

AUTO-SABOTAJE: LA MANERA IDEAL DE NO LOGRAR LO QUE NOS PROPONEMOS.....

El auto-sabotaje es una de las maneras como nuestro inconsciente manifiesta las contradicciones internas no resueltas... y que no hemos asumido conscientemente... 95 % de tu poder inconsciente en contra de tu 5 % del nivel consciente... adivina quien gana...?



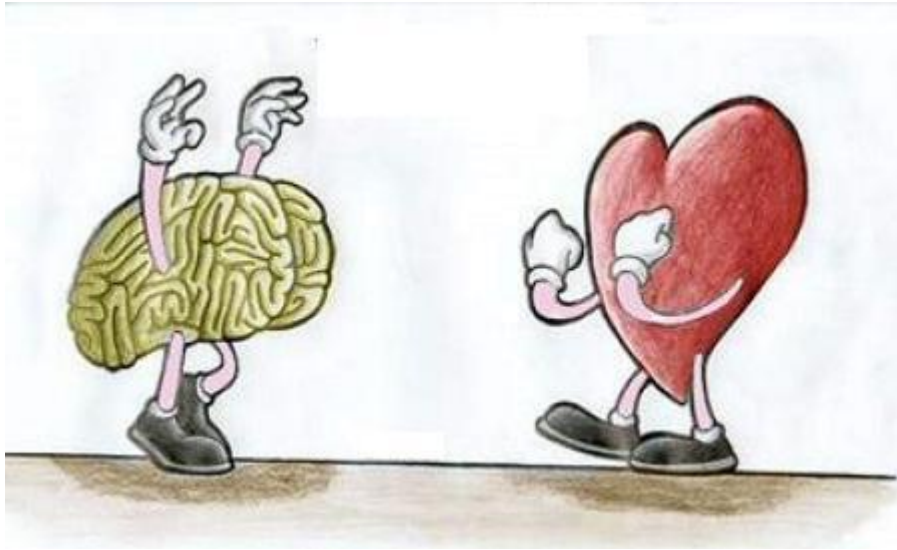
Te has propuesto algo muchas veces, sin lograrlo...?

Recuerdas los buenos propósitos de año nuevo, como cambiar la dieta, bajar de peso, pagar las deudas, dejar tu impulsividad, o cualquier emoción negativa recurrente....Realizar tus sueños, pagar todas las deudas, ahorrar e invertir, cambiar de pareja..? Y que sucedió..?

Te has sentido impotente ante la fuerza invencible e inasible de tu inconsciente...?

RECONOCE QUE HAY MOTIVOS MAYORES POR LOS CUALES NO LOGRAS LO QUE TE PROPONES!...

Y Evita convertirte en tu peor enemigo(a)!



EL ORIGEN DEL AUTO-SABOTAJE

Tenemos una estructura subyacente para tomar decisiones, que tiene criterios “autónomos” de tu nivel consciente, Criterios que están basados en experiencias pasadas. Principios operativos y sistemas de principios operativos asociados ... Se ha estructurado un sistema de criterios de decisión, y encima creencias y la siguiente capa es el sistema de creencias, coherente o no... y encima están los valores... y estos también agrupados en sistemas de valores, y finalmente la estructura de toma de decisiones... que en su mayor parte, opera desde el inconsciente... todos como un “DOS” inconsciente plenamente operativo. (Fuente: *Cambio de creencias, Robert Dilts PNL*)

Súmame a esto que traemos un conjunto de lealtades inconscientes con implicaciones en el sistema ancestral que nos llaman a actuar de cierta forma.

Fuente: Los ordenes del Amor de Bert Hellinger

Y añádele que nuestra cultura occidental nos aleja de la reflexión, la auto observación, y en contraposición sobre- estimula sensorialmente tu cuerpo, en el supuesto que sensaciones intensas es igual a felicidad....

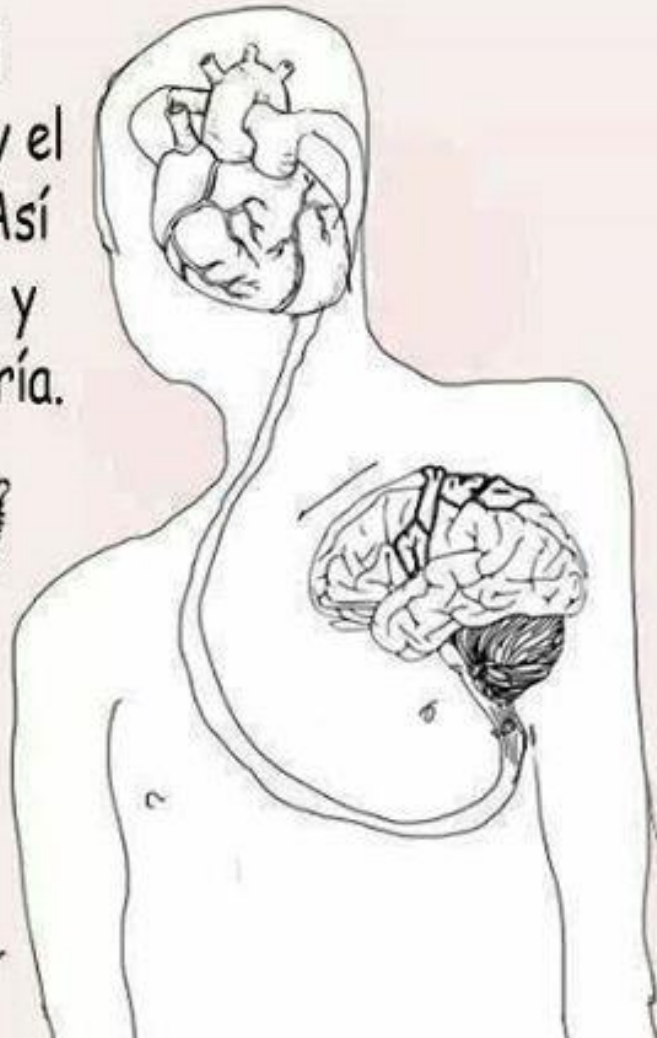
Nos sabotamos, verdad..? Perfeccionismo crónico.?

ES decir que me maltrato , me juzgo y me exijo en grado crónico.... Sin reconocer las contradicciones subyacentes que se expresan a través del sentir de mi cuerpo.



Lo ideal sería tener el corazón en la cabeza y el cerebro en el pecho. Así pensaríamos con amor y amaríamos con sabiduría.

Mafalda



Lealtades inconscientes? Es decir que me experimento inconscientemente culpable por cosas que no reconozco conscientemente, y me llevan a actuar de formas extrañas que básicamente sabotean mis sueños y objetivos... y en ocasiones, mi salud... y hasta mi proyecto de vida.



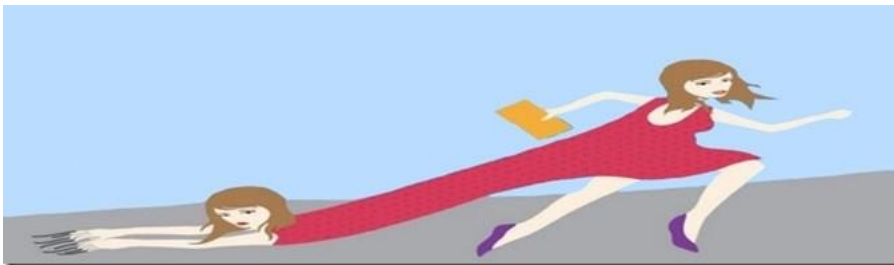
HOJA DE RUTA PARA EXPLORAR EL AUTO-SABOTAJE:

- 1. Reconocerme, reconocer las diferentes partes dentro de mi.**
- 2. Reconocer la buena intención detrás de las acciones contrarias a mi objetivo consciente.**
- 3. Valorar las diferentes partes, escucharlas y comprender a través del diálogo cual es su verdadera buena intención**
- 4. Aceptar que nos hemos forzado y hemos sido forzados a hacer cosas por mantener las creencias subconscientes, los vínculos y ser de alguna forma “exitosos” según lo que socialmente consideramos éxito.**
- 5. Reconocer los diferentes personajes en contradicción, y darles un lugar respetuoso dentro de mi historia y dentro de mi verdad.**
- 6. Construir un diálogo interno incluyente que promueve continuamente la conciliación hasta volverme una persona cada vez más coherente y congruente**

“ No habiendo logrado vencerme, mi mayor esperanza ahora es establecer una alianza conmigo mismo” Asleight Brilliant

Nota: Esto no quiere decir que no tengamos compromiso, tan solo que en realidad estábamos comprometidos en otro lado. O la energía estaba dividida...

Nos sabotamos, básicamente, porque nuestro compromiso NO está en eso que nos proponemos... o porque hemos comprado algunas creencias que están en contra de eso que "queremos". En ocasiones también el proceso es inverso. Tenemos una estructura profunda de creencias, valores y toma de decisiones estructurado por los años de vida que llevamos aquí, y luego "compramos" la idea de que algo debería ser diferente..... es decir, que en realidad no lo queremos totalmente.



O digamos que una parte de nosotros sí lo quiere, y otra(s) parte(s) tiene razones poderosas para no quererlo, temerlo o tener otras prioridades. Y al no ser escuchada, esa otra parte se las ingenia para que las cosas no se den... y la hace tan bien, que a veces ni siquiera identificamos nuestro auto-sabotaje...

Te has fijado que somos tan astutos y creativos a la hora de NO lograr..?

La parte de nosotros que nos sabotea, es ingeniosa, astuta y muy creativa... y adicionalmente, tiene un sentido exquisito del "cuando" ejercer su poder. Alto nivel de excelencia! Sólo que en una dirección diferente a la que habías elegido a nivel consciente.

Esa parte de ti, merece respeto, verdad? Que la tomemos en serio. Que la tengamos en cuenta. De alguna forma, que bueno sería que esa parte que nos sabotea estuviera del lado de nuestras metas, en vez de ir en alguna otra dirección sin previo aviso.



EJERCICIO 1 : (Adaptado de Alyce Cornyng Selby)

Haz una lista de situaciones en que las cosas no salieron como te proponías, y puedes discernir que de alguna forma fuiste tú quien se auto-saboteó...

O que intuyes o sospechas que el desastre se debe a alguna forma sutil de auto-sabotaje.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Haz ahora una lista de situaciones en que las cosas no salieron, y cómo lo hubieras logrado si hubieras sabido algo que no sabías, y por lo tanto no fue tu “culpa” ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Qué no sabías, y sin embargo intuías, y no le pusiste demasiada atención?
(Revisa estos eventos de forma cuidadosa)



TIP 1. Siempre obtenemos algo por sabotarnos. Puede ser una ganancia aparente, o puede ser una ganancia muy real que apoya nuestra “super-vivencia...” de acuerdo a nuestro sistema de creencias. Antiguo,obsoleto. Un modelo de mundo anticuado que ya debería estar re-evaluado, y sin embargo permanece en lo profundo de nosotros tomando decisiones por miedo, dolor, rabia, confusión, desconocimiento, o falsos paradigmas, como por ejemplo, que la clave del éxito es exigirnos mas allá, no importa cuanto ni como, importa sólo lograrlo... etc.

TIP 2. Auto-exigencia extrema engancha auto-sabotaje. Auto-juicio extremo engancha auto-sabotaje

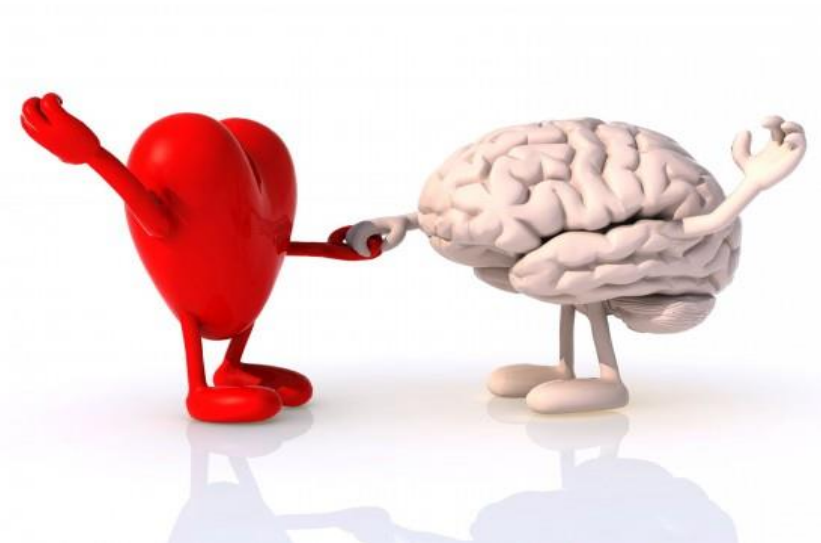
TIP 3: De qué otra forma podríamos darnos permiso para mirar, dentro de nosotros, reconocer y conciliar...?



TIP 4: Cuales acciones creativas y amorosas puedo tomar para estar más cerca de mí mismo y reconocer la buena intención que me habita en diferentes versiones?

Qué tal estar más en contacto con cómo me siento?

- Lo que realmente quiero
- Espacios de reflexión
- Silencio interior
- Auto-conocimiento y auto-aceptación
- Sentir mi cuerpo



AUTO-SABOTAJE: se da cuando las palabras que decimos, o aquello que nos proponemos, no coinciden con los actos y los resultados que creamos.

TIP 5: Como saber si es un caso de auto-sabotaje?

Una parte de mi quiere, y otra parte de mí NO quiere. Y a veces, hasta varias partes de mi NO quieren.... Y yo las ignoro, porque la parte de mi que sí quiere habla tan duro y le he dado tanto poder en mi sistema de toma de decisiones, que hago lo que esa parte que quiere, quiere. Y punto. Y punto..? Es un caso típico de auto-sabotaje, y todos salimos perdiendo: Adentro de mi y la gente alrededor.



Hasta perdemos confianza en nosotros mismos, desdibujamos nuestra credibilidad afuera, nos juzgamos de manera implacable, disminuimos nuestro sentido de valor y seguridad y nos paramos frente al mundo en un lugar en que nuestra palabra no tiene valor y lo sabemos.... Incómodo y costoso, verdad? Desafiante para nuestro ego y nuestra auto-imagen.

TIP 6: Siempre tenemos compromiso. Es solo que a veces, nuestro compromiso más grande está en otro lado diferente a aquello con lo que nos “comprometemos” externamente, digamos así.

(Aparentemente, nos comprometemos, y aunque el cuerpo sabe que no es cierto, lo ignoramos.) Por cierto, ignorar las señales de nuestro cuerpo, es el origen de muchos de nuestros desastres....

TIP 7: Cómo se siente cuando tomo una decisión que me auto-sabotea...?

Escúchate afirmar tu compromiso, y nota cómo se siente tu cuerpo.

S al decirlo te sientes sin energía, o suena “flojo” sin energía, es una señal de que esto genera incongruencia e incoherencia.

Se siente en el cuerpo. Es incómodo. Se siente en las emociones, división de la energía, indecisión incertidumbre... hasta desánimo o desmotivación.

También puede traer confusión mental. Se percibe en la mente: La experiencia de Confusión / desorientación. Y cuando es recurrente, entramos en desmotivación, y auto-juicio.

La fuente más evidente de estrés, es el auto-sabotaje.



La pregunta clave al afirmar un compromiso es :

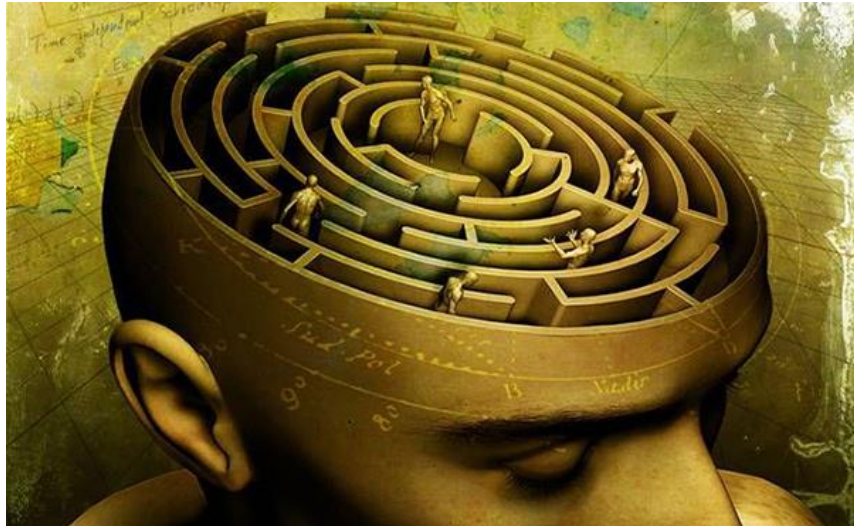
Mi verdadero compromiso interior, está a favor o en contra de esta declaración?

Hacia dónde mira el amor en mi respecto de esta decisión..?

Cómo podría hacer todo eso que me propongo desde ese lugar cálido, tierno y amoroso dentro de mi, con confianza y respeto por todas mis "partes" internas.

Quiero , pero no quiero.... Quién quiere qué y quien NO quiere esto...? Cuál parte de mi esta en contra y cuales son sus razones...? Ahh! Eso invita a la reflexión, a detenernos y escucharnos. Ser amoroso y respetuoso conmigo mismo, para empezar.

TIP 7 : Siempre obtenemos algo por sabotarnos.



Cual es el beneficio? - “Beneficios” típicos del auto-sabotaje descubiertos

- 1. Ganar atención o aprobación**
- 2. Liberarme de una responsabilidad**
- 3. Controlar una situación con este comportamiento que nadie esperaba, o que es suficientemente disfuncional para paralizar lo que se iba a hacer**
- 4. Ganar seguridad (Al tener aparente control)**
- 5. Vengarnos (Al sabotear el deseo de otro)**
- 6. Obtener placer, satisfacción o una sensación de “Yo mejor que tu”**
- 7. El típico “no sabía” alentado por la necesidad de evadir**

Supongamos que adentro de ti habitan diferentes personajes cuya intención común es apoyarte, y llevarte al punto más óptimo de bienestar, supervivencia, éxito y placer. Sólo que cada una de estas partes opera con diferencias en prioridades, creencias, valores y principios...



VAMOS A DESCRIBIR ALGUNOS DE ESTOS PERSONAJES, Y TEN EN CUENTA QUE ALGUNOS RECIBEN MUCHO DE TU ATENCION Y COMPROMISO, OTROS SON APENAS PERCIBIDOS O QUIZA NI SIQUIERA LOS HEMOS RECONOCIDO. DE ALLÍ PROVIENE EL AUTO-SABOTAJE. Algunos de estas descripciones fueron tomados del libro “ Cómo superar el auto-sabotaje”, y otros de mi propia cosecha. Puedes descubrir tus propios protagonistas internos de auto-sabotaje

Aquí están: ¡!

DIRP: Director de relaciones públicas: Es la parte de tí que se encarga de mantener tu imagen a los demás, y cuida que tu poder de influencia se nutra y crezca. Qué debe decirse Y puede decirse que sea socialmente aceptado. Qué puedo y debo hacer, que sea socialmente aceptado?

DIF: Director de finanzas: Se encarga del manejo financiero, y de los criterios de decisión sobre tus ingresos y recursos ... podría ser muy estricto, o por el contrario, podría ser muy laxo. Frecuentemente está en conflicto

VIR: Voz interna de la razón dentro de ti. Es el personaje práctico que trae presente el sentido común, sabiendo que es el menos común de los sentidos. Representa el sentido común y la ecuanimidad.

DSI. Director Interno de la salud: Es el responsable de tu cuerpo. TU nutrición, descanso, actividad física, seguridad física, etc.

- Nutrición - Ir al medico - Ejercicio - Descanso
- Vitaminas - Dieta - Odontología - Sueño - Optometría

El DSI tiene diferentes grados de poder, cuando se trata de modificar el comportamiento.... Según tu modelo de mundo le asignas más o menos peso a sus opiniones y decisiones... a veces, habla demasiado pacito... o demasiado duro... a veces hasta podría ser un tirano con la dieta, y causarte depresión generalizada... o ser tan benevolente y laxo, que te creas una diabetes...o te engordas!

DFDI: Director del frente doméstico interno. Se encarga de la gestión diplomática de las relaciones familiares. Cultiva y protege los vínculos familiares y el cómo nos relacionamos con la gente que amamos. “Cómo le va a caer esto que estás haciendo a tu familia?” Comprende y cuida esa imagen y esas relaciones. Se rige por valores familiares aprobados y las creencias comunes a nuestro núcleo familiar, que aunque irracionales, nunca osamos desafiarlas abiertamente.

También se encarga de mantener valores y creencias hacia los medios de comunicación familiar. Cuida que mantengas tu posición en tu familia. “El lugar que te corresponde” (Si eres la oveja negra, o el dummie, el nerdo, o el Smart, etc) **te va a hacer actuar así, te des cuenta o no. Ese es tu lugar reconocido en la familia. Punto.**

GTI. Guardian del tiempo interno: Controla tu puntualidad, y a qué hora se supone que hagas ciertas cosas, el “debería ser “ en el manejo de los horarios y los tiempos. Podría ser muy laxo, tanto que deterioras vínculos y confianza al no mantener tus acuerdos, o demasiado exigente y controlador, tanto que también deterioras vínculos y confianza... y te mantiene con la adrenalina activada.... Estrés negativo . “ Tengo que..” “Debo...” “Me toca” son sus motores...

APMI : Agencia de protección del medio ambiente interno: se relaciona con tus niveles de tolerancia a la suciedad y al desorden. Podrías ser un fanático de la limpieza, y hasta un obsesivo del orden, o podrías ser de aquellos que dicen “ hasta que no se note el mugre, para que me voy a poner a limpiar?”

Cual es tu NTS (Nivel de tolerancia a la suciedad?) Y tu NTD (Nivel de tolerancia al desorden?) Recuerda: podria variar, según tu estado de animo o las circunstancias que estés enfrentando.

APME: Agencia de protección del medio ambiente externo: Es la parte de ti que se preocupa por el calentamiento global, botar las baterías o reciclarlas, separa la basura, no usar bolsas plásticas, proteger fauna y flora, apoyar causas pro-medio ambiente, etc.

DICC : Director Interno de control de calidad: Se relaciona con la auto-imagen. Auto-exigencia con el desempeño profesional, o el aire de “Yo sé cómo se hacen las cosas aquí” al llegar al trabajo, una persona con

-Experiencia - Educación - Devoción por los resultados

Pero incapaz de fluir con el cambio, y lo embiste la innovación y la creatividad?
Y la incompetencia de otros?

DIP: Director interno de productividad: la parte de ti que tiene un estándar de medición continuo sobre tu desempeño y tus resultados. El sentido de excelencia personal y de dedicación y esfuerzo a tus metas. Es estricto o laxo para ti...?

DAC: Director de aprendizaje y crecimiento: La parte de ti que se siente motivada y estimulada a aprender más, integrar más información, ampliar los recursos intelectuales y conceptuales continuamente, crecer como persona, conocerse más, construir mayor coherencia y felicidad.

DIEE: Director interno de enfoque espiritual: Qué tan comprometido estás con crecer espiritualmente, acercarte a la fuente, construir una vida dignificada en amor, paz y luz espiritual, con autenticidad y verdad sostenibles?

La trascendencia más allá de esta vida? Qué tan exigente es este personaje en ti..? Que creencias y valores lo sustentan..? Su voz habla pacito , o tiene megáfono..?

Este personaje está muy relacionado con tus creencias familiares sobre Dios, la Fuente, el universo, la energía primordial, religión, valores. La cultura regional donde viviste tu pequeña infancia..... También se relaciona con cultos y prácticas como Yoga desde la mirada filosófica.

DIE: Director interno de ética: Tus decisiones éticas, te atormentan o te traen paz? Cuidas tu vínculo con el universo y con la fuente, sabiendo que el mayor bien de todas las formas de vida prima sobre tus deseos egoístas’ O haces componendas y racionalizas comportamiento no éticos..? Y luego te juzgas implacable? Cómo relacionas tu ética con la manera en que te vinculas con tu familia?

DIDD: Director interno de diversión y disfrute (Deleite): La parte de ti que elige gozar, disfrutar y pasarla bueno.... **No importa qué!** Lo que activa el disfrute,

entusiasmo, bien-estar y la creatividad, y entusiasmo para tener un mayor compromiso con mis metas.

DIL : Director interno de logística: Se encarga de las tareas diarias, como arreglarte, lavar los platos, conducir el carro, pagar los impuestos, revisar el extracto bancario.

DISI : Director Interno de Sabiduría Interior La parte de ti que está en contacto con tu corazón y tu ser divino. Tu consciencia silenciosa, tu maestro interno o tu alma.

DIRI : Director Interno de relaciones intimas: La parte de ti que le encanta intimar corporal y emocionalmente, hacer el amor, abrazar y dormir abrazados, bailar muy cerca del cuerpo de otros humanos, etc.

Puede haber otros personajes, que habrás de determinar tu mismo. Requiere tiempo para estar contigo, calma, silencio interior sentirte y reflexionarte. (Verte reflejado y hacer consciencia, no me refiero a lo que llamamos reflexión, que es más un proceso analítico rutinario y secuencial.

Puede ser muy importante identificar aquellos personajes suprimidos y negados que ni siquiera se hacen presentes

Unos personajes tienen voz más fuerte, o se les asigna mayor prioridad, credibilidad y peso en las decisiones que otros.

Otros son tan ignorados por tu consciencia, que quizá ni siquiera sabes que existen.

Se trata de conocerte a ti mismo y reconocer cómo está estructurado tu esquema de valores y principios para la toma de decisiones..

Pregunta:

Esta estructura , me apoya para mi mayor realización y plenitud en el largo plazo?

Y la mejor forma de hacerlo es con auto-observación, auto-escucha, reflexión y meditación.

Cuales arboles de decisiones me permiten tener más opciones, sobrevivir mejor y vivir con mayor felicidad y plenitud?

Si pudiera conocer mis personajes internos y mantener relaciones armoniosas, ecuanimes, estables y disfrutables, mejoraría bastante mi vida.

Qué podría ser aún mejor que lo mejor que me imagino?

TIP 8: Cuando te niegas a atender y reconocer lo que una parte de ti necesita, AHÍ COMIENZA EL AUTO-SABOTAJE!

Cuando en vez de reconocer cómo te sientes, ignoras los diferentes llamados y actúas por impulso / inercia -... ahí comienza el auto-sabotaje!

ESTRATEGIA:

Es necesario reconocer y atender a todas mis partes con cariño, atención y respeto, si quiero estar en paz y evitar el auto-sabotaje. Buen viaje de auto conocimiento!



El resultado será mayor coherencia y congruencia, menor sabotaje mas auto-conocimiento, decisiones tomadas desde un lugar más profundo y consciente. Y mayor armonía, ecuanimidad y paz. Vale la pena, verdad...?

CLAVE: Cuanto más conocemos todas nuestras partes, y más colaboramos con ellas y nos comunicamos comprensiva y responsablemente, pasa algo maravilloso: Colaboran más con nosotros y tenemos menos auto-sabotaje, mas seguridad, tranquilidad y bienestar exitoso perdurable.

Caminamos hacia la coherencia perdurable. Cuando lo que piensas, sientes, dices y haces coinciden, tu Energía está enfocada, presente y tu poder concentrado...

CALIDAD DE VIDA!

Ten en cuenta que por períodos le damos más peso y atención a ciertos personajes e ignoramos a otros...

Paz mental, claridad , equilibrio y coherencia vienen de atender todas nuestras partes y conciliar las diferencias.

TIP 9 : Si te niegas a reconocer y escuchar la necesidad sentida de la parte que no está de acuerdo, estás promoviendo el auto-sabotaje. La represión de cualquier parte tuya, genera auto-sabotaje.

Los deseos y emociones reprimidos inconscientemente por miedo, ansiedad y tabúes sociales, pueden re-aparecer con otros disfraces, como enfermedades psico-somáticas, por ejemplo.

Ataques al corazón, presión alta, gastritis crónica, sobre peso por comer compulsivamente, etc. Esa partecita siempre ha deseado algo que se le ha negado, y finalmente ataca al generador de esa negación: Tu mismo!

Lo repito: Tu auto-sabotaje proviene de una parte de ti que desea algo, y está en contradicción con otra parte de ti. El mensaje está escrito en un código de señales, fisiológicas, emociones, sentimientos e ideas a veces confusas.

Tu tarea es descifrar ese código y conciliar hasta que haya paz dentro de tí. Un buen indicador es que tus actos son más coherentes. Logras lo que quieres. Te vuelves más exitoso. Estás ecuánime y tranquilo, disfrutas este momento. Puedes permanecer en paz.....



SUENA BIEN. Hace sentido.

CÓMO NOS MOVEMOS HACIA ALLA..?

NEGOCIAR. DEFINICION: Conferenciar con otro para llegar a un convenio acerca de un asunto, acordar o solucionar mediante conferencia / conversaciones/ concesiones mutuas equilibrantes y sostenibles.



CONCILIAR. DEFINICION: Encontrar puntos de convergencia entre posiciones opuestas. Buscar y concertar acuerdos en torno a intereses encontrados. Encontrar maneras en que todas las partes ganamos, y construimos acuerdos sostenibles, que apoyan los intereses, necesidades y sentimientos en conflicto. De todos los personajes idealmente.



Cómo hacerlo?

Haz todo el proceso disfrutable, divertido, exploratorio!

EL METODO MÁS EFECTIVO

1. Asignar un tiempo y un espacio para : Conocerte/Conciliar/negociar con tus partes.
2. Libreta y lápiz!
3. Privacidad
4. Sitúate como el gerente general en el centro y con todos los personajes alrededor, en disposición circular, para que puedan dialogar entre ellos y contigo. Podrías imaginarlo, poner sillas en círculo alrededor de ti y asignar los personajes marcando las sillas. Te sientas en cada una, dándole la palabra a cada uno de tus personajes, con respeto y apertura..
5. Tu expones la situación y lo que necesitamos solucionar. Les aclaras que no podemos seguir ignorándonos, conflictuando y saboteándonos indefinidamente.
6. Honrar y respetar las partes creando confianza mutua y asegurando que todas tus partes van a ser escuchadas y tenidas en cuenta por igual y sin juicios. Cumplirlo.
7. Permitir cada opinión.
8. Tener en cuenta lo que expresa cada parte de mí.
9. Permitir influirnos mutuamente. Apertura, bajar prejuicios y barreras... sentir, no pre-suponer...
- 10. OTRO METODO MÁS SENCILLO: Como un escenario de teatro, cada personaje sale, actúa, expone su punto de vista.**
Diálogo silencioso conmigo
Pedir a pareja, amigo, terapeuta o coach que te apoye y te guie durante la negociación.

EN CUALQUIER CASO, ESCRIBELO! LIBRETA Y PAPEL ES UNA EXCELENTE ESTRATEGIA. NOS QUEDA UN ACTA DE LA REUNION. SI LO HACES POR ESCRITO, MEJORA LA SALUD, VUELVE TODO EL PROCESO MÁS OBJETIVO... y mejor escribir a mano con lápiz y papel que en un ordenador.



Recuerda que la intención de cada personaje es tu mayor y mejor supervivencia.

Todos están apoyados en motivos, que pueden estar sustentados o no, pero igual tienen un componente afectivo que les da poder. Proviene de nuestra historia. De nuestras lealtades y creencias. Es nuestra verdad vivenciada, y merece respeto.

Responden a nuestra historia familiar, experiencias pasadas, criterios de decisión elaborados con base en estas experiencias y valores y creencias no conscientes... que construyeron sin saber nuestra estructura de toma de decisiones.”

Identifica las sensaciones de tu cuerpo, y a cuales personajes corresponde.
Agradéceles, y Dale la palabra

- Que pasaría si hacemos xy?
- Y si hacemos lo contrario?
- Y si no lo hacemos?
- Y si lo hacemos más adelante?

Dile a la parte en contradicción: “ No te voy a obligar a hacerlo, ok? Vamos a escucharnos y a conciliar.”

Ejemplos de Frases de conciliación:

“Comprémoslo!” Podríamos hacerlo mañana, y revisar las cuentas antes, a ver si es viable..?

Estarías dispuesto a esperar 5 minutos, antes de explotar impulsivamente...?

“Hagámoslo ya!”

Podríamos revisar las consecuencias antes de actuar..?

Recuerda que el ejercicio de la Obra de Teatro, no necesariamente es un proceso democrático.

La negociación y el proceso de conciliar nos sirve para que todas las partes comprendan lo esencial del asunto, y que es lo importante.

Paz y claridad interior son indicadores de una buena conciliación final.

Un comportamiento más coherente en tu vida también lo es.

Es un proceso dinámico: Cambiamos con el tiempo. Pueden surgir nuevos personajes y aparecer otros.



Podemos cambiar de opinión. Nunca somos un producto terminado.... Aún estamos vivos, creciendo y cambiando. Nuestro entorno también.

Ten en cuenta:

La manera de triunfar es duplicar el índice de fracasos.

“La forma de sobrellevar los fracasos determina como vamos en la vida”

Alyce Conyn Selby

Un proyecto que se quedó pequeño es también un éxito total, si disfrutaste en el proceso, ya que creciste y te transformó...

Toma lo mejor de cada experiencia y válidalo. Son puntos de apoyo que enriquecen tu experiencia. Re-significa lo que llamaste “fracaso” como procesos intensivos de especialización..... Y te quedas con eso para la eternidad.

ESO LE DA MAYOR VALOR A TU HISTORIA, Y TE PERMITE ESTAR EN PAZ, PRESENTE.
ALLI ES TU LUGAR DE PODER.

Qué harías diferente, si supieras que es imposible fracasar, tan sólo aprender y progresar?

Qué tal si lo haces, de todas formas?

Dejar de intentarlo siempre es perder la oportunidad...

Qué sería aún mejor que eso que imaginas..?

Las siguientes recomendaciones son adaptadas con PNL del libro “Cómo Superar el Auto-sabotaje” de Alyce-Conyn Selby, Edit Urano:

Para que esta estrategia funcione reduciendo progresivamente el auto-sabotaje y finalmente, eliminándolo, ten en cuenta estas recomendaciones:

1. Evita ensayar con amenazas, castigos o represiones con tus personajes internos. Conciliar, negociar y respetar son importantes. Eres un ser divino, y hay profunda sensibilidad y dignidad dentro de ti. Hónrala en cada una de tus partes.
2. Es posible que descubras que tus directores internos utilizan hoy ideas y criterios bastante desactualizados, ideas fijas e irracionales acerca de cómo sobrevivir mejor... En vez de negarles el derecho a tener esta opinión, fluye con lo que tienes, son tus recursos actuales.
Todas tus partes tienen derecho a expresar sus opiniones, son las que te han permitido llegar a ser quien eres y lograr lo que has logrado, a pesar de todos los desafíos que has vivido.



3. Seguro tu personaje puede comportarse de forma terca, poco lógica o irracional de acuerdo a tus parámetros conscientes, y es por eso que no te has librado de la contradicción interna... se trata de ampliar el escenario de opciones, tener un mapa de recursos y de percepción mas amplio, Eres tu propio coach interno...



4. Requieres escuchar, comprender, preguntar y crear opciones. No estás allí para darles cátedra e imponer..

EJEMPLO CON EL EXCESO DE PESO:

5. “Si todo fuera lógico y racional, hace tiempo que te habrías quitado el peso extra de encima, pero sigues gordo y tu director gordo sigue ganando. Sabes que no es sano ni agradable, ni práctico tener ese exceso de peso, y sin embargo, lo sigues teniendo... a donde te lleva tu mente lógica, racional y SUPERFICIAL?
6. Tu director gordo ha hecho un trabajo excelente... quizá te esta protegiendo... y ahora lo debes incluir y escuchar. Es más podría haber otras partes de ti interesada y aliadas con mantenerte gordo... ¿Qué tal tu director sexual? Podría causarle tensión adelgazar, quizá porque teme la promiscuidad, o se siente amenazado al ser más atractivo para el sexo opuesto...? Si tienes una parte dentro de ti encargada de la monogamia, podría sentirse aterrada ... o quizá tu director de relaciones familiares se sentiría desafiado si todos en casa son gordos y tu rompes la regla... indirectamente les dirías que ellos están mal, y que tu lo lograste....

7. Que tal el director de traumas pasado, que recuerda que tu mejor defensa fue engordarte...? O recuerda que esa tremenda experiencia traumática sucedió justo cuando habías bajado de peso, y elige mantenerte lejos de la posibilidad de repetirla...?
8. Las personas obtenemos lo que realmente deseamos, aunque no nos demos cuenta...
9. Cual es tu necesidad mayor..?

Te recomiendo volver a leer este documento y reflexionarlo con calma. Des-hacerte del auto-sabotaje, experimentar paz interior y volverte más coherente y congruente , realmente puede cambiar tu vida! Cuando leas estas hojas por 3^a vez, quizá comiences a comprender la parte profunda y sus implicaciones... y vas a crear “momentum” de transformación dentro de ti. Tus personajes comenzarán a aparecer...

Bien. Siguiete paso: Reflexión consciente.
Toma tu tiempo para pensarte.
Libreta.
Lápiz.
Notas
Espacio para ti, contigo....

Tienes el resto de tu vida para transformar tu auto-sabotaje en unidad de criterio, coherencia, excelencia y paz interior. Buen viaje!

Elaborado por Eduardo Alfredo Aristizabal Weigkticht, Coach sistémico y Ontológico, Master Trainer en PNL Triádica, Maestría en Pedagogía Sistémica, Maestría en Ciencia Espiritual, Terapeuta Familiar Sistémico, Constelador familiar y organizacional. Consultor en desarrollo humano en 185 empresas Colombianas, a lo largo de 27años.

