



Quiérete
mejor.

Mejor,
quíete

Un viaje hasta ti

@ECOTERAPIASNUT

En esta guía vas a encontrar información y ejercicios prácticos para aumentar tu nivel de bienestar personal.

Empezamos con el circuito de la coherencia, cómo de alineados están, tus pensamientos, tus actos y tus palabras. ¿Coincide lo que piensas con lo que haces y con lo que dices? Eres de las que piensa rojo, hace verde y dice azul...

A continuación ahondamos en la capacidad de reconocer y exponer nuestras necesidades de una forma pacífica, así como en nuestra capacidad de entender a los demás sin querer cambiarlos a nuestro gusto.

Lo siguiente que haremos es una revisión del concepto que tienes sobre ti y de cuánto te cuidas. Todo esto para evitar que estés depositando en los demás estas dos dimensiones fundamentales.

Al final, vas a obtener la posibilidad de conectarte con tu esencia desde la respiración natural, fluida y así empezar a observar tu vida desde la sencillez y la quietud.

DISFRUTA DEL PROCESO

QUIÉRETE MEJOR, MEJOR QUIERETE

Introducción.

Cuántas veces has oído eso de que **hay que quererse a uno mismo** para poder querer a los que te rodean. Y tu respuesta siempre es la misma ¿eso cómo se hace? ¿cómo hago para no anteponer siempre las necesidades de los demás a las mías? Lo sé porque yo también he pasado por ese punto, en donde **no me sentía merecedora**, ni creía que eso era para mí.

Por eso he creado **esta guía**, para acercarte a tu meta, para que te atrevas a indagar cuáles son los puntos donde siempre tienes tendencia a caer una y otra vez y te alejan de **conseguir ese estado de amor por ti**.

TU PODER PERSONAL ES TU CAPACIDAD

DE VALORARTE

DE AMARTE

DE APRECIARTE

DE ACEPTARTE A TI MISMA

Me miro.

Empecemos por **el principio**, qué significa quererte mejor. Trae a tu mente aquellas situaciones en las que te sientes *incomoda* porque **no quieres hacer** lo que “se supone que debes hacer” o lo que “crees que es lo correcto” **y terminas haciendo** algo que no te apetece.

Esas son las situaciones en las que más alejada estás de mostrarte amor a ti misma.

A veces lo hacemos porque es lo que se espera de nosotras, a veces es porque lo hemos hecho una y mil veces y nos da un buen resultado, a veces es por **miedos**, miedo a no saber qué pasaría si me niego a traicionarme a mí misma, miedo a atreverme a dar el paso y cambiar mi manera de responder o de actuar, miedo a la reacción de los demás, miedo a sentirnos juzgadas, otras veces somos nosotras a través de un mecanismo subconsciente de **autosabotaje** las que decidimos que es mejor no cambiar y asegurarnos una “sana infelicidad” en vez de apostar por una “arriesgada felicidad” .

Además puedes desencadenar un conflicto con el otro y esto es muy peligroso ya que el otro está en su derecho de pedir. Somos nosotras las que debemos decidir si damos o no damos, y en el caso de dar, dar y dar, nunca la responsabilidad recae en el que pide, esa responsabilidad es tuya por aceptar lo que en el fondo sabes que no quieres hacer, la responsabilidad es tuya por no ponerte en tu sitio y decir que no quieres dar, dar y dar...

Es tu momento de empezar a mirar por ti, por tus necesidades, por tus deseos, de abrirte a pedir porque reconoces tu derecho a recibir. Es el momento de equilibrar tu vida.

En muchas ocasiones para conseguir lo que queremos es inevitable deshacernos de formas automáticas de actuar.

CONOCE TUS LIMITACIONES, ES LA ÚNICA FORMA DE LIBERARTE DE ELLAS.

Vayamos por partes. Crea tu listado. Dedica unos minutos a dejar que afloren esas situaciones en las que te gustaría reaccionar de otra manera más acorde a tu manera de sentir/pensar, solo anota la situación, nómbrala.

Situación

1 _____

2 _____

3 _____

Cuando una y otra vez no nos escuchamos, nuestro autoconcepto empieza a bajar. Y la voz interior cada vez grita más fuerte pidiéndonos que dejemos de hacer lo que no queremos hacer, nuestro yo interno se sentirá mal por ceder una y otra vez, y se irá sumergiendo en la espiral de la baja autoestima.

La autoestima genera madurez y autonomía.

Madurez que te asegura la aceptación de ti misma y autonomía que te asegura la capacidad de ser independiente.

Nuestra autoestima influye en nuestro estilo de vida y en nuestra forma de reaccionar.

Imagina la siguiente escena y marca cual sería tu manera de responder:

Carlos le pide a su pareja que le haga un favor porque él no tiene ganas (es algo que Carlos perfectamente puede hacer por él mismo, pero decide delegar su responsabilidad en otra persona) y coacciona con una frase tipo “anda ve tú cariño, que yo te hice tal favor la semana pasada” o “ve tú, que más te da, que yo estoy muy cansado” y su pareja que no tiene ganas de hacer dicho favor le responde:

- a. no pienso hacerlo porque siempre te aprovechas de mí.
- b. voy pero no ahora.
- c. voy de inmediato, no te preocupes.
- d. sé que no te apetece ir y a mí no me importa hacerte ese favor.
- e. no tengo ganas. Gracias por respetarme.

Seguro que existen infinidad de respuestas posibles, pero en nuestro caso asumiendo que la persona no quiere realizar la tarea por los motivos que sea, (no importa el motivo lo que importa es que no quiere hacer algo y punto), la única respuesta posible es la e “no tengo ganas, gracias por respetar mi decisión” .

Es la mejor opción ya que tanto la **empatía** como la **asertividad** están en perfecto equilibrio. Estos dos conceptos los abordaremos en el siguiente capítulo.

Ahora analizaremos cada opción:

en el caso de la respuesta **a** (no pienso hacerlo siempre te aprovechas de mí) se da pie a que la otra persona se sienta retada y quiera defenderse, no se dan la empatía ni la asertividad en ningún grado

la respuesta **b** (voy pero no ahora) aunque marca su propio tiempo al final cede y lo hará, aparece un poco de asertividad y nada de empatía

las respuestas **c** y **d** son respuestas de absoluta sumisión a los mandatos externos, en la respuesta c (voy de inmediato, no te preocupes) hay un exceso de empatía y cero asertividad

en la respuesta d (no te apetece ir y no me importa hacerte el favor) ocurre lo mismo pero de una forma enmascarada y sutil.

Te invito a que escribas cual es tu respuesta en este tipo de situaciones, el contexto puede variar, puede darse en contexto laboral, de relaciones de madre/hijo/hija, con amistades... pero la topografía de respuesta es similar en función de la variabilidad personal ¿cómo respondes tú?

Me preguntará entonces, Estefanía y porqué repito siempre el mismo patrón, porqué no soy capaz de decir que no... ya sea porque los demás esperen que lo hagamos así o porque nos hemos marcado/impuesto esa forma de "hacer/ser"

Los motivos que nos llevan a postergar nuestras necesidades son muy personales y casi siempre vienen de un patrón de aprendizaje asumido durante la infancia.

De todas formas te enumero algunos de los motivos mas comunes y puedes añadirles los tuyos propios: por evitar una discusión, por asegurarte que el otro te haga favores, porque tus valores personales te obligan, etc...

Fíjate por un momento ¡la cantidad de posibles escapatorias que tiene la mente! Por eso he creado esta guía, porque el trabajo de indagación personal es tan importante que, aunque al final no consigas decir que no en todas las situaciones que te gustaría, por lo menos consigas no sentirte tan mal contigo misma cuando eso ocurra. Y saber que la meta está ahí, y cada vez estás más cerca.

“LO UNICO IMPOSIBLE ES LO QUE NO SE INTENTA”

Cuaderno de trabajo:

1. anota cinco situaciones en las que sabes que te estás traicionando a ti misma.
2. imagina cómo te gustaría responder, asumiendo tu responsabilidad.
3. haz un viaje a tu infancia, identifica los momentos en los que aprendiste a no respetarte. Qué adulto te enseñó a no pensar en ti.
4. dibuja un árbol. Hazlo sin ningún afán artístico, solo procurando disfrutar del momento.

QUIERETE MEJOR, MEJOR QUIERETE

Introducción.

A lo largo de mi vida he tenido bastante dificultad en exponer mis necesidades y mis legítimos derechos, ya sea con amigas, con parejas, en el trabajo... era de las que "tragaba con todo" . Con 23 años tomé conciencia y me fui al extremo contrario, empecé a reivindicar todo lo que no quería desde un lugar de superioridad, que aunque me ayudó a no seguir aguantando, esta nueva actitud conllevaba una contrapartida y es que me estaba convirtiendo en una persona fría y distante.

Ello me llevó a asumir que no se trataba de moverme por los extremos, y que seguro debía de haber un camino medio donde ni me olvidara de mí ni me olvidara de los demás.

"LAS MANOS QUE DAN TAMBIEN RECIBEN"

Me miro.

Fue entonces cuando los términos Empatía y Asertividad entraron en mi vida, y me acompañan desde entonces, ya que me ayudan a mantener relaciones más sanas con los demás y a respetarme a mí misma al mismo tiempo.

Comencemos diferenciando la empatía de la simpatía.

La simpatía es ponerse en el lugar del otro sin dejar de ser uno mismo; en cambio la empatía consiste en olvidar quien somos por un momento e intentar ponernos en el lugar de la otra persona teniendo en cuenta su realidad total.

En resumen la simpatía se pregunta ¿qué haría yo en su lugar? y la empatía se pregunta ¿qué haría yo si fuese la otra persona?

Con sinceridad, cuántas veces has esperado algo de alguien que ni siquiera tú eres capaz de dar... cuántas veces has hecho algo a los demás que no quieres que te hagan a ti ...

Estas son trampas mentales que una vez que son identificadas podemos desactivar; se trata ahora de quitarnos la máscara, y observar sin tapujos nuestro lado más sombrío para que pueda empezar a entrar la luz.

Se trata de realizar un pequeño acuerdo con nuestro yo interior y consiste, en dejar de contarnos trolas.

Cuaderno de trabajo

1. identifica tres situaciones en las que esperas que los demás muestren su empatía hacia ti.
2. identifica tres situaciones en las que te gustaría poder ser más empática con las personas de tu entorno.
3. define una meta que quieras lograr para equilibrar tu nivel de empatía (recuerda que puede ser que necesites más o que necesites menos)

Le toca el turno a la asertividad, a mí me gusta definirla como una herramienta a la hora de relacionarnos que va de la mano de la empatía, ya que ambas se retroalimentan.

Digamos que la asertividad es la empatía aplicada a ti misma.

Seguro que en más de una ocasión te has sorprendido diciéndole a tu amiga lo que debería hacer en tal situación pero si se trata de ti, no te aplicas el consejo con tanta facilidad.

Pongamos un ejemplo: si en el supermercado no le han hecho el descuento de una oferta en un producto lo normal es que la animes a que reclame, pero ¿serías capaz de hacer lo mismo? O llevado al mundo de lo laboral ese discurso que pronunciamos sobre lo mal que trata tal jefe a determinado empleado y cómo éste debería dejar de aguantar esa situación, y ¿si fueses tú? ¿cómo ejercitarías tu derecho a ser respetada?.

Hay en nuestro día a día miles de ejemplos en los que la injusticia es evidente pero si nos toca de cerca solemos mirar para otro lado y no entrar en discusiones, o si decidimos reivindicar y exponer nuestro malestar o desacuerdo lo solemos hacer desde la "lucha", la imposición.

Y esto nos lleva a ir acumulando niveles de frustración cada vez mayores, enfado con el mundo, aumento de irascibilidad que a veces nos hace, en vez de ser asertivas ser un dragón que escupe fuego por la boca y arrasa con todo lo que tiene cerca.

Y la asertividad no trata de hacer enemigos, si no de tener relaciones de calidad. Que nuestras relaciones se basen en la premisa de que "lo que no quieras para ti no lo quieras para nadie y viceversa" "lo que no quieras para los demás no permitas que te lo hagan a ti"

Ejemplos básicos, si no quieres que te griten, no grites, si no te gusta la mentira no mientas, si quieres ser honesta practica la honestidad. Y por supuesto en la otra dirección, no dejes que te griten porque tú no lo haces, no permitas la mentira en tu vida porque tú no mientes.

Cuanto más fiel seas a tu esencia, más te vas a querer y de mayor calidad serán tus relaciones. Quién ha dicho que la asertividad sea discutir, dónde está asumido que la persona asertiva es una persona que utilice una comunicación verbal agresiva... ¿te pasa esto? ¿sueles relacionar la asertividad con personas bordes? Pues vamos a limar esos filos y refinar.

"SÉ TÚ E INTENTA SER FELIZ, PERO ANTE TODO SÉ TÚ"

Cuaderno de trabajo:

Escribe cinco derechos que consideres intocables, puedes definirlos en cada ámbito en concreto de tu vida (amistad, familiar, laboral, pareja...)

Ahora analiza esos derechos que consideras fundamentales, cuales has conseguido que se respeten, cuales te hacen adoptar una postura de sumisión, cuales te llevan a mostrar una posición autoritaria/agresiva.

Dedica un tiempo a indagar de la forma más honesta que puedas y anota tus reflexiones,

Sigue el siguiente gui3n, aplcalo en las situaciones que has descrito arriba en las que suele aparecer el conflicto (ya sea este en forma de discusi3n o en frustraci3n interior)

Dialogo	asertivo
Identifica	situaci3n conflic
Expresa	tus sentimientos
Manifiesta	la soluci3n
Comunica	c3mo te sentir3s tras el cambio

QUIERETE MEJOR, MEJOR QUIERETE

Introducción

Te propongo entablar una relación contigo misma que sea sincera, coherente y basada en el respeto. No olvides que eres la persona con la que más tiempo pasas... por lo tanto es de vital importancia que te lleves bien contigo. Ocupate de mejorar tu autoconcepto y así elevar los niveles de autoestima, y que así como esté nuestra autoestima ésta influirá tanto en nuestro estilo de vida como en nuestra forma de reaccionar.

"RECONOCER TU SOMBRA, AUMENTA TU LUZ"

Me miro.

Un aspecto importante de la autoestima es que es oscilante, es decir, habrá veces que esté en un nivel muy alto y en otras ocasiones de forma puntual se encuentre descargada. Esto es así porque la autoestima está en función de tu propia historia de aciertos, éxitos y aprendizajes.

Te animo a construir una buena base para que crezca tu autoestima, empecemos por estas 3 áreas:

quién soy, que quiero ocultar, que me avergüenza, que no quiero ser

de qué soy capaz, que espero de la vida, que obtengo, a qué le temo

cual es la comunidad a la que pertenezco, cómo me ven, que ofrezco

Como vimos en el anterior capítulo la autoestima genera madurez y autonomía, con la madurez te aseguras la aceptación de ti misma y con la autonomía la capacidad de ser independiente. En definitiva cuando equilibras tu autoestima, en su punto justo medio (asumiendo tus talentos y reconociendo tus limitaciones) ya no te va a importar la aprobación ni el rechazo externo. Porque tu valoración personal ya no proviene de fuera.

Empieza a contactar con tu autoestima alta:

- reflexiona sobre 2 (o más) aspectos que destagues de ti
- plantéate un ideal de ti misma con respecto a dos (o más) áreas que quieras mejorar de ti
- delimita los pasos que deberías dar para alcanzar dicho ideal (puede ser dejar de repetir determinada conducta o aumentar algún tipo de pensamiento)

Define las metas de manera que sean fácilmente alcanzables y eso te lleve a ganar confianza.

QUIÉRETE MEJOR, MEJOR QUIERETE

Introducción

Si has llegado hasta aquí, te felicito porque seguro que existe dentro de ti un gran deseo de convertirte en una versión mejorada de ti misma. Este camino está lleno de dificultades, sinsabores y a veces amarguras, pero no son nada cuando sientes, ves y notas que estás empezando a cambiar y que ese cambio se refleja en tu entorno ¡algo nuevo y mejor ha comenzado! Vas a sentir un brillo renovado en tu interior que no vas a querer que nadie lo empañe y que vas a proteger en todo momento porque se trata de la joya más valiosa que hay en tu vida, tu amor a ti.

Me miro.

Esta guía para estar completa debe dedicar un espacio a la respiración consciente. Y solo hay un modo de trabajar este aspecto que es practicando, a medida que avances con esta práctica será cada vez más sencillo para ti detenerte, tomar conciencia de cómo es tu respiración y poder anclarte al momento presente.

EJERCICIO PRÁCTICO.

Vamos poco a poco, busca un lugar tranquilo donde puedas hacer el siguiente ejercicio de autorelajación. La práctica no te llevará más de diez minutos (* lee esto antes de empezar)

1. pon una alarma que suene diez minutos después de empezar a realizar el ejercicio.
2. con los ojos cerrados pon tu atención en tu respiración.

(* lee esto antes de empezar

Es normal, de hecho es lo más normal, que pasen por tu mente distintos pensamientos, bien como he dicho eso es lo normal al principio... (durante los primeros 3 años, es broma). Deja que se marchen, solo observa cómo se marchan, no te enganches, simplemente observa el ritmo de tu respiración, vuelve a ella, lleva tu atención del pensamiento a la respiración.

Es habitual, la primera vez que durante el ejercicio, tanto si lo haces en una silla o tumbada, tu cuerpo empiece a quejarse, con un tirón muscular, picazón, o con alguna tensión, ten en cuenta que normalmente el cuerpo no está acostumbrado a permanecer en un estado de quietud y se siente "raro"

Adelante, ahora sí pon una alarma que suene diez minutos después de empezar a realizar el ejercicio y con los ojos cerrados pon tu atención en tu respiración.

Anota aquí tu experiencia:

QUIERETE MEJOR, MEJOR QUIERETE

Si has realizado cada ejercicio de los capítulos anteriores ya has empezado a ser una persona que quiere manifestar en su vida un estado de bienestar continuo y estable. Has comenzado a conquistar una estabilidad permanente a pesar de las circunstancias externas.

Hay que tener en cuenta que cuando empezamos nuestro camino de mejora personal, cada vez nos iremos planteando metas más ambiciosas y además nos costará menos esfuerzo lograrlas...pero nunca hay un puerto de llegada definitivo, ya que siempre cabe una forma mejor para todo.

Bienvenida a tu nueva vida.

<https://ecoterapiasnut.com>