
PIENSAS,

luego

CREAS

**CÓMO CAMBIAR
CREENCIAS LIMITANTES**

**ERICA CARBALLO
COACH ONTOLÓGICO
PROFESIONAL**

INDICE

Capítulo 1:

Aunque estemos en el mismo balcón, observamos diferente.

Capítulo 2:

Tu lenguaje abre o cierra posibilidades.

Capítulo 3:

Algunas distorsiones cognitivas.

Capítulo 4:

¿Qué son las creencias?

Creencias Limitantes.

Capítulo 5:

Desafía tus creencias limitantes.

Capítulo 6:

Creencias Posibilitantes.

Capítulo 7:

El autosabotaje.

Capítulo 8:

La autoestima.

Capítulo 9:

Conversaciones de Coaching Ontológico.

1

AUNQUE ESTEMOS EN EL MISMO BALCÓN, OBSERVAMOS DIFERENTE

Está lloviendo.

Eso es un suceso, un hecho. Algo observable con los sentidos de que disponemos. En el coaching ontológico, se denominan afirmaciones. Sucede que para Ema es desagradable que esté lloviendo porque tenía la expectativa de poder tomar sol en su día libre. Y para Ramón, que vende paraguas, es un día muy prometedor. Entonces, el hecho es el mismo para los dos. No así, lo que ellos interpretan sobre lo que acontece. Eso es porque son observadores diferentes. Cada cual se convierte en un observador diferente, debido a su estructura, a su historia, a sus gustos, sus modelos mentales, patrones de conducta, sus emociones predominantes, etc.

De todas formas, siempre se puede elegir qué observador quieres ser. Ema puede elegir bailar bajo la lluvia, o quejarse y refunfuñar porque no hay sol y porque seguirá teniendo pálida la piel un día más. Ema puede haber nacido en Mina Clavero, lugar de Córdoba que tiene un microclima particular, y en el año no llueve más que treinta días como mucho. Es decir, ella puede argumentar que dada su historia de vida, su lugar de origen... no tolera bien los días de lluvia, y optar por resistirse, convirtiendo lo que la condiciona, en algo que la determina.

También Ramón podría ser un observador que piensa que si no llueve no va a poder llevar el sustento a su familia... Eso no es un hecho. Eso es una interpretación. (En coaching ontológico le llamamos juicios). Otro observador podría pensar en expandir sus acciones de venta, y en adquirir otros productos para vender.

Son ejemplos muy simples, pero quiero decir que casi permanentemente estamos confundiendo hechos con interpretaciones, y el quid de la cuestión es que estas interpretaciones nos empoderan o nos limitan, abren o cierran posibilidades, y la manera de observar, a veces tiene puntos ciegos.

Los puntos ciegos también son parte del observador, como lo son las emociones. Y como seres humanos, podemos cambiar nuestro observador y gestionar nuestras emociones.

Y por los puntos ciegos, es que cuando estamos observando unas cosas, no podemos observar otras. Un ejemplo práctico de esto, es cuando los niños juegan al Veo, Veo. Cuando están empeñados en buscar las cosas del color indicado, se hace imposible que vean los otros por un momento, o hasta que toque buscar cosas con esos otros colores.

A veces no podemos cambiar ciertas circunstancias: no tenemos el poder para revivir a un ser querido que falleció, no somos inmortales, no podemos cambiar el pasado, no podemos dejar de envejecer. No obstante, existen observadores que se resisten a envejecer, se resisten a soltar el pasado, etc. Algunas veces, no cambiamos lo que sí podemos, y, en cambio, hacemos el infructuoso trabajo de querer cambiar lo que no podemos. Y en ese infructuoso trabajo, nos vemos secuestrados por emociones dignas de ese observador que estamos siendo... frustración, resentimiento, depresión, resignación, melancolía...

TU LENGUAJE ABRE O CIERRA POSIBILIDADES

El lenguaje no sólo es descriptivo. También es generativo. Tanto la palabra que se dice, como la que se piensa, o la que se calla, son acciones. Y como tales, generan mundos posibles y anulan la construcción de otros.

Si digo que “este año va a ser estupendo para mí” puede que mientras lo diga, lo repita y lo crea, me sienta esperanzada, y como emoción es posibilitante para estar en sintonía con lo que puedo hacer. No obstante, lo que sucede a veces, es que las personas dicen esa frase el 1° de enero y luego se olvidan, y también olvidan lo más importante, que es que independientemente de las cartas que te toquen, para que sea un “año” estupendo, el estupendo vas a tener que ser tú. Porque puede ser un año a pedir de boca y tú con tu lenguaje le limites, o que te expandas.

Mencioné las diferentes interpretaciones que tenían Ema y Ramón sobre un mismo suceso. El lenguaje de Ema, en ese momento, cerraba posibilidades.

Existen interpretaciones sobre nosotros mismos, que tienen un tremendo poder sobre nosotros y sobre nuestras circunstancias. No es lo mismo ir a una entrevista de trabajo pensando que voy a dar todo en la entrevista, a pensar que me voy a sentir muy mal si no me dan el trabajo. Y cuando pensamos “No puedo”, generalmente nos mantenemos en esa tesitura, y ese juicio opera como una profecía auto-cumplida. Como creo que no puedo, no me esfuerzo. Como no me esfuerzo, no logro lo que deseo. Como no logro lo que deseo, ahora creo que tengo suficiente evidencia de que “realmente” no puedo.

¿En qué te enfocas? Hablas de lo que no quieres o de lo que quieres?

Alguien dijo: Ten cuidado con lo que pides, porque lo obtendrás!

ALGUNAS DISTORSIONES COGNITIVAS

Evidenciamos a menudo, alteraciones en el proceso de relacionar los hechos diferenciando lo que interpretamos de ello, y nuestra conclusión suele hacer agua por todos lados. Partimos de generalizaciones, omisiones, nos faltan datos, enjuiciamos las creencias, y lo que creemos se perpetúa, porque coincide con nuestras expectativas, miedos y valores.

Por ejemplo:

CREENCIAS DE EXCESIVA EXIGENCIA y PERFECCIONISMO:

Son creencias inflexibles que hablan de “cómo deberíamos ser”. Las autoexigencias excesivas nos paralizan, nos frenan. No debo equivocarme.

Tengo que conquistar a todos.

Debo estar alegre y animado.

Debería ser mejor esposa.

Estas formas incluyen: Tengo, debo, debería, tendría, habría...

CREENCIAS DE PENSAMIENTO POLARIZADO: Son creencias que suelen tener las personas para las que “todo es blanco o negro” y no existen los grises. De esa forma, lo blanco es perfecto y negro es deleznable.

Nadie me mira.

No sirvo para nada.

Esta ciudad es horrible.

CREENCIAS DE POLARIZACIÓN: Son creencias de personas que con regularidad, creen que todo lo que las personas que la rodean, dicen o hacen, tiene que ver con ellas. Ella está muy seria... Ha de ser por algo que he hecho .

Habíamos quedado en ir al cine y luego me dijo que estaba cansada... Seguro que ya se aburre conmigo.

SESGO CONFIRMATORIO: Son creencias de las personas que tienden a recordar los eventos pasados de una manera sesgada, para que concuerden con las ideas preconcebidas. Para ello, recurrirá a sesgos de atención, mirando sólo lo que evidencia “que tiene razón” y no los hechos que lo contradicen. Es como si el 10% de algo pasara a ser el 100% de algo, por no observar el 90% que no coincide con la idea preconcebida. De esa forma, una persona que piensa “soy distraído” recordará sólo las veces en que ha estado distraído y no concentrado.

ETIQUETAS GLOBALES: Son formas de interpretar de algunas personas, cuando observan uno o dos aspectos de otra persona y la rotulan completamente según esos aspectos.

Es una persona difícil.

Es un presumido.

CREENCIAS DE RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Se sostienen en la admisión de sus sentimientos como hechos únicos.

La vida no tiene sentido.

Mi familia me ignora.

CREENCIAS DE NEGATIVISMO: Se sostienen aumentando los atributos que consideramos negativos y que les conferimos a alguien, o a nosotros mismos y a lo que “predecimos” de las futuras circunstancias. También se mantienen ignorando los atributos que entendemos como positivos.

Seguro que el estudio médico va a arrojar algo dudoso.

Seguro que tendré una laguna mientras esté hablando.

GENERALIZACIÓN: Todos, todo, nunca, nadie, siempre, ninguno, ningún. Son palabras que encontramos en las creencias de generalización de “cómo son las cosas” y cómo pueden ser, sin excepción.

Todos los hombres son iguales. Todas las relaciones son complicadas.

Todo me sale mal.

Nadie me mira.

Siempre me equivoco con mis elecciones.

Nunca lo superaré.

SOBREGENERALIZACIÓN: Implica creer que lo que ocurrió una vez, ocurrirá indefectiblemente otra vez.

Te divorcias una vez. Crees que si te casas de nuevo, te volverá a pasar.

Hablas ante un auditorio la primera vez y tienes una laguna.

Crees que si hablas de nuevo ante el público, la tendrás de nuevo.

QUÉ SON LAS CREENCIAS

Las creencias son miradas ontológicas, sistemas de pensamiento conformados por ideas relacionadas, arraigadas, defendidas por nosotros, a ultranza, como si fueran verdades irrefutables.

Muchas de ellas están en nosotros desde que éramos niños, y las asimilamos de personas que eran autoridad para nosotros, como nuestros padres, maestros, abuelos, sacerdotes y otros mayores.

Otras, las incorporamos después de la niñez, con base al observador que somos, y llegando, a veces, a conclusiones prematuras sobre las experiencias y emociones que asociamos a vivencias que hemos tenido. A veces por sesgos de atención, generalización, omisión y sesgos de interpretación, se llega a tener esas conclusiones apresuradas que se sostienen como grandes verdades y éstas, construyen realidades. Tanto las realidades que no queremos, como las que queremos. Hemos de hacer más consciente nuestro hablar, y la escucha que podemos tener de lo que nos decimos.

Las creencias se graban en nuestra mente en un determinado evento de importancia para nosotros o por repetición. Primeramente existe una creación mental, después de una física: pienso-siento-actúo-resultados. Cuando hemos aceptado en nuestra mente, que tal creencia es una verdad, buscaremos en nuestra mente, supuestas evidencias de que eso que pienso es correcto. Las creencias pueden ser posibilitantes o limitantes:

Las creencias posibilitantes o empoderantes no son alimento para nuestro ego, sino para nuestro verdadero potencial, es decir, no sólo para los recursos que tenemos y reconocemos, sino los que no vemos, y los que podemos expandir, sin siquiera imaginarlo.

Las creencias posibilitantes nos conectan con todo lo que podemos dar, nos conectan con nuestro ser, con el fluir armonioso con las circunstancias. Disparan emociones que amplían nuestra capacidad de acción.

Las creencias limitantes, en cambio, nos achican, nos cercenan, nos limitan. Disparan emociones y estados de ánimo que restringen nuestra capacidad de acción. A veces son tan auto-destructivas las creencias que tenemos de nosotros mismos, que nos deshumanizan, nos empequeñecen, se vuelven nuestras dueñas, y se convierten en la madre del perfeccionismo, del control, del miedo a equivocarse.

Si lo que piensas no te facilita tus sueños... ¿cambias lo que piensas o renuncias a tus sueños?

CREENCIAS LIMITANTES

Una de las maneras de recuperar el control de tus pensamientos, (pues tú no eres ellos), es que al notar que tus creencias restringen tus posibilidades, es considerarlas infundadas. De esta forma, no puede ser cierto que:

Soy un inútil

Me cuesta aprender

Tengo mala suerte

Soy un desastre en el amor

No soy capaz

No puedo hablar en público

No debo equivocarme

Por tanto, desconfía de las ideas que te escuches como:
Creo que...

Me temo que...

Y si... (cuando lo que sigue es “no puedo”, “no me sale”, no...)

También presta atención a las generalizaciones: Todos, todo, nunca, nadie, siempre, ninguna...

Soy (cuando llenas la línea de puntos con un adjetivo descalificativo)

Esos pensamientos fugaces no son inocentes.

Cuando defendemos las creencias que tenemos, creemos que cuando juntamos algunos hechos, las conclusiones a las que llegamos, son certeras. Juan cuenta que tiene diez amigos y cinco están divorciados o mal en sus matrimonios. Y arremete con la siguiente creencia:

Las relaciones son difíciles.

Ema tiene amigas que han sufrido infidelidad por parte de sus novios. Ella también lo ha padecido. Defiende como una verdad lo siguiente:

Todos los hombres son infieles.

En ambos ejemplos hay generalizaciones. Tanto como si son todos, todos los hombres del mundo, de tu país, de tu ciudad, o de tu barrio, es demasiada gente como para ser cierto. Y todas, todas las relaciones son difíciles? Es mucho! Esto es muy común en nuestro hablar, en nuestras creencias, y no son inocentes, pues lo que decimos, de alguna manera predice lo que va a pasar... o lo que vas a decidir sobre tener una relación, casarte, sobre si vas a confiar en tu pareja, etc.

Fijaos que Juan y Ema “juntaron algunos hechos”, muy pocos, y llegaron a la conclusión de que eso se convertía en un axioma. Y al defenderlo, no notan que se topan con divorcios o infidelidades para confirmar su creencia, y al revés.

Es decir, se topan con lo que están observando o dispuestos a observar. (En esto es claro el aporte de Rafael Echeverría, que en su libro “Ontología del Lenguaje” nos dice que: No vemos como las cosas son, sino como las interpretamos). Existen tantas creencias limitantes como personas hay en el mundo.

Cambiar tus creencias puede cambiar tu experiencia vital de un modo muy determinante.

No es haciendo la plancha, que esto va a suceder, pero si ya estás mal, no vas a estar peor haciendo el esfuerzo de estar mejor. Y corrijo! El compromiso de estar mejor.

Porque cuando el compromiso arriba al aeropuerto de tu bienestar, el esfuerzo puede ser una interpretación distinta para cada persona, y no cabe ninguna duda, de que con compromiso, el esfuerzo va a estar presente.

En cuestión de creencias no sólo hay que escuchar lo que decimos, sino lo que callamos. Abundan creencias tramposas: “Ayudar a los demás es de buenas personas”.

(Entonces, ¿los que no ayudan no lo son?). Esto suele sonar como un dictamen moral, y a menudo se trata de personas que no sólo son serviciales, sino que son serviles, pues no se sirven también a si mismas, y que suelen quedarse con resentimiento porque juzgan que no se les retribuye en la misma medida. La creencia viene a compensar, por repetición, el malestar que causa servir, ayudar, dar, sin cuidarse a sí mismo.

Algunas creencias nos suenan no sólo a verdad, sino a una gran obviedad:

“El dinero no crece en árboles”

Hemos escuchado esa creencia, la hemos asimilado e incorporado, y, por más que no crezcan árboles que tengan dinero en sus ramas, es decir, por más que esto sea observable con los sentidos, sostener esta creencia seguramente condicione nuestra economía y prosperidad.

“La vida es complicada”

Esta creencia es dicha por alguien para quien “complicada” tiene un especial significado, pues está recordando y evocando lo que es árido, penoso, difícil y de cuesta arriba, para él. Esta persona está enfocada en los altibajos, en las dificultades.

En fin, cada uno de nosotros tiene el poder de elegir el modo de cómo va a pensar, y de reeducar sus creencias, para que generen las experiencias deseables para cada uno, y los estados anímicos más adecuados, para vivir, para amar, para ser feliz.

Cada persona puede escucharse con atención cuando se habla, y observar cómo lo siente en su cuerpo cuando lo dice, y se dará cuenta de si las creencias que tiene le sirven para avanzar en la vida, en las metas, o todo lo contrario. Sería imposible escribir todas las creencias limitantes que existen, pero aquí van algunas:

Es muy difícil, no lo puedo hacer.

No puedo confiar en los demás.

Si me sale mal, se van a reír de mí.

Tener éxito sólo lleva a más problemas.

Tener más dinero te aleja de los amigos.

Si no me llevo bien con mi madre, soy mal hijo.

No soy atractivo.

Me critican todo el tiempo.

Loro viejo no aprende a hablar.

Si no hago yo las cosas, no se hacen bien.

DESAFIA TUS CREENCIAS LIMITANTES

Como vimos anteriormente, las distorsiones cognitivas agrupan creencias irracionales. Creencias irracionales porque son rígidas, parciales, con sesgos de atención, de percepción, de confirmación, inflexibles, distorsionan los hechos, abundan de expectativas exageradas, catastrofismo, negación y mandatos.

Es una vía de desafío de las propias creencias limitantes considerar alternativas para “suavizar” aquello que se dice, y que vaya perdiendo el peso de considerarlo una verdad a rajatabla. Otra vía, es recordar que existen tantas observaciones posibles como observadores hay en el mundo en que vivimos.

Por ello, estamos invitados a comprender que cada persona tiene sus propios valores y los defiende genuinamente. Cada valor tiene que ver con sus deseos, su educación, sus intereses, y no todo el mundo comparte los suyos o los tuyos. No podemos imponer un valor por otro a otra persona.

En cuanto al afecto, o a agradar, no podemos gustarle a todo el mundo. Inclusive, a veces tenemos varios amigos, y cada uno es muy distinto entre sí, y con cada uno tenemos un afecto diferente o una relación de amistad diferente.

Por tanto, no estamos obligados a caerle bien a todo el mundo. Tampoco es necesario ser perfecto, (y no lo lograremos tampoco), para agradar a los demás.

Ante las situaciones que todavía no han acontecido y ya piensas que pasará lo peor, puedes considerar las probabilidades reales de que eso ocurra, en porcentajes. Y si fuera un porcentaje muy alto, preguntarte ¿Qué sería lo peor que puede pasar? ¿Qué podrías hacer para minimizar los daños?

Con respecto a las emociones, no es buena idea acumularlas sin ponerles nombre y gestionarlas. Eso evitará que mantengas creencias de negación, donde intentas convencerte de que no pasa nada, y estás muy triste.

Si fuiste a dar un exámen y estabas inusualmente nervioso, no implica que habrá una próxima vez y que volverá a sucederte lo mismo. Encuentra pruebas que confirmen exactamente lo contrario, evocando el recuerdo de todas las otras veces que diste exámenes con tranquilidad, o si estando nervioso, pudiste expresar lo que sabías y habías estudiado, como si tal cosa.

Aprende a fundar tus juicios, (opiniones).

Cuando rotulas a una persona como “Es una mala persona”, no estás dejando lugar a otra idea sobre esa persona, en tu mente, y tal vez, en la de los que te escuchan. Utiliza un dominio de observación, un standard de comparación, para considerar más de cerca tu opinión y verterla de una manera no tan contundente. Considera el daño que te haces, porque seguramente no rotulas así solamente a los demás, sino a ti mismo. En el dominio de observación, diremos que “A veces se comporta de una manera...” “En ocasiones está siendo...”

Cuando tengas una lista mental de predicciones negativas, escribe una lista de predicciones positivas. Invéntalas. No es muy diferente de la lista de predicciones negativas que ya tienes. Calcula las probabilidades que tienes de que salga bien y de que salga mal.

Dale la bienvenida a algunos grises. Sufrirás mucho si piensas que todo es blanco o negro. Las cosas no son blancas o negras porque continuamente se están mudando, como nosotros, a nuevos estados del ser y del estar. De manera que un error no nos hace malas personas. Un olvido no nos hace malos padres. Una aplazo académico no nos hace incompetentes para estudiar. El trabajo que haces, no es siempre aburrido si piensas que es a menudo igual, o que es aburrido un 25% del tiempo.

Aprende a involucrarte en los juicios u opiniones que tienes sobre tu trabajo, tu mundo, las personas. Es decir, si piensas que tu trabajo es aburrido, a menudo llegas a la conclusión preconcebida de que ES así, y que ES así para los demás también. Asume que es una opinión que actualmente tienes, (y que eliges tener), sobre ello. Los juicios habitan en el observador, no en las cosas, experiencias o personas, a las que se los conferimos.

Reemplaza “En ocasiones es...” por “En ocasiones está siendo...” Así como tú no eres el mismo que hace diez años, ni el de ayer, porque permanentemente estamos cambiando, tu vecino, tu jefe, tu compañero de trabajo, tampoco. Considera no rotularlo como alguien que es de una manera y no puede cambiar.

Cuando te sientas enojado, triste, impotente, reflexiona y presta atención si estás teniendo un razonamiento emocional que no te permita evaluar tus expectativas, sentimientos y emociones de forma racional, y poder así buscar pruebas reales de lo que crees.

Algunas veces decimos que el otro nos hirió, nos hizo daño, y está muy lejos de la intención de la otra persona, y no reconocemos que la otra persona hizo o no hizo alguna cosa, y simplemente nosotros tomamos eso como que nos hirió y nos hizo daño. No es lo mismo decir “Me lastimaste”, a decir “Me lastimé con lo que dijiste”.

Cuando crees que un jefe está muy serio porque no le gustó el informe que le entregaste ayer y está enojado contigo, aprende a detenerte mientras buscas pruebas claras y razonables de que no le gustó el informe, (si de verdad te concierne que no le guste), por qué no le gustó, qué esperaba de ello, y si está enojado contigo como crees. A veces llega serio a la oficina, y es suficiente para algunas personas, para asumir que llegó de malhumor, y sólo tiene, como todos, sus temas, sus inquietudes, preocupaciones, etc. No todo lo que haga o le pase a tu jefe, tu vecino, tu amigo, tu madre, tu esposo, tiene que ver contigo.

Una de las formas de quitarle cuco a las creencias en relación al miedo oratorio, es aprender que, como tu jefe y tú, las otras personas raramente están pensando en otra cosa que no sea en sí mismas y su propio mundo. No todos los movimientos en las sillas, los bostezos, los cansancios, el aburrimiento, la mirada atenta, absorta, confusa... tiene que ver contigo, con el orador.

Gestiona un cambio de foco de atención. Separa lo que pasa en tus miedos, con lo que pasa o podría pasar en el mundo real. Si tienes miedo al abandono, céntrate en las muestras de que te eligen diariamente. Si tienes miedo a la muerte, puedes aprender a centrarte a vivir cada día como si no hubiera un mañana. ¿De veras lo desperdiciarías? Suaviza tus pensamientos negativos, relativizándolos.

Puedes incluir en tu lenguaje: “No es para tanto que...” “Estoy exagerando porque...” “Soy capaz de afrontar esta situación porque...”

6

CREENCIAS POSIBILITANTES

El fracaso es una ventana de aprendizaje.

El error me permite verme humano.

Si no hubiera pasado por determinadas experiencias en el pasado, no sería quien soy.

No lo sé, pero puedo aprender y tengo ganas de hacerlo.

Me acepto como soy, para luego cambiar como yo quiero

Soy atractivo, y gran parte de ello, es mi actitud.

El amor no tiene edad.

Siempre se puede aprender.

No se puede evitar que a alguien no le guste, pero lo grave es que no sea yo mismo.

Merezco que cosas buenas me pasen.

Tengo mucho para dar.

Una de las maneras de activar la programación de estas nuevas creencias, es fundamentar cada creencia:

Por ejemplo:

“El error me permite verme humano”

Algunos fundamentos:

No existe persona perfecta.

Al no haber seres humanos perfectos, el error es inevitable alguna vez.

Los errores me permitieron aprender y evolucionar.

EL AUTOSABOTAJE

No terminas lo que comienzas... Habías comenzado un curso de idioma con mucho entusiasmo, y ahora tus pensamientos automáticos te dicen: ¿cuánto falta?

Tienes curiosidad por experimentar cosas nuevas y piensas que sería lindo, pero que te daría miedo, o vergüenza... Entonces, no lo haces. Te sabotearas. Entonces, quisieras ir a una fiesta de disfraces, pero nadie que conozcas lo propuso, y a ti te da miedo proponerlo.

Tienes muchas ganas de meterte al río, y ni tocas el agua con la mano, y asumes que está fría, o lo escuchas de otros, pero no lo pruebas y te quedas con las ganas de disfrutar de bañarte en el río.

Tienes ganas de viajar, pero no lo quieres hacer solo. Tienes ganas de aprender a bailar salsa, pero apenas notas que no te sale, abandonas... porque si no lo haces perfecto, no vale la pena.

Y pones excusas, para lo que no te das, para lo que no comienzas, para lo que interrumpes, y para lo que postergas. No caminas media hora porque hace mucho frío, pero en verano tampoco lo haces, porque hace mucho calor. No empiezas el gimnasio cerca de tu casa, porque dices que cuando llegas del trabajo, ya no tienes ganas de volver a salir, pero tampoco empiezas en uno que te quede cerca de tu trabajo.

Esas excusas conforman el identikit de pensamientos del saboteador... y no se discute con un mentiroso! En vez de darle razón a sus excusas, pone en tela de juicio la causa o la intención de esos pensamientos, cuando éstos te hacen enfocarte en lo que no quieres, en vez de lo que sí.

Pregúntate: ¿Lo que estás por hacer es lo que querés? ¿Lo que estás por evitar, es lo que querés en tu vida? Estás a punto de no ir al gimnasio porque te queda cerca de tu casa y una vez que llegás a ella te da fiaca salir? Eso es lo que no querés! Y tiene solución. Y si no la tuviera, te sigues olvidando de lo que querés... sea eso una vida saludable, estar en forma, pesar equis kilos, etc. Empezaste la dieta y te falta mucho para pesar como te gustaría, para tener el cuerpo que quisieras, entonces pregúntate si será buena idea abandonar hoy, que faltan mil días, porque que mañana te falten mil días y estés desmotivada, o te falten 999 y conserves el entusiasmo, dependen de vos.

Cuando eras niño tenía sentido que recibieras algunos NO de tus padres. Te estaban cuidando, tenían que evitarte los peligros a los que te exponías, tocando todo, subiendo a todo, saltando de todo. Esos NO te servían para sobrevivir. Pero ya eres adulto, y si sobrevives, te mueres. Ya estás en edad de discernir si el agua está muy fría para tu tolerancia, por tus propios medios. Ya puedes armar la fiesta de disfraces, sin esperar que otro lo haga por ti. No pasa nada si no sale excelente. Pregúntate: ¿qué es lo peor que puede pasar? No se rinde exámen ante nadie, así que piensa si vale la pena dejar de hacer las cosas, según los estándares irreales... ¿de quién? ¿Cómo vas a mejorar tu vida social si tú no sales al encuentro? ¿De qué te sirve decir "me encanta viajar" si no lo haces porque te dices que no viajas solo?

No te conviertas en tu propia Corte de Justicia y te censure por sabotearte, y te quedes pensando que algo malo pasa contigo. Si al leer estas líneas te identificas, si has hecho consciente lo que te pasa, si ahora reconoces los pensamientos “bajo cuerda” que te secuestraban y hacían sabotearte, ya sabes cómo salir de ello. Por el mismo lugar donde entraste.

Así que si está lindo el día y tienes ganas de ir al río y miras el cielo y dices: “Humm... ahí hay una nubecita”, es una señal... pero no de que va a llover, sino de que tienes que ir. Ese “Humm...” es la voz de tu saboteador. Si no puedes callarlo, no te preocupes, pero no lo escuches y con el tiempo se irá.

LA AUTOESTIMA

La autoestima es el conjunto de creencias que tenemos sobre nosotros mismos. En este conjunto de creencias, nos referimos a nosotros en lo que hace a nuestra imagen, concepto propio, gratificaciones, eficacia, talentos, merecimientos y capacidades.

La autoestima sana nos permite vernos con todos nuestros talentos y carencias, con nuestros aciertos y desaciertos, con la misma generosidad y compasión. Cuando la autoestima es alta, la manifestación del ego le pone voz a las inseguridades y hace que digas a los cuatro vientos lo maravilloso que eres, cuando en privado, te humillas, te criticas en demasía.

La baja autoestima está plagada de creencias limitantes, asociadas generalmente a un miedo, lo que a veces redundando en el miedo a hablar en público, miedo a ser rechazado, miedo a esforzarse por nada y a no ser reconocido.

Cuando la autoestima es baja, en privado y en público no haces más que confirmar tus creencias poco afectuosas para ti mismo.

Las creencias de una autoestima en déficit suelen ser:

No soy lindo, no soy atractivo.

No soy capaz.

No valgo la pena, por eso...

Soy inútil.

No sé lo que vio en mí.

No soy muy inteligente.

Si retomas la lectura de Qué son las creencias y Creencias Limitantes, comprenderás que estas seis creencias comunes, propias de una autoestima en déficit, son interpretaciones, miradas ontológicas, que pueden ser cambiadas, y que, por ser limitantes, se presumen infundadas.

Por ejemplo:

“No soy lindo, no soy atractivo”

Responde, cuestiona:

¿qué es la belleza, sino interpretación de quien la mira?

¿Con quién te comparas?

¿Cuánto de belleza le asignas y cuánto de actitud?

¿Qué actitud tendrías si te sintieras lindo o atractivo?

¿Qué partes tuyas te gustan?

¿Cómo vas a darle más actitud a esas partes?

¿Cómo le darás más valor?

¿Cómo vas a darle más actitud al todo?

Si pensaras que la belleza es más actitud que simetría o ciertos cánones... ¿quién escoges ser?

“No soy capaz”

Responde, cuestiona:

¿Qué es ser capaz, en tu opinión?

¿No eres capaz, según quién?

¿Todas las personas que te parecen capaces, lo son en todas las cosas que hacen?

¿Es posible que seas más capaz si crees que no lo eres?

¿En qué tareas demuestras que eres capaz? No puedes dejar de mencionar menos de diez.

CONVERSACIONES DE COACHING ONTOLÓGICO

Cada sesión de coaching ontológico es un proceso de aprendizaje, de toma de conciencia, de asunción de responsabilidad, de compromiso y empoderamiento, para que puedas acceder a otras emociones, y con ello, a acciones nuevas.

Muchas gracias por llegar hasta aquí! Espero de corazón, que hayas disfrutado este libro, como yo de escribirlo. Es mi deseo que sigas en el camino de transformarte en alguien más feliz, que disuelve miedos y que va por sus sueños.

Así que, si tus reflexiones te han llevado a considerar que necesitas acompañamiento, conocimiento, herramientas u otra perspectiva, para lograr tus metas, mejorar tu autoestima, ganar en auto-confianza, descubrirte, amarte a ti misma, cambiando tus creencias limitantes, avanzando pese al miedo y la duda, desde tu mayor compromiso y el mío, haz click [aquí](#).

Erica Carballo





ERICA CARBALLO

Nacida en Córdoba, Argentina, el
14 de enero de 1970, donde
reside actualmente.

Su formación y desempeño en
Coaching Ontológico Profesional
y en Oratoria Estratégica, se
convirtió en su pasión, junto con
la escritura, para compartirlo
con todo aquel que desee
potenciar sus recursos propios.

PIENSAS, luego *CREAS*

CÓMO CAMBIAR
CREENCIAS LIMITANTES