.



La prisa en el proceso proviene de nuestra naturaleza humana de huir del sufrimiento y, por tanto, te pido que la abracés cuando la aparezca. Aún y así, recuerda traer en ese momento a tu adulta a escena para recordarte que seas cuidadosa contigo misma en este momento yendo poco a poco y comenzando a mostrarte tú en aquellos espacios de más confianza.

PREGUNTAS MAGIA

Con el fin de no caer en la trampa del olvido de tus propias necesidades, necesitas tiempo a solas, sin nada ni nadie que interrumpa ese momento tan importante contigo misma. Es vital que poco a poco tu cuerpecito vaya entendiendo que, si está contigo, está a salvo y que, si te tienes a ti misma, jamás vas a estar sola. Aprovecha esos momentos contigo para hacerte las siguientes preguntas magia:

 ¿En qué quiero que consista mi vida? ¿Me estoy dando el permiso de ir a por ello?

 ¿De qué me gustaría desprenderme? ¿Qué es lo que me dificulta hacerlo?

 ¿Qué necesito cuidar de mí?

 ¿Qué entornos / relaciones / momentos de mi vida me quitan energía? ¿En cuáles siento que puedo crecer y sentirme más libre?

 ¿Cómo es la relación conmigo misma? ¿En qué necesito poner el foco?

Las respuestas a estas preguntas te ayudarán a irte conociendo más e

ir contactando con tus necesidades actuales en pro de poder tomar decisiones que te ayuden a cuidar de ti. Mi recomendación es que puedas responderlas por escrito, pues el mundo de las ideas suele ser caótico y el hecho de ponerle palabras nos ayuda a bajar a tierra todo eso que está en nuestra mente y poder poner orden con mucha más facilidad. Además, si las tienes por escrito podrás revisarlas cuando quieras de nuevo para observar si alguna situación se repite o si necesitas responderlas de nuevo.

Es hora de que empieces a confiar en ti, y por ello es tan importante que te escuches. No te juzgues si aparecen las dudas en tu interior, tienes derecho a dudar, a no saber, a estar indecisa y a cambiar de opinión todas las veces que quieras. Abraza lo que sientas, permítete estar triste, enfadada, frustrada... aunque suene paradójico, cuanto más esfuerzos hagas por tratar de no sentir, tu emoción aparecerá con más intensidad, pues al fin y al cabo todas las emociones tienen algún mensaje que darnos y van a estar ahí hasta que las escuchemos.

TU PODER INTERIOR

Mi misión en este ebook no es otra que inspirarte a que seas tu misma y vivas la vida que deseas vivir. Tengo

la sensación de que muchas veces una de las posibles dificultades con las que nos encontramos cuando necesitamos dar un cambio en nuestra vida es la *indefensión aprendida*. Esa sensación subjetiva de que no eres capaz y que te ancla a mantenerte como una espectadora de tu vida; esa sensación que te hace sentir impotente.

Si te sientes así es porque quizás ha habido momentos en tu vida en los que, tras haberte enfrentado a determinadas situaciones, has sentido que lo que tú hacías no era lo que causaba el cambio, ya fuese real o no. Como verás, esta sensación de impotencia está muy ligada a tu autoestima y al poder tienes en tu interior, pues, entre otras consecuencias, puede que te encuentres con:

- Bloqueo frente a algunas situaciones.
- Necesidad de huir de los problemas.
- Evitación de situaciones incómodas.
- Parálisis por análisis.

A continuación quiero que revises si hay alguna parte tuya que esté anclada en la indefensión aprendida y para ello te voy a proponer que escribas un listado de todos los “Yo no puedo..” que tengas en tu cabeza. ¡Vamos allá! Tómate tu tiempo y escribe absolutamente todo

aquello que te dices a ti misma que no puedes.





Yo no puedo...

Ahora quiero que lo cambies por el “Yo no quiero...”



Yo no quiero...

¿Cómo suena en esta segunda lista?

Lo cierto es que no todo lo que queremos, podemos hacerlo. Y por esto quiero ser sincera contigo y partir desde aquí, pues pensar que querer es poder sólo va a llevarte a la insatisfacción crónica. Aún y así, me gustaría pedirte que seas honesta contigo y observes si sientes que podrías hacer algo con alguna de las frases escritas en la segunda lista.

No pretendo que seas una súper-woman, sino que deconstruyas aquello que has creído hasta ahora de ti misma, que ya no te sirve y que, en cierta manera, no te deja avanzar hacia lo que deseas.

El recorrido que te planteo en este ebook va a ir terminando, pues siento que ahora tienes en tus manos mucha información y has podido poner en marcha estrategias para ir hacia tu esencia y permitirte vivir en coherencia con ella. Llegadas a este punto, me gustaría poder cerrar de forma amorosa y que puedas reglarte un momento de intimidad contigo misma para integrar todo lo trabajado.

Así que te invito a que busques un lugar tranquilo y silencioso, y que vayas buscando la manera de ponerte cómoda (no importa si es sentada, acostada, de pie... lo importante es que tu cuerpo diga un "sí" a esa posición). A continuación, dale al play a esta música que te propongo:



←
Escanea este código QR o dale clic en la imagen

Ahora cierra los ojos y conecta poco a poco con tu respiración, de manera que vas a coger aire intensamente por la nariz hasta sentir que te llenas del todo y vas a soltar lentamente por la boca. Puedes realizar tres respiraciones profundas así y después volver a la naturalidad de tu respiración. No te juzgues si tu mente se distrae, puedes volver a tu propósito todas las veces que sea necesario. Quiero que coloques tus manos en tu corazón, y que lo abras para albergar a la maravillosa mujer que eres. Cuando inhales puedes decirte "Soy valiosa" y cuando exhales "Suelto lo que ya no me sirve". Siente cómo te llenas de vida con cada inspiración. Agradécete este trabajo contigo misma y recuérdate que tu compromiso siempre será cuidar de ti como el tesoro más preciado del universo.

**Eres, ahora que tu corazón
florece con cada emoción
sentida y respetada.**

**No hay nada más bello que
esa vulnerabilidad
abrazada.**

Gracias por haber llegado hasta aquí. Me siento feliz de haberte podido acompañar en este proceso de conexión contigo misma. Al final, como habrás visto, esto no se trata de que te vayas con una mochila llena de cosas que añadir a tu vida, pues siento que este proceso va precisamente de todo lo contrario, de quitar. Quitar capas que te impiden conectar con la vida que mereces. Quitar miedos, corazas, inseguridades... y fluir en sintonía con tu ser.

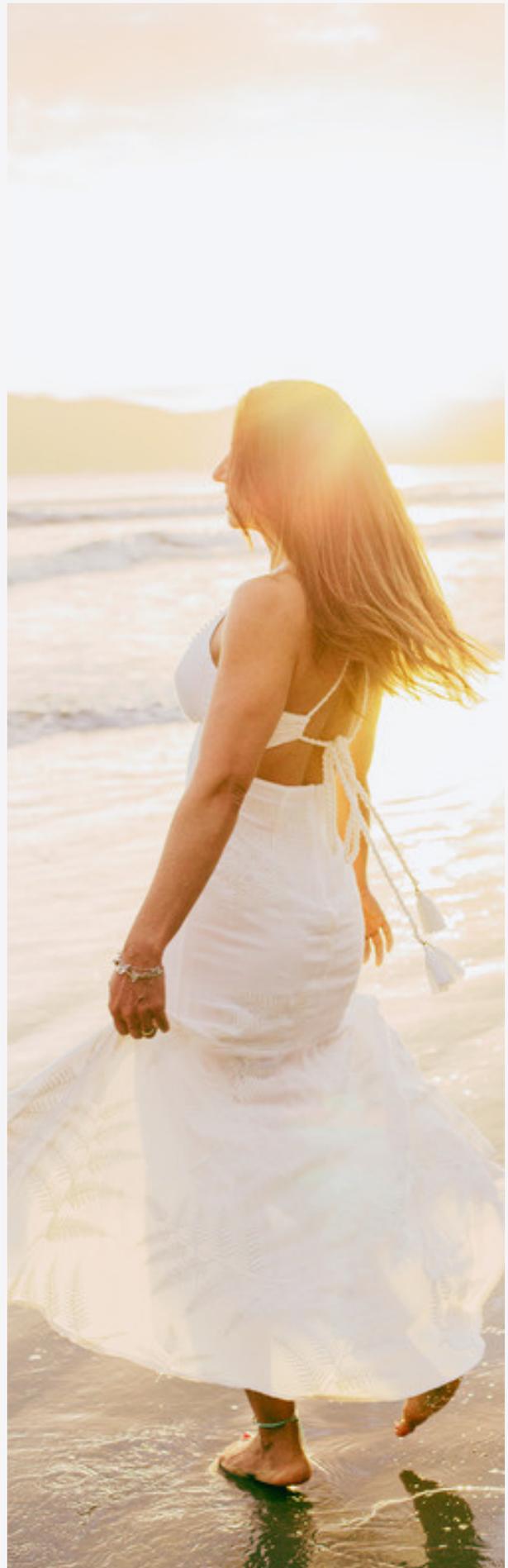
Mereces una vida acorde a quién eres. Sé que ir hacia lo hondo de nuestro corazón puede ser difícil, pues nos topamos con creencias, ideas y sombras que muchas veces nos disgustan y nos hacen contactar con lo incómodo. Pero a la vez, estoy convencida de que es lo más sanador que puedes hacer por ti.

No te dejes de lado. Escúchate siempre y acompáñate en tu sentir, pues nadie mejor que tú conoce tus emociones y sabe qué camino tomar. Tú eres la dueña de tu vida y recuerda que querer cambiar no significa que haya nada malo en ti. Créeme, no lo hay y nunca lo ha habido.

Te veo y honro tu camino.

Una vez más,

¡gracias!



Si este este ebook te ha sido de utilidad y te apetece seguir inspirándote con más contenido similar, puedes seguirme en mis redes sociales o ponerte en contacto conmigo a través de mi página web o mi e-mail.

 www.holisticaespaciopsicologia.com

 noemi@holisticaespaciopsicologia.com

 [@noemiadell.holistica](https://www.instagram.com/noemiadell.holistica)