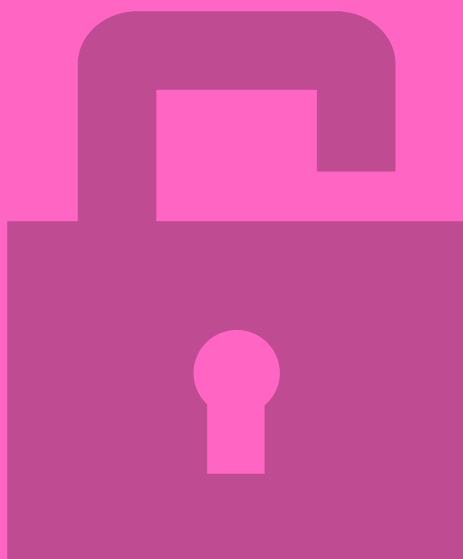


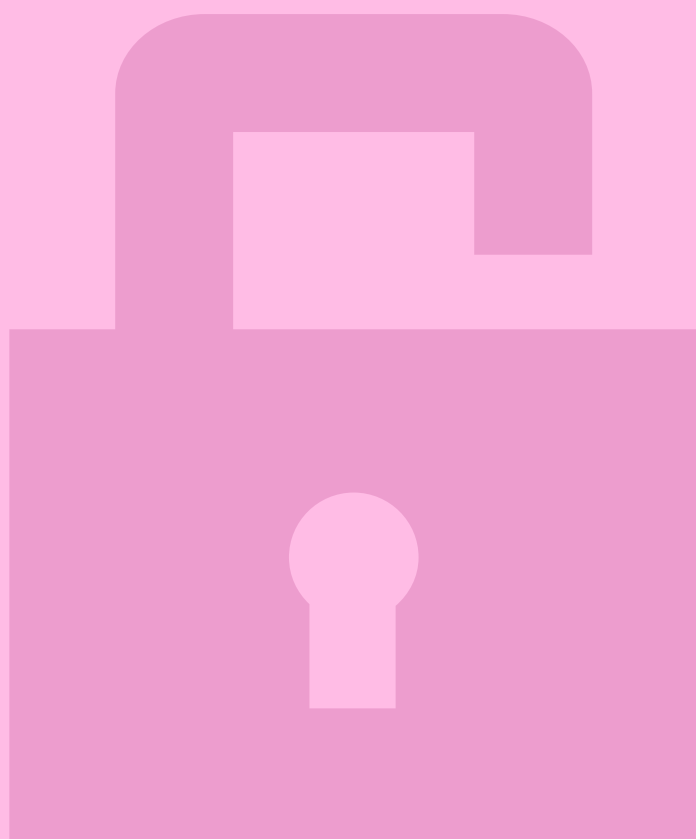
COMIENZA A SER EL PROTAGONISTA
DE TU PROPIA HISTORIA

DESBLOQUÉATE

¡YA!

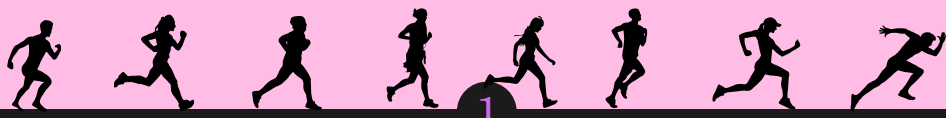


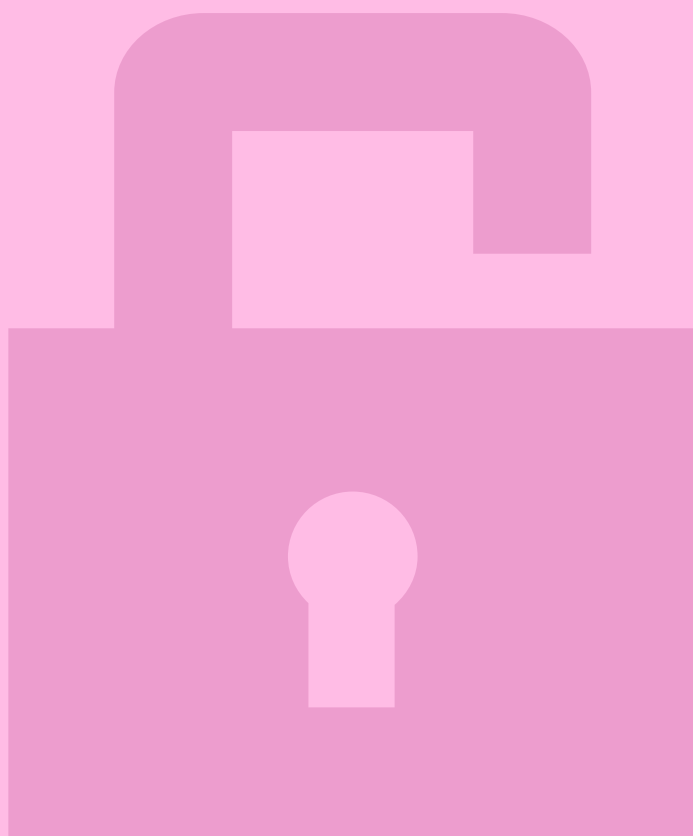
DIEGO BAYÓN



ÍNDICE

1	¿Por qué me cuesta ser feliz?.....	5
	◦ #1 Somos animales.	7
	◦ #2 ¿Por qué amamos las películas?.....	17
	◦ -#3 Superar, superar y... ¡superar!.....	23
	◦ #4 ¿Quién controla nuestras vidas?.....	29
	◦ #5 ¡Despierta!.....	35
2	Comencemos a desbloquear.	43
	◦ 12 bloqueos principales (miedos).....	45
3	Superpoder personal: lee los miedos de los demás.	73
4	Desbloqueos extra.	81
5	ANEXO.....	92





DESBLOQUEÁTE ¡YA!

¿POR QUÉ ME DECEPCIONO CONTINUAMENTE?

¿POR QUÉ NO LOGRO CONSEGUIR LO QUE QUIERO?

¿POR QUÉ NO PUEDO TENER LA PAREJA QUE ME GUSTARÍA?

¿POR QUÉ ESTOY EN UN TRABAJO QUE ODO?

¿POR QUÉ OTROS TRIUNFAN Y YO NO?

¿POR QUÉ SIENTO QUE TODO ES LO MISMO UNA Y OTRA VEZ?

¿POR QUÉ NO ENCUENTRO SENTIDO A MI VIDA?

¿POR QUÉ ESTOY CONTINUAMENTE BLOQUEADO?

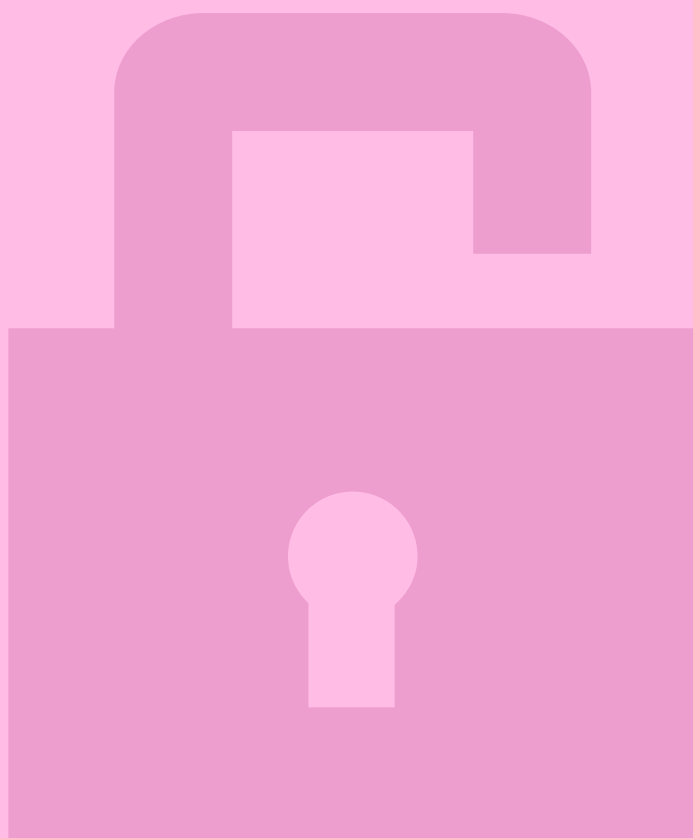
¿POR QUÉ NO ENCUENTRO LA LIBERTAD QUE BUSCO?

¿POR QUÉ NO ENCUENTRO LA SATISFACCIÓN POR NINGÚN SITIO?

EN DEFINITIVA:

¿POR QUÉ ME CUESTA SER FELIZ?



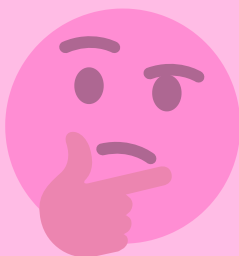


1

“¿POR QUÉ ME CUESTA SER FELIZ?”

Dejemos las cosas claras desde el principio. Me gustaría que esta mini-guía te sirviese de verdad. No puedo prometerte que al leerla te conviertas en un experto sobre cómo conseguir la felicidad y soy consciente de que hay muchísimos libros, películas, formaciones y una inmensa cantidad de material que te acercaría a lograr ese objetivo.

¿Qué pretendo entonces? ¡Que pienses! Si consigo que detengas por un momento tu mecanismo habitual de actuación, siendo así capaz de ver lo que te impide fluir con naturalidad y alcanzar el estado de equilibrio y bienestar que todos anhelamos, me daré por satisfecho.



Y es que precisamente la respuesta a la pregunta que plantea este capítulo tiene mucho que ver con lo que creemos y pensamos acerca del mundo, pero tiene más relación con lo que nunca nos hemos planteado por ir en piloto automático ante la vida.

¿Qué es ir en piloto automático? Cuando nos enfrentamos a un reto por primera vez, pongamos por ejemplo “atarnos los cordones”, vigilamos muy bien nuestras acciones, realizándolas conscientemente y paso a paso, con mucho cuidado y poniendo toda nuestra atención en ellas. Poco a poco vamos realizando esa serie de acciones con más soltura hasta que la complejísima tarea, que al principio nos costaba una barbaridad, de pronto se vuelve automática.

Esto es algo natural en el ser humano. Nos ayuda a llevar un funcionamiento eficaz que nos ahorra tiempo y energía mental. Pero... ¿sabías que esta automatización también nos encapsula y encierra en una mentalidad limitada y asfixiante? Te voy a explicar esto de forma muy sencilla en los siguientes capítulos, pero antes me gustaría que te hicieras las siguientes preguntas y que comprobaras al leerlas si remueven algo dentro de ti:

¿SIENTES QUE TU VIDA ES COMO UNA PELÍCULA QUE NUNCA TIENE FINAL FELIZ?

¿LO INTENTAS, PERO PARECE QUE NUNCA VIENE EL RESULTADO DESEADO?

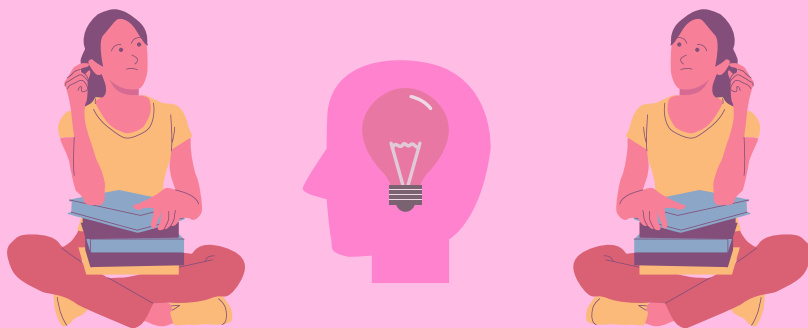
¿DESDE FUERA TU VIDA PARECE IDEAL, PERO POR DENTRO NUNCA ESTÁS SATISFECHO?

¿HACES LO QUE SE SUPONE QUE DEBES HACER, PERO AUN ASÍ NO ENCUENTRAS LO QUE SIEMPRE HAS ANHELADO?

¿TE SIENTES INCOMPRENDIDO, OLVIDADO, SOLITARIO, QUE NO IMPORTAS?

¿TE SIENTES ATRAPADO EN UN MUNDO TOTALMENTE CONTROLADO POR UNAS CREENCIAS IMPUESTAS?

¿SIENTES QUE HAY ALGO MÁS PROFUNDO, QUE LA VIDA ES ALGO MÁS PERO NUNCA LLEGA?



Si te sientes identificado con alguna de estas preguntas me gustaría que leyeras las siguientes páginas. Te quiero mostrar 5 afirmaciones poderosas que estoy seguro te ayudarán a ver el mundo de otra manera.

1. SOMOS ANIMALES

AFIRMACIÓN #1: SOMOS ANIMALES, PERO LO HEMOS OLVIDADO.

¿Qué quiero decir con esto? Pues que parece que se nos ha olvidado qué somos. El ser humano es un animal más dentro del reino de los seres vivos y como tal tiene todo lo necesario para encontrar su plenitud.

A lo largo de mi vida me he encontrado en multitud de ocasiones sin saber qué responder a la siguiente pregunta: ¿qué es la felicidad? Estudié una carrera de Psicología, un máster en Inteligencia Emocional y diversos cursos relacionados con las emociones y la naturaleza del ser humano, pero ninguno de ellos me dio una respuesta convincente.

Sólo pude hallarla simplificando las cosas. Al igual que cuando para comprender el funcionamiento de un aparato complejo como el de un reloj o un automóvil desmontamos sus piezas para estudiarlas por separado yo hice lo mismo para desvelar tal incógnita.

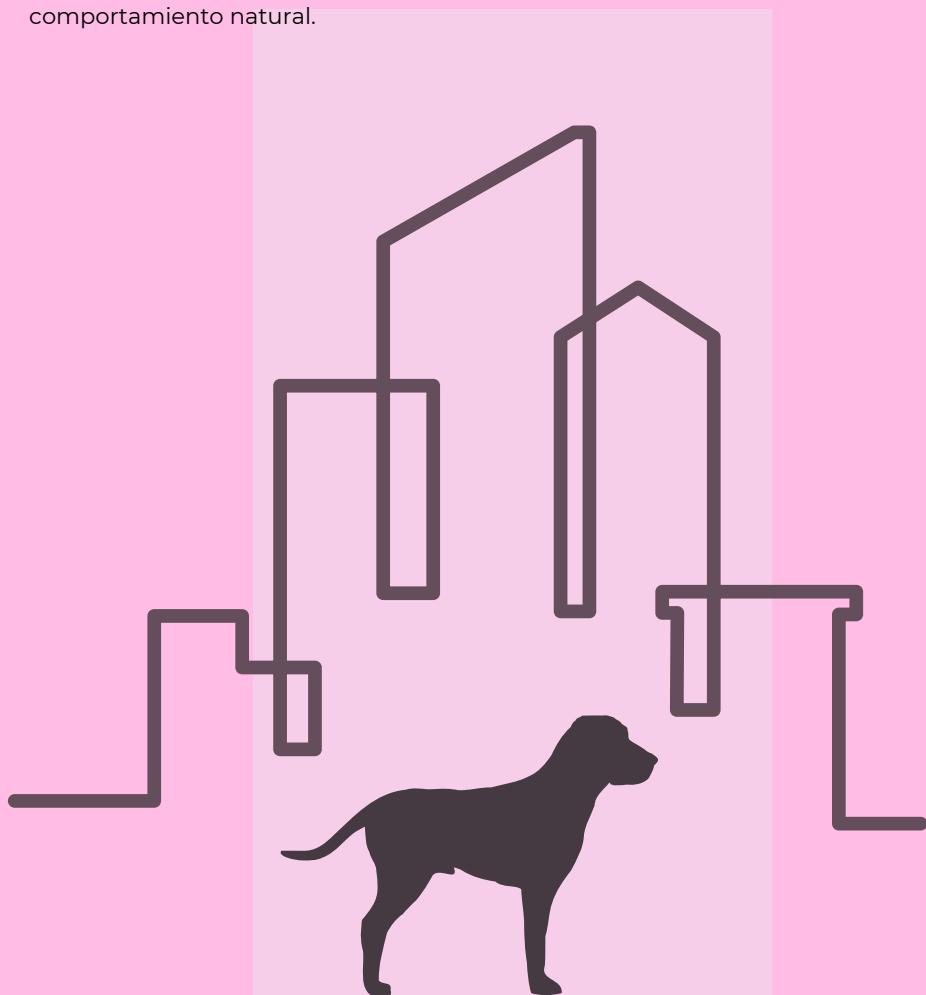
Entonces pensé en los perros. Muchos amigos, familiares y conocidos tenían uno o varios de estos magníficos animales. Pero no todos eran iguales. Había perros “buenos” y había perros “malos”. Unos tenían un comportamiento adecuado, respetaban las normas y eran cariñosos y afectivos. En cambio, había otros que eran un completo desastre. Eran revoltosos, sucios, no respetaban las normas y se mostraban agresivos, caprichosos y traumatizados.

¿Qué diferenciaba a ambos tipos? Sus dueños: unos respetaban la naturaleza de los perros y otros no.



Si le preguntásemos a un biólogo sobre cómo podríamos lograr que un animal fuese feliz nos respondería que le proporcionásemos un ambiente lo más parecido a su hábitat natural, ¿cierto?

¿Por qué? Porque su organismo y su mente ha sido programada a lo largo de toda su evolución para afrontar una serie de retos y dificultades que se encuentran en la naturaleza y no bajo el techo de un noveno piso en la ciudad. De la misma forma que no le puedes pedir a una tortuga que corra o a un caimán que no muerda, no puedes cuidar y educar a tu perro sin respetar su comportamiento natural.



NATURALEZA DEL PERRO

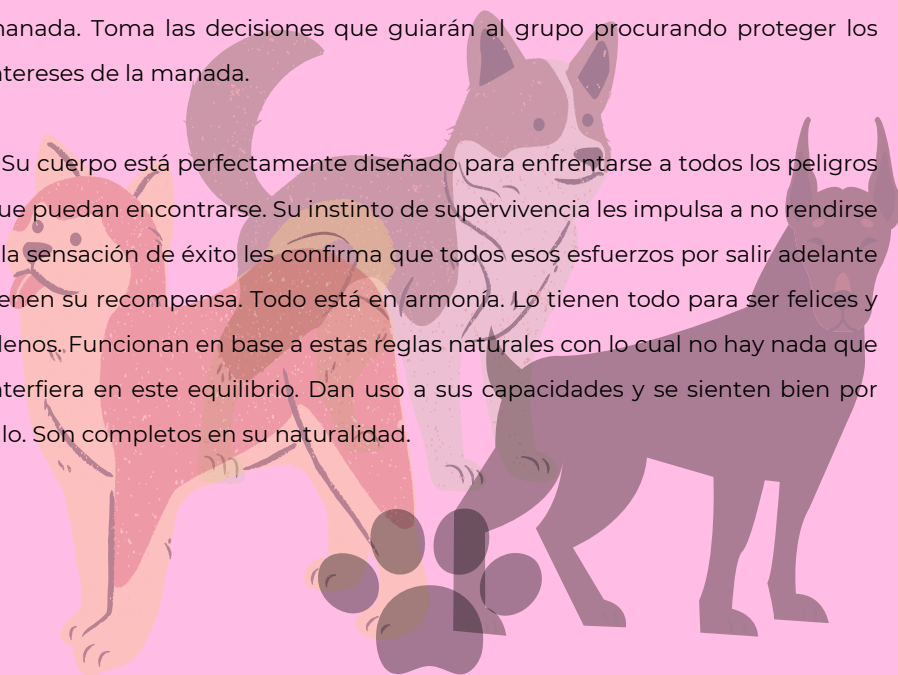
El principal objetivo de los perros, al igual que el de la mayoría de animales es mantenerse vivos. Buscar alimentos, proteger a sus cachorros y perpetuarse, son sus principales objetivos como especie.

El miedo les protege de los peligros ya que crea en ellos una respuesta de huida o precaución ante un peligro inminente o la amenaza de un depredador más fuerte.

El amor es una respuesta lógica ante esa serie de retos ya que una manada unida es más eficaz a la hora de enfrentarse a los peligros. Una madre que se sacrifica por sus cachorros también contribuye a ese objetivo. El cariño y afecto entre ellos les ayuda a ser mejores para superar esas dificultades.

Esa unión necesita una dirección para no verse abocada al caos y a la desorganización. Esta necesidad es cubierta por la figura del líder de la manada. Toma las decisiones que guiarán al grupo procurando proteger los intereses de la manada.

Su cuerpo está perfectamente diseñado para enfrentarse a todos los peligros que puedan encontrarse. Su instinto de supervivencia les impulsa a no rendirse y la sensación de éxito les confirma que todos esos esfuerzos por salir adelante tienen su recompensa. Todo está en armonía. Lo tienen todo para ser felices y plenos. Funcionan en base a estas reglas naturales con lo cual no hay nada que interfiera en este equilibrio. Dan uso a sus capacidades y se sienten bien por ello. Son completos en su naturalidad.



Algo más tarde en la historia de la evolución se alían con los humanos. Esta alianza atiende a hechos lógicos. Ambos cubren necesidades comunes: el humano les proporciona alimento y seguridad y el perro les ayuda en sus tareas (cuidar del ganado, proteger la casa, etc.). De ese modo ambas partes salen beneficiadas con éxito. El perro sigue cumpliendo una función y es respetado y valorado por el hombre. El equilibrio continúa. Pero eso ha cambiado con el tiempo.



Con el paso de los años los humanos dejaron de necesitar al perro para sus tareas habituales gracias a los avances tecnológicos. Entonces muchos humanos empezaron a adquirir a estos animales para simplemente intercambiar amor o cariño, como se suele decir, para tener compañía. Esto no es nada malo. Pero muchos de estos perros pierden parte de sí mismos en estos casos. Rompen con su naturaleza cuando el dueño bloquea o impide su comportamiento natural.

Cuando el humano no le da ninguna responsabilidad a su perro y no ejerce un liderazgo saludable sobre él su mente no es capaz de asimilar ese contexto, ya que no tiene que realizar nada: no tiene que cazar para alimentarse, no tiene ningún peligro ante el que defenderse, etc. sin embargo está programada para todas esas acciones. Ya no tienen que invertir esfuerzos ni energía para luchar contra esos retos naturales, sin embargo, su organismo necesita enfrentarse a ellos para sentirse bien, en caso contrario se sienten extraños. Su vida ha perdido el sentido. ¡Es como si obligásemos a un ingeniero a que se dedicase a jugar con legos!

Un perro feliz



NECESITA:

CORRER

AIRE LIBRE

SER ÚTIL

“GANARSE” SU COMIDA

RESPECTO

AFECTO

UN LÍDER AL QUE SEGUIR

CUMPLIR UNAS NORMAS

RELACIONARSE

SON SOCIALES: NECESITAN EL CARIÑO Y RECONOCIMIENTO DE SU MANADA. EN ESTE CASO, EL DE SUS DUEÑOS. ES IMPORTANTE DARLE MUESTRAS DE AFECTO Y AMOR.

SON CAZADORES: POR LO TANTO, NECESITAN CORRER Y MOVERSE EN ESPACIOS ABIERTOS. SU ORGANISMO ESTÁ DISEÑADO PARA ELLO, DE FORMA QUE SI NO INVIERTE CIERTAS HORAS AL DÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA SE SENTIRÁ TRISTE, IMPOTENTE Y CON EXCESO DE ENERGÍA.

SIGUEN AL LÍDER: ESTÁN PREPARADOS PARA SEGUIR A AL LÍDER NATURAL DE LA MANADA QUE ES EL QUE LOS GUÍA Y SUELE TOMAR LAS DECISIONES. ESTE PAPEL DEBE EJERCERLO SU DUEÑO DE MANERA ADECUADA. DE LO CONTRARIO EL PERRO TE CONSIDERARÁ UN IGUAL Y NO HABRÁ NINGÚN IMPEDIMENTO PARA QUE ROMPA LAS NORMAS QUE LE IMPONGAS. DE ESTA FORMA ÉL NO SERÁ FELIZ, NI TÚ TAMPOCO.

NECESITAN UNA FUNCIÓN QUE CUMPLIR: SU ORGANISMO ESTÁ DISEÑADO PARA INVERTIR TODA SU ENERGÍA EN LA BÚSQUEDA DE ALIMENTO, REFUGIO, DEFENDERSE DE OTROS DEPREDADORES, AYUDAR A SU MANADA Y OTRA SERIE DE ACCIONES. AL REALIZARLAS SE SIENTE PARTE DEL GRUPO, SIENTE QUE ES ÚTIL Y RESPETADO. POR LO TANTO, SU DUEÑO DEBERÁ ASIGNARLE CIERTAS RESPONSABILIDADES. POR EJEMPLO: SENTIR QUE PROTEGE A LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, RECOGER LAS PELOTAS QUE LE LANCES, ENSEÑARLE TRUCOS Y QUE LOS REALICE CORRECTAMENTE, ETC.

NATURALEZA HUMANA

¿Qué necesita un ser humano para ser feliz? Sigamos respondiendo de forma sencilla y clara. ¿Acaso el mantenernos a salvo y la propia supervivencia no es algo que hasta hace muy poco era de vital importancia y urgencia en el ser humano? Sigue impreso en nuestro ADN. ¿El amor también ha sido fundamental para que nos uniésemos y consiguiéramos salir adelante como especie? Así es, y sigue impreso en nuestro ADN. ¿Estamos diseñados para enfrentar grandes peligros y superar nuestros miedos? Si, y sigue impreso en nuestro ADN.

Originalmente, nuestras prioridades no diferían mucho a las de un animal: mantenernos a salvo, tener los recursos suficientes para alimentarnos, cuidar de nuestra descendencia, etc. Hace muchos años que ya hemos superado esos retos y eso es una buena noticia. ¿Por qué entonces somos infelices? Porque ya no hay nada que nos obligue a seguir nuestros instintos.



Cuando nuestra vida corría peligro debíamos enfrentarnos a nuestros mayores temores y miedos si queríamos seguir viviendo. Entonces lo hacíamos. Nos amábamos y nos respetábamos formando grupos y familias porque eso nos hacía más fuertes y eficaces dándonos más probabilidades de seguir viviendo. Entonces lo hacíamos. Éramos agradecidos hasta por cosas sencillas como el encontrar una cueva porque eso podía significar dormir caliente y protegido aquella noche. Entonces lo hacíamos, porque significaba un día más de vida. Y éramos más felices, simplemente porque atendíamos a ese mecanismo natural y nuestra mente y cuerpo estaban diseñadas tras milenios de evolución para responder a tales necesidades y estímulos.

Ahora ya no hacemos nada de esto. Porque ya no lo necesitamos hacer para seguir viviendo un día más. Pero somos más infelices. Ahora las condiciones han cambiado, pero nuestras mentes y cuerpos no. Ya hemos superado todo aquello para lo que estábamos diseñados: sobrevivir, mantenernos a salvo, perpetuarnos... y nos falta un nuevo sentido, una nueva meta.

Suele decirse que las personas ocupadas no tienen tiempo para preocuparse. Esto es así porque lo "normal" para tu mente es que continuamente esté buscando métodos y soluciones que te ayuden a desenvolverte en este mundo. Estamos diseñados para que estés en equilibrio y feliz en la naturaleza. Estás preparado para cazar, pasar frío y hambre e invertir todos tus recursos y energía en simplemente eso, sobrevivir. Ya no necesitamos estar continuamente preocupados en esas tareas para seguir vivos, con lo cual, nuestra mente se acomoda y por lo tanto se aburre, debe buscar sus propias motivaciones.

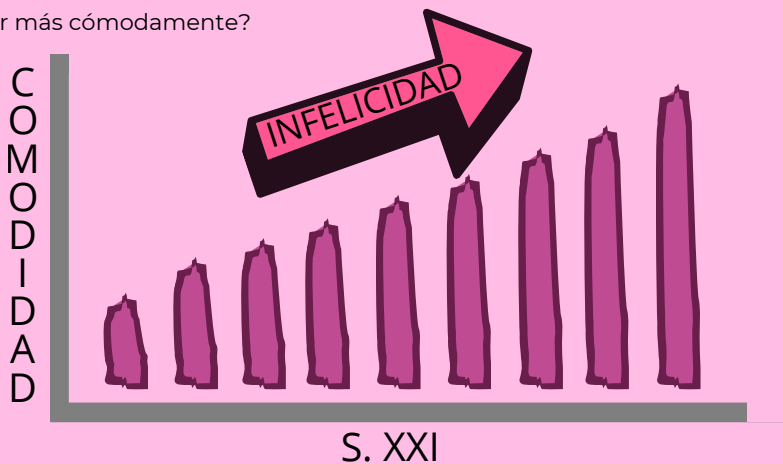


PRIORIDADES EVOLUTIVAS



Al igual que los perros de los que hemos hablado, hace tiempo que el humano también se desnaturalizó. ¿Tiene sentido que los gráficos de ansiedad y depresión de la población sean cada vez más altos? En una sociedad donde disponemos de todo lo necesario para ser felices es algo completamente absurdo. Pero es una realidad palpable.

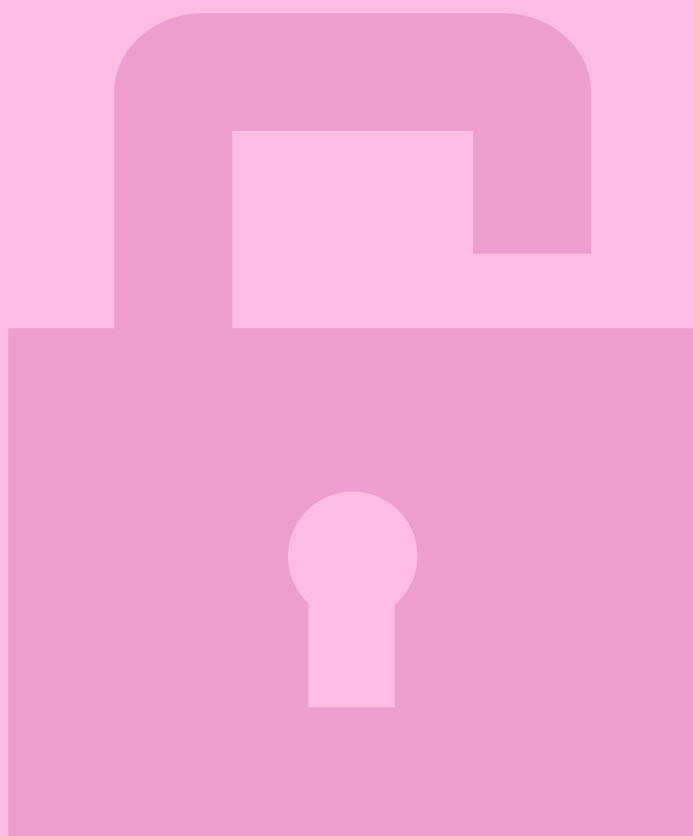
¡Nos hacen falta nuevos retos! Nuevas metas que den sentido y alimenten nuestra eterna curiosidad e instinto de superación. Debes convertirte en tu propio dueño y otorgarte la oportunidad de cubrir responsabilidades y metas que te hagan sentir pleno y en equilibrio. Pero... ¿no se supone que la felicidad estaba en tener cada vez menos responsabilidades? ¿No está en hacer lo que me dé la gana cómo y cuándo quiera? ¿No se trata de trabajar cada vez menos y vivir más cómodamente?



Hubo un tiempo en el que yo pensaba lo mismo... ¡pero ya ves que no es así! Vivimos en la época en la que más libertades y comodidades tenemos y sin embargo en la que más tristes estamos. ¡Te reto a que verifiques esta información!

¿No será que actuamos un poco como ese dueño irresponsable? ¿Cómo es posible que hayamos avanzado tanto en tantas cosas y que sin embargo no avancemos en lo que al fin y al cabo es lo más importante? ¡ser felices! ¡Continúa leyendo para seguir descubriendo información valiosa y relevante!





2. ¿POR QUÉ AMAMOS LAS PELÍCULAS?

AFIRMACIÓN #2: LA VIDA ES COMO UNA PELÍCULA.

¡Me encanta el cine! ¿Y a ti? En infinidad de ocasiones el ver alguna buena película me ha ayudado a canalizar mis emociones. Tanto si me sentía motivado, alegre y vivaz o triste, decaído o malhumorado casi todas me dejaban con una buena sensación. Aunque me hiciesen llorar al sentirme identificado con un personaje que lo pasaba realmente mal en su vida o me hiciesen odiar al villano o catástrofe que acometía contra los protagonistas.

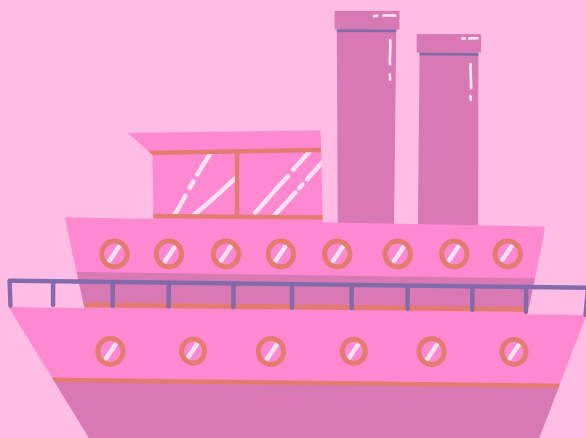
¿Sabes por qué? Porque casi todas las películas tienen algo en común. En todas ellas los personajes superan un hito vital.

¿Qué es un hito vital? La respuesta te resultará familiar porque seguramente habrás atravesado muchos de ellos. Es una situación que frena al protagonista a seguir avanzando en la trama. Es un problema, miedo, enfrentamiento o desorden que impide evolucionar de manera natural a la persona que lo enfrenta.

En el “Señor de los Anillos” la maldad pura, personificada en el señor oscuro “Sauron”, hacía que cada personaje tuviese que enfrentarse a un reto particular. Frodo y Sam debían enfrentarse al miedo a abandonar su hogar y adentrarse en un mundo completamente desconocido, lleno de bestias malvadas, orcos y otro sinfín de criaturas, pero al completar su misión son conscientes de que al superar aquel reto apoteósico y vivir aquella aventura, salvaron a todos sus amigos y conocidos; y se dieron cuenta de los fuertes y poderosos que eran en realidad. Nada de eso hubiese pasado si no hubiesen salido de su hogar.



En "Titanic", Rose tuvo que enfrentarse al hecho de saber que, a pesar de que su madre deseaba que se casara con Caledon (el "malo" de la peli) para mantener la economía familiar, ella no podría ser feliz de aquella manera. De este modo se enfrentó a todo lo que le era familiar y conocido (su familia, su educación, las normas sociales de su época y clase...) ya que si seguía esas directrices nunca se daría ella misma la oportunidad de ser feliz.



Los hitos son los que hacen a una película o historia interesante. ¿Imaginas una película en la que todo esté bien y los protagonistas no tengan que enfrentarse a nada? Son sus problemas y vaivenes los que hacen que nos sintamos identificados con ellos y su forma de afrontarlos lo que hace que nos gusten tanto.

Lo que nos gusta tanto de las películas es que por muy difíciles o aterradores que sean los hitos vitales a los que se enfrentan los personajes, siempre acaban encontrando el valor necesario para superarlos y extraen algo positivo de aquella situación. Los personajes aprenden a través de los hitos. Esa sensación de éxito en la que nos vemos reflejados es lo que hace que amemos las películas.

En este punto quiero pedirte lo siguiente. Visualiza tu vida como si fuese una película. ¿Es interesante? ¿Te gusta cómo se va desarrollando su personaje? ¿Cuáles son sus aspiraciones y deseos más profundos? ¿Se llegan a cumplir o este personaje no termina de superar sus hitos?

Nuestra mente hace que siempre tendamos a considerar que hemos tomado las decisiones más adecuadas y acertadas para nosotros. Existen multitud de estudios al respecto. Esto es normal porque como ya hemos dicho, nuestra mente, más que ayudarnos a ser felices atiende a que estemos a salvo en consonancia con los retos a los que nos enfrentábamos hace miles de años, no a los de ahora. Así que seguramente, aunque pienses que has tomado las mejores decisiones es probable que en el fondo no te hayan llevado hacia donde tú realmente querías.

¿Alguna vez has sentido cómo si estuvieras atrapado en una película en la que el personaje nunca tiene un final feliz?

En la fabulosa película “El día de la marmota” el protagonista (interpretado por Bill Murray) se encuentra encerrado en un bucle temporal del que no puede escapar. Todos los días son exactamente el mismo una y otra vez. No puede morir ni dañarse, si lo hace lo único que sucede es que vuelve a despertar en la misma cama de hotel que reservó el primer día. Este escenario sería perfecto para todos aquellos a los que les incomoda superar sus hitos.



En consulta le hago a mis clientes la siguiente pregunta, cuando detecto que se asemejan al protagonista de la película: ¿no te parece como si estuvieses encerrado en una película que se sucede una y otra vez sin que nunca llegue el final feliz? Y ahí es cuando se dan cuenta de que están atrapados en su propio bucle; no temporal, sino emocional.

El prota de “El día de la marmota” consigue romper el maleficio cuando por fin se da cuenta de que es una persona egoísta y huraña al que poco le importan los demás. Vemos cómo va evolucionando y empieza a ayudar a todas las personas que puede, aunque sepa que al día siguiente todo volverá a ser una copia exacta del día anterior. Supera su hito al comprobar que los demás son importantes para él. Hasta que no se hace consciente permanece atrapado en el mismo día una y otra y otra vez.

Hay personas que nunca paran de superar hitos durante toda su vida. Evolucionan y son capaces de enriquecerse a través del conocimiento, la experiencia y el continuo afrontamiento de obstáculos. Hay otras que por el contrario quedan estancadas justo en el punto en el que están lo suficientemente cómodas como para no sufrir demasiado, pero lo insuficientemente arriesgado como para que les pueda aportar algo novedoso.



Son aquellas personas a las que hace tiempo que no ves pero que cuando te reencuentras con ellas después de años siguen teniendo exactamente los mismos problemas y las mismas preocupaciones. No han avanzado nada.

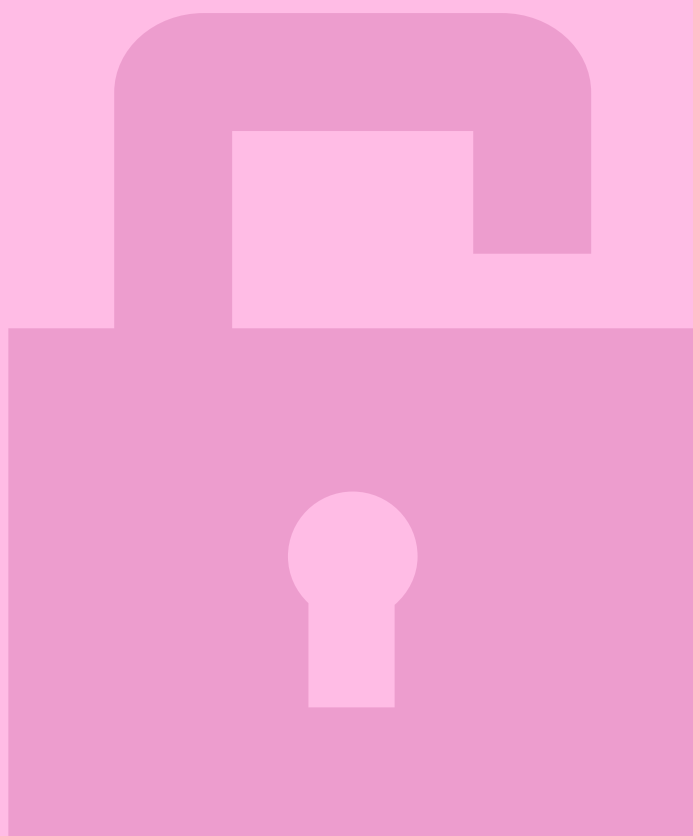
¿SIENTES QUE QUIZÁ HAY PARTES DE TU VIDA BLOQUEADAS AL IGUAL QUE LAS DE ESTE PERSONAJE?

Culparnos de aquello que pudimos hacer y no hicimos, de las decisiones que quizá debimos tomar y no tomamos no nos ayuda a escapar del bucle. Lo que sí lo hace, es darnos cuenta de que hasta que no superemos ese hito que nos mantiene bloqueados, estamos condenados a que la película siga sin avanzar.

Cuando más arriba hablaba del piloto automático que todos llevamos dentro me refería a esto exactamente. Es este piloto el que nos impide ver que hay un hito que nos mantiene en la misma situación una y otra vez. Es este piloto automático el que nos mantiene en lo que es conocido y cómodo para nosotros, pero perjudicial y aburrido a largo plazo.

¡Haz tu película más interesante de una vez por todas! Ayuda a ese protagonista (que no es otro que tú mismo) a que avance en su historia dándole el valor que necesita. ¡Lánzate ya a lo que llevas tiempo proponiéndote! ¡Supera de una vez ese miedo, esa incertidumbre que te impide avanzar!





3. SUPERAR, SUPERAR Y... ¡SUPERAR!

AFIRMACIÓN #3: LA CLAVE ESTÁ EN LAS DECISIONES QUE NO ESTÁS TOMANDO

Hasta aquí bien, pero... antes dijiste que estábamos carentes de retos que mantuviesen nuestros cuerpos y mentes motivados y en equilibrio, ¡pero yo no doy abasto con todo lo que tengo que hacer...!

De verdad, hay días en los que ni siquiera tengo tiempo para mí... y aun así no soy feliz, ¿cómo me explicas esto entonces? Te entiendo... pero déjame contestarte con otra pregunta: ¿de verdad estás empleando tu tiempo en lo que verdaderamente amas? Y no quiero venir con el rollo de “dedícate a lo que te gusta y no tendrás que trabajar durante el resto de tu vida” porque al fin y al cabo el trabajo es el trabajo y aunque ames lo que hagas eso no quiere decir que tu vida laboral vaya a ser como un juego para ti.



Pero entonces... ¿qué es lo que hace que mi trabajo u ocupación no me haga feliz? Te responderé con otra serie de preguntas sin ánimo de aburrirte: ¿estás orgulloso de lo que haces? ¿Tu trabajo hace tu vida interesante? ¿Te sientes completo al finalizar el día como si todo lo que hubieses hecho te hiciese sentir satisfecho? Ahí está el problema...

¿Y por qué no escogemos el trabajo perfecto para nosotros? Aquí hay dos opciones de respuesta:

1. Estás cómodo en tu trabajo (no feliz) y te preocupa lanzarte a buscar algo mejor para ti. Decides NO ARRIESGAR y estás jugando a NO PERDER en vez de a GANAR.

2. Estás a gusto con tu trabajo. Te llena, te completa y te proporciona retos. ¿Cuál es el problema entonces? Que te estás COMPARANDO. Crees que puedes aspirar a más pero realmente tienes lo suficiente para ser feliz. Un complejo de inferioridad no superado o el impacto de la publicidad y los cánones de la sociedad te hacen sentir que “mereces” o necesitas un trabajo con mayor prestigio cuando en realidad tienes más que suficiente para ser feliz.



En el siguiente capítulo hablaremos un poco más acerca de la opción 2. Ahora mismo me gustaría pedirte que pensaras con cuál de las dos te sientes más identificado. Si ninguna de las dos te representa... ¡Enhorabuena! Tu trabajo no es lo que te hace infeliz y probablemente lo que te esté bloqueando es tu relación contigo mismo o con los demás. De ser así te formularé las siguientes preguntas (que son bastante parecidas a las anteriores, pero en este caso se acercan más al terreno personal):

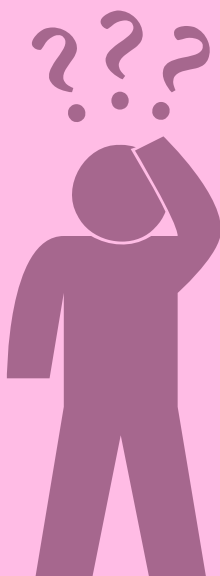
¿ESTÁS ORGULLOSO DE QUIÉN ERES?

¿LAS PERSONAS DE LAS QUE TE RODEAS HACEN DE TU VIDA ALGO INTERESANTE?

¿TE SIENTES QUERIDO Y AMADO POR TI Y POR EL RESTO?

¿SIENTES QUE AVANZAS Y FLUYES EN TU VIDA?

¿TE SIENTES EN PAZ Y FELIZ CON LAS PERSONAS QUE TE RODEAN AL FINALIZAR EL DÍA?



Si alguna de las respuestas a estas preguntas es negativa puede que ahí se encuentre el problema. ¿Y que nos hace estar bloqueados emocionalmente en nuestras relaciones? ¿Por qué nos rodeamos de gente que realmente no nos aporta nada bueno? ¿Por qué odiamos nuestra forma de ser y no cambiamos?

¿Por qué no nos parecemos un poco más a quienes admiramos? Tengo otras dos respuestas para ti:

- Estamos tan acostumbrados a ser como somos y a rodearnos de quien nos rodeamos que ni siquiera nos hemos planteado la opción de cambiar esto. Simplemente no lo vemos posible. Nos solemos decir “este soy yo y esta es mi vida, es lo que me ha tocado”, cuando en realidad tienes el poder y la capacidad de cambiar eso.
- No estamos satisfechos con quienes somos ni con la gente de la que nos rodeamos y somos conscientes de ello, pero no tenemos el valor para cambiar. El miedo a perder lo que ya tienes hace que, al igual que en el caso del trabajo hace que juegues a NO PERDER, en vez de a GANAR.

Si hasta aquí nada te ha hecho sentir identificado... ¡te pido disculpas! Puede que la causa de tu infelicidad no tenga nada que ver con tu trabajo, ni con cómo te sientes contigo mismo, ni en la forma en la que te relacionas con los demás, pero de lo que estoy seguro es de que tiene que ver con algún hito que te cuesta superar.



Seas consciente de ello o no ese hito te está impidiendo fluir con naturalidad y probablemente un miedo interno sea el que te impida resolverlo. ¡¿Qué dices?! ¡Yo no tengo miedo a nada! ¡Siempre he sido muy valiente!

¡No lo dudo! Pero déjame decirte que el tipo de miedo del que hablo no se refiere a las cosas “típicas” que pueden asustarnos: la oscuridad, las alturas, los animales, las películas de terror, etc. No... me refiero más al de este tipo: miedo a la soledad, a avergonzarnos, a no ser suficiente, a que nos abandonen, a que no nos quieran, etc.

Ese tipo de miedos son los que suelen frenarnos a la hora de tomar las decisiones que sabemos que debemos tomar y no tomamos. Esos miedos son los aprendizajes erróneos que adquirimos en el inicio de nuestra vida y que hoy limitan nuestras opciones. Esos miedos son los que hacen que vivamos en un constante quiero y no puedo. Esos miedos son lo que hacen que pienses que no vale la pena saltar. ¡Esos miedos son lo que hacen que el protagonista de tu película decida quedarse en casa en vez de vivir la aventura!

¿Y por qué tenemos tanto miedo? Porque como ya dije antes, nuestra tecnología ha avanzado muchísimo haciendo que estemos seguros ante cualquier tipo de peligro, pero tu mente sigue siendo aquel cerebro prehistórico diseñado para protegerte y mantenerte vivo.

Por aquel entonces si no reaccionabas ante el peligro te condenabas a ser devorado por un león o a morir de frío. Ahora ya no debemos preocuparnos por eso, pero nuestra mente sencillamente ¡no lo sabe!



Ya no existen esos peligros, pero tu mente sigue reaccionando ante otros estímulos. ¡Los miedos han cambiado! Ahora tememos no ser populares por el miedo a no ser aceptados, tememos no vestir la mejor ropa por miedo a no ser valorados, tememos no tener el mejor auto por miedo a ser inferiores, tememos no ser los más "bien parecidos" por el miedo a la soledad... ¡es absurdo! ¿Por qué? ¡Porque ya vencimos y no queremos verlo! ¡Ya no debemos temer, ya ganamos la batalla! Y sin embargo hoy en día es cuando más débiles somos y más desunidos estamos.

¿Quién nos pone la venda? ¿Quién es el culpable de que no veamos esto? NO te preocupes, vamos a analizarlo en profundidad en el siguiente capítulo, pero antes déjame decirte lo siguiente.

La mayor parte de esos miedos que te impiden llegar hacia dónde quieres estar son irreales. Tú mismo te estás dando cuenta de ello. Es el propio miedo al miedo el que te impide superar esos hitos, así que... ¡quítate de una vez la venda!

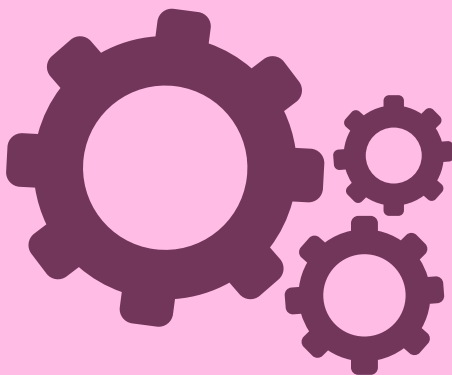


4. ¿QUIÉN CONTROLA NUESTRAS VIDAS?

AFIRMACIÓN #4: LA SOCIEDAD CONDICIONA NUESTRA FORMA DE VIVIR

Cómo decíamos antes, la mayoría de las cosas a las que tememos en la actualidad serían incapaces de quitarnos la vida o perjudicarnos físicamente. En base a esta afirmación podríamos decir entonces que la mayoría de miedos que hemos adquirido en el último siglo son ilógicos e irracionales.

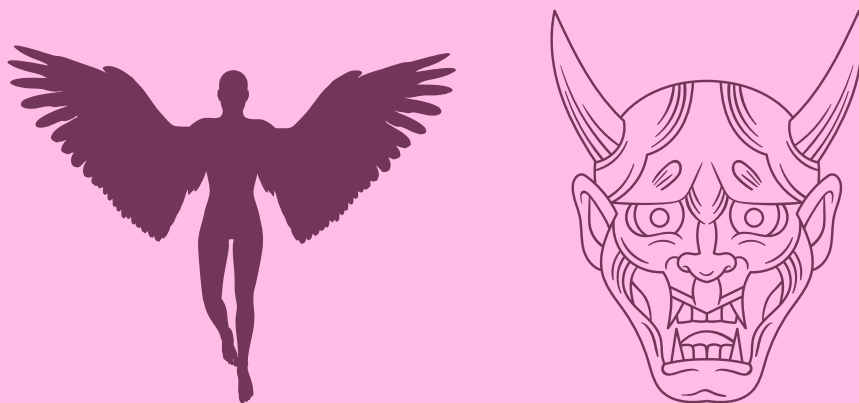
¿Qué los mantiene entonces? ¿Dónde está el motor que los impulsa? ¡Nosotros mismos! Como hemos visto, el gran avance en tecnología ha transformado nuestras vidas en apenas unas generaciones haciendo que nuestras prioridades y necesidades hayan cambiado por completo.



Al igual que ya hizo la Iglesia en su día moldeando e instalando la mayoría de ideas y pensamientos acerca de cómo funcionaba el mundo en las mentes de la población de la Edad Media (cielo, infierno, Dios castigador, demonio, etc.) hoy las grandes empresas y conglomerados pretenden decirnos qué necesitamos para ser felices.

Antaño la Iglesia mantenía su poder mediante la instauración del miedo a estímulos físicos (fuego eterno, tortura, sufrimiento infinito, etc.). Hoy en día el poder se mantiene de una forma más sutil, haciendo que nosotros mismos seamos los convencidos de que para ser felices hace falta adquirir una gran cantidad de productos y servicios que en realidad bien podemos no necesitar en absoluto para ese fin.

En este caso el miedo que se utiliza es de carácter más emocional y está relacionado con los que ya vimos anteriormente: miedo a no ser suficiente, miedo a no ser querido, miedo a sentirte inferior... En definitiva, a los miedos a los que atendemos hoy la población y a los que somos más sensibles (por falta de educación emocional).



Los ejes del poder saben de esta debilidad y la aprovechan sacándole ventajosos beneficios, ya que... una persona feliz compra menos.

¿Cómo es esto? Es sencillo. Una persona plena y satisfecha no basa su felicidad en fuentes externas. Una persona feliz sabe que no necesita nada más aparte de tener cubiertas sus necesidades básicas y mantener una buena relación consigo mismo y con los demás para ser alguien exitoso.

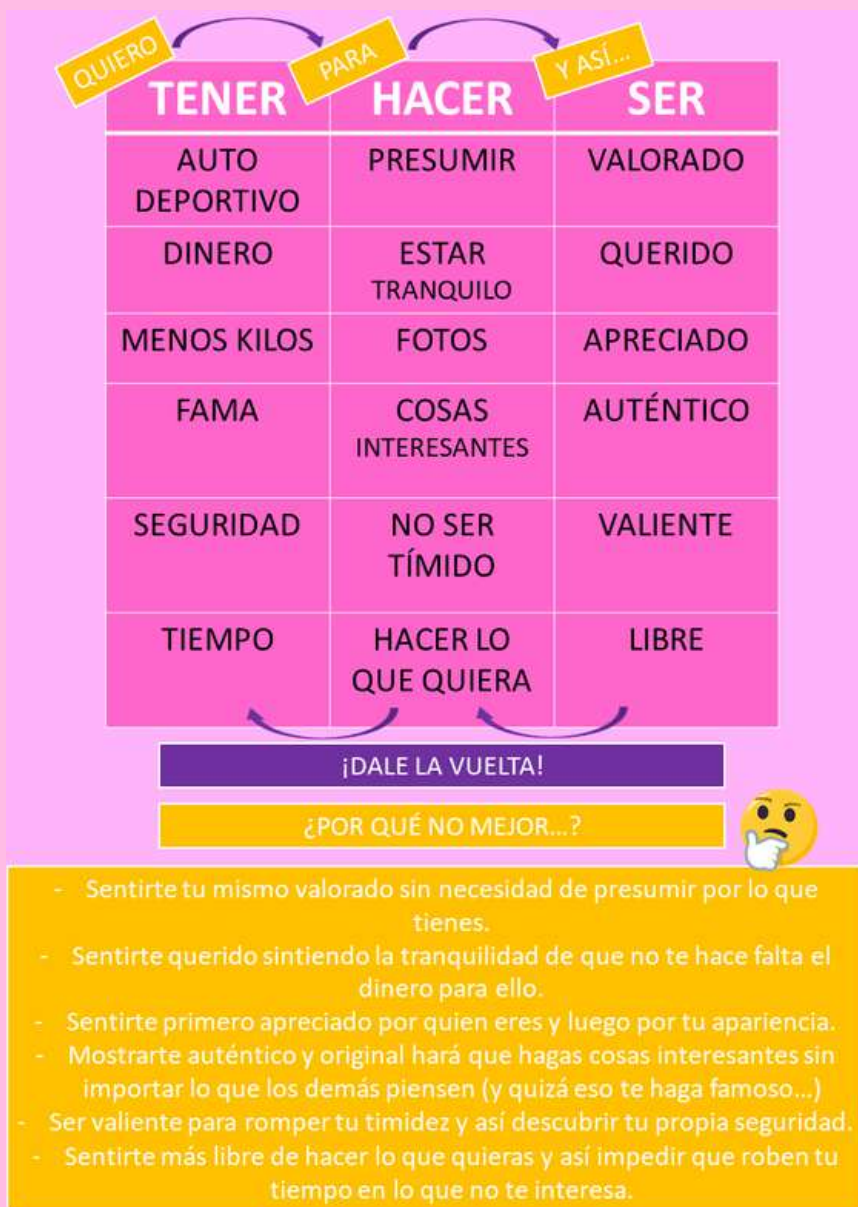
Una persona feliz es líder, porque no sigue las mentiras instauradas en la sociedad, esa que te dice que para sentirte completamente realizado debes optar al mejor puesto, al mejor auto o a la mejor vivienda. Esas ideas mantienen entretenida a la población luchando entre sí en vez de descubrir la gran mentira de la competencia y sin afrontar los miedos que les llevan a ser lo desdichados que son.

Es mucho más fácil convencer a alguien de que será feliz comprando algún producto que le acerque a la idea de éxito que esté de moda en ese momento (por ejemplo, el último modelo de Smartphone) que intentando hacer que vea la realidad de todo esto por sí mismo.



Superar hitos vitales, no es cómodo ni atractivo. Requiere de la paciencia, fuerza de voluntad y constancia del protagonista y en el proceso habrá pasos que le dolerán porque detrás de ellos hay un aprendizaje y quizá deba romper algunas de las creencias que tenía.

La publicidad es la punta de lanza con la que el poder hace que pensemos que para “ser” (feliz, exitoso, atractivo, fuerte, etc.) necesitamos “tener” (un buen auto, un trabajo prestigioso, músculos definidos, ropa a la moda, etc.), pero sencillamente es algo absurdo según veremos en el siguiente esquema:



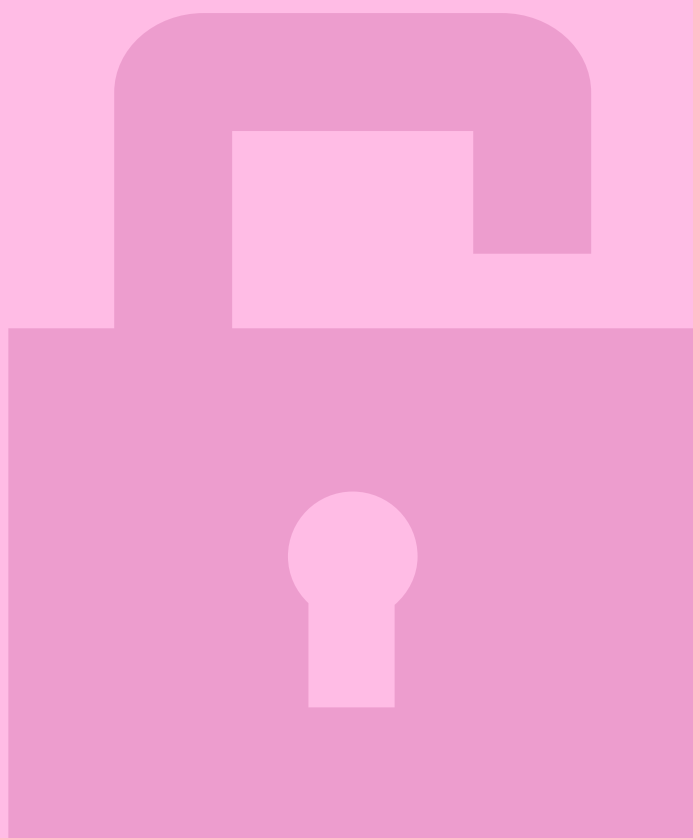
Hay personas que emplean toda su vida en alcanzar ese éxito tan deseado y publicitado en base a este esquema erróneo sin darse cuenta de lo importante que es darle la vuelta para obtener lo que buscabas de forma más efectiva.

Se sienten “menos” que otros. Quizá alguna vez tú también te has sentido así. Es precisamente eso lo que hace que el poder se mantenga en las grandes empresas y conglomerados. Consiguen que no pares de trabajar para poder adquirir las cosas que te hagan sentir completo. ¿Ves el truco?

Esta educación publicitaria empieza desde la edad infantil. ¿No me crees? ¿Entonces por qué es tan importante para los niños tener el juguete de moda del momento? ¿Por qué es tan importante para los adolescentes la ropa que visten o el modelo de móvil que tienen? Niños y adolescentes necesitan ser aceptados por su entorno y esto es aprovechado por los conglomerados. Desde edades muy tempranas los niños empiezan a adquirir estos modelos erróneos basados en sus miedos y debilidades. ¡Obsérvalo, todo está a tu alrededor!

En nosotros está romper este bucle. Este hito vital que debemos superar como sociedad y que impide que avancemos hacia la plenitud y el equilibrio. Ahora ya sabes toda la verdad o al menos has adquirido un nuevo punto de vista que te hará reflexionar. Si te pareció interesante y de importancia, ¡enhorabuena! Vas en el camino correcto hacia el desbloqueo.





5. ¡DESPIERTA!

AFIRMACIÓN #5: SER EL PROTAGONISTA ES POSIBLE.

LA VIDA...

- No se trata de hacer algo increíble, se trata de hacer lo que tú quieras.
- No se trata de ser mejor que los demás, se trata de saber que ya eres más que suficiente.
- No se trata de tener, se trata de ser.
- No se trata de destacar, es tratar de hacer lo que más te gusta.
- No se trata de ser duro, si no de ser valiente.
- No se trata de ocultar tus miedos, se trata de mostrar tu debilidad y de esa forma superarla.
- Se trata de ser el protagonista, no el personaje que no hace nada durante TODA la película.
- Se trata de ser feliz haciendo felices a otros.
- Se trata de decidir, no de quedarse plantados.
- No se trata de depender, si no de elegir.

¿Qué piensas tú?

¡ACEPTA!

Todos tenemos miedo. Cada uno tiene el suyo propio y otros son compartidos por muchas personas. El miedo no es algo malo o dañino, ¡todo lo contrario! Está ahí para protegernos de lo que nos puede hacer daño. Ocultarlo o convivir con él es lo peligroso, por eso el primer paso que debemos dar es aceptar nuestros miedos más profundos. No eres más cobarde al hacerlo sino todo lo contrario.



¡ACTÚA!

Nadie lo va a hacer por ti. Dar los primeros pasos para superar un hito vital es bastante duro. Después se hace cada vez más fácil. Y a medida que vas abriendo cada bloqueo te vas dando cuenta de que aquello que creías peligroso y arriesgado simplemente era una ilusión que tu mente estaba creando para intentar protegerte.

Ojalá pudiera hacerte ver que la vida no es tan peligrosa como a veces creemos, pero lo cierto es que tendrás que ser tú el que tome las primeras decisiones hacia el cambio. ¡Fallarás y te equivocarás! Eso tenlo por seguro, pero... ¿acaso no es mejor que vivir una vida en la que nuestra verdadera esencia permanece oculta?

¡VIVE!

La vida es una larga y única oportunidad de experimentar lo que somos y lo que podemos llegar a ser. Aun siendo tan larga ten en cuenta qué es ÚNICA. Hay personas que no la llegan a aprovechar nunca ya sea porque han decidido ocultar lo que son o han decidido vivir bajo las directrices que otros les han impuesto.

Ya sabes lo importante que es respetar nuestra propia naturaleza y esta no es otra que expresar lo que eres por dentro y por fuera. En un estudio realizado en personas que estaban a punto de morir éstas afirmaban que una de las cosas de las que más se arrepentían es no haber hecho con su vida lo que realmente habían deseado. ¡Estás a tiempo! ¡No te dejes atrapar por la comodidad!

¡OBSERVA!

Me encantaría que esta guía fuese suficiente para que consiguieras el impulso necesario para transformarte en aquel protagonista que llevas dentro. Si fuese así házmelo saber, ¡me sentiré superorgullosos! De todas formas, esta guía está construida con el objetivo principal de que al menos te haga pensar y de que veas las cosas de un modo diferente.

Quizá no estés de acuerdo con todo lo que hemos hablado hasta ahora o quizá con nada. ¡Ni yo ni nadie posee la verdad absoluta! Tanto si te gustó, como si no, sería muy interesante que siguieras buscando información de este tipo, quizá así consigas llegar y aprender todo lo que te propongas. Lo que sí me gustaría recomendarte es que siempre te lo cuestiones todo.

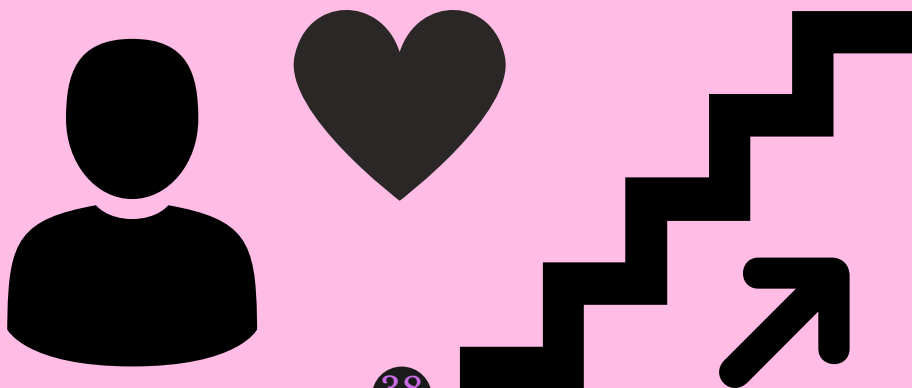
Cuando damos las cosas por hechas se vuelve a activar nuestro piloto automático y... ¡ya sabes lo que pasa con el piloto automático!

DESBLOQUEÁTE ¡YA!

De acuerdo. Has llegado hasta aquí. Has descubierto varias cosas hasta el momento que te resumiré un poco más adelante. Pero... ¿cómo me desbloqueo rápidamente? ¿No será esta una artimaña para que contrate tus servicios como pasa tanto hoy en día?

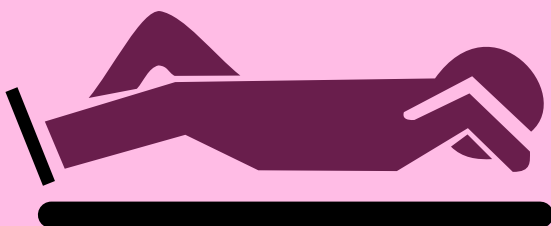
Seré sincero contigo. Me encantaría que contaras conmigo para que te ayudara en el proceso, pero no te voy a dejar sin una serie de pautas que te ayuden a desbloquearte rápido HOY MISMO. ¡Lo prometido es deuda! Te aseguro que si las sigues paso a paso tal y como las expongo lograrán un cambio en ti que te potenciarán y te ayudarán a acercarte a ese protagonista que deseas ser. En serio... ¡hazlo! Tanto como si piensas que son una tontería o que no tienen sentido.

Si después de realizar los pasos nada dentro de ti se ha removido o ha cambiado estoy abierto a que me critiques o a que pienses que no soy un buen profesional. Pero te pido por favor que los sigas. No por mí, sino por ti. Deja que te sorprenda lo que vas a descubrir. Date esa oportunidad, ¡te la mereces!



HEMOS APRENDIDO

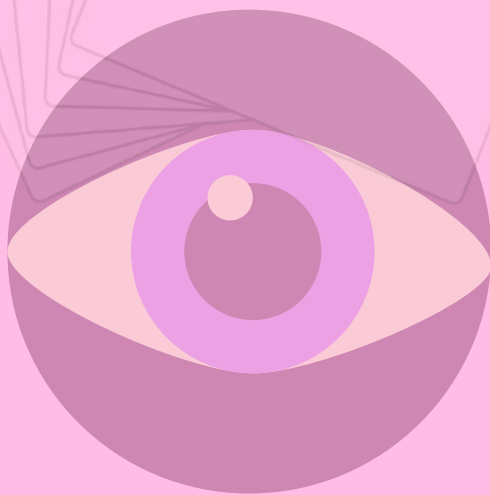
- Tienes todos los recursos necesarios a tu disposición para ser feliz. Fuiste programado a través de años de evolución para estar en equilibrio con tu entorno. El problema es que el entorno ha cambiado pero nuestra manera de adaptarnos a él no.
- Vivimos en la época de la historia en la que más libertades y comodidades tenemos, pero sin embargo en la que más infelices estamos. ¿Por qué? Porque intentamos dar solución a nuestros problemas de forma primitiva sin darnos cuenta de que la mayoría de preocupaciones que tenemos hoy tienen más que ver con la gestión emocional que con nuestros instintos básicos.
- Muchas personas se encuentran atrapadas en su propia película. No avanzan en sus vidas por que no se enfrentan a sus hitos vitales. Cuando vives tu "película" (vida) cuesta mucho ver y enfrentarse a lo que sabes que te tienes que enfrentar por eso lo evadimos y preferimos la comodidad, pero con esa forma de actuar nunca llega el final feliz que tanto deseamos.



- Hoy nos enfrentamos a otro tipo de miedos: miedo a la soledad, a no valer, a que no nos quieran, a no ser aceptado, a sentirme inferior, etc. y mucha gente no tiene las herramientas para comprenderlos y manejarlos. ¡Detéctalos y acéptalos! A pesar de ser el primer paso es el más costoso e importante de todos. Cambiará tu vida.

- La sociedad y los que principalmente la manejan (empresas, conglomerados, etc.) utilizan la publicidad y la cultura para instalarnos ese piloto automático del que debemos huir. Normalizan pensamientos como el de que “para ser feliz debes tener...” cuando en realidad ya tienes todo lo suficiente (viene contigo “de serie”) para SER lo que quieras SER.

- Tanto si sientes que necesitas desbloquearte o no es muy importante que siempre estés alerta ante esos miedos, creencias que nos limitan e hitos sin resolver que forman parte del piloto automático que todos llevamos instalado en nuestra mente.



LA CLAVE ESTÁ EN LOS MIEDOS

¡ALGO ESTÁ IMPIDIENDO AVANZAR A TU PERSONAJE!

¿QUÉ ES?

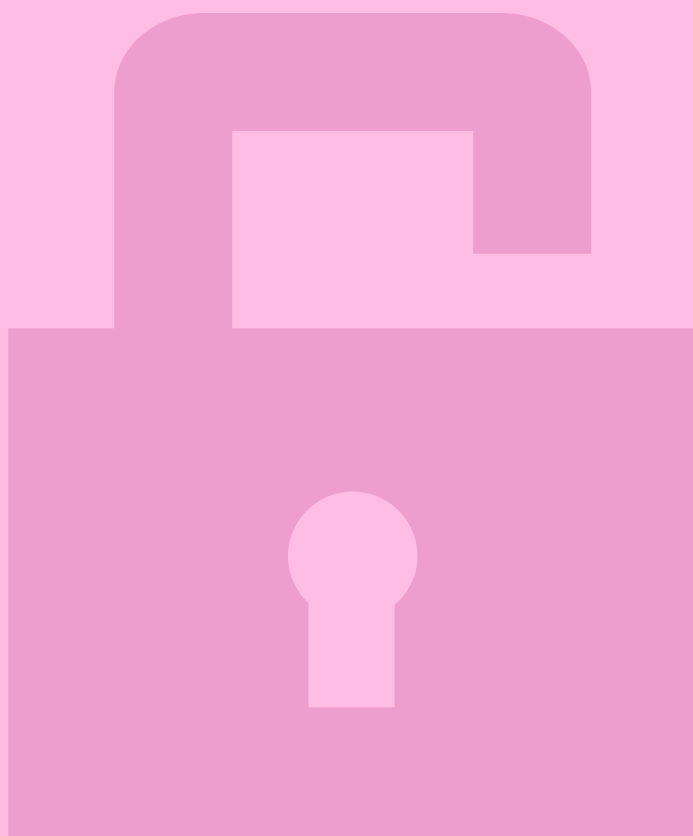
¡AVERIGÜÉMOSLO!

LA CLAVE ESTÁ EN SABER QUÉ "HITO VITAL" NO ESTÁS SUPERANDO

Una vez lo tengas detectado debemos averiguar qué te está bloqueando. Y aquello que te está impidiendo fluir con naturalidad suele ser un miedo o inseguridad (consciente o inconsciente).

A continuación te voy a explicar los bloqueos o miedos más comunes para que podamos estudiarlos y ver la forma de resolverlos o liberarlos.

¿¡Estás preparad@?!



2

COMENCEMOS A DESBLOQUEAR

Vale, hasta ahora hemos visto la teoría, ¿no crees que ya es hora de pasar a la acción? Antes de empezar te voy a mostrar una lista de los principales miedos a los que la gente se enfrenta hoy en secreto. Nos va a servir para identificar el bloqueo al que aún no te has enfrentado y que te está frenando.

PRINCIPALES MIEDOS EMOCIONALES	
IEDO A...	PENSAMOS QUE LO QUE HAGAMOS...
COMPROMISO	NO VAMOS A SER CAPACES DE MANTENERLO EN EL TIEMPO
DOLOR EMOCIONAL	VA A REABRIR UNA ANTIGUA HERIDA
FALLAR	NO VA A SALIR BIEN Y VAMOS A SUFRIR LAS CONSECUENCIAS
NO SER QUERIDO	VA A ALEJAR A LA GENTE DE NOSOTROS
LA SOLEDAD	VA A HACER QUE ESTEMOS SOLOS
SER CRITICADO	VA A SER OBJETO DE JUICIOS NEGATIVOS
RIDÍCULO	VA A HACER QUE SE RÍAN DE NOSOTROS
NO SER SUFICIENTE	NO VA A SERVIR PARA LO QUE NOS PROPONEMOS
A LA PÉRDIDA	ALEJARÁ A NUESTROS SERES QUERIDOS DE NOSOTROS
QUE TRASPASEN TUS LÍMITES	NO SEA RESPETADO
NO SER CAPAZ	NO VAMOS A PODER CONSEGUIRLO PORQUE CARECEMOS DE HABILIDADES PARA ELLO
PERDER EL CONTROL	SALDRÁ MAL POR CULPA DE EMOCIONES INCONTROLADAS

¿ESTÁS PREPARADO PARA EMPEZAR A DESBLOQUEAR TODOS ESTOS MIEDOS?

Algunos de estos MIEDOS mencionados te están impidiendo superar tu hito vital. Son estos temores e inseguridades los que están impidiendo que avances fluidamente en tu vida y tus proyectos, sean del carácter que sean.

Te explicaré cómo puedes desbloquearlos en las siguientes páginas y te propondré algunos retos prácticos que te ayudarán a empezar a superarlos. Te pido que te los tomes en serio si de verdad quieres ver resultados. ¡Empieza a ser el protagonista de tu historia!

Las RRSS forman un espacio en el que cada vez nos movemos más y más personas. Me parece un sitio idóneo en el que dar los primeros pasos para un desbloqueo eficaz. Tienes la oportunidad de gestionarlas desde tu casa o desde cualquier sitio a través de la comodidad que te ofrece tu Smartphone por eso algunos de los retos que quiero proponerte tienen que ver con el espacio virtual, así que ¡no hay excusas!

Vas a superar todos estos miedos para convertirte en alguien emocionalmente fuerte y preparado para afrontar los retos a los que nos enfrentamos hoy en día.

Una vez que superes estos retos puedes ir ampliando tu desbloqueo hacia otras áreas de tu vida, ya que precisamente eso es lo que queremos, pero está bien comenzar por algo sencillo y de riesgo bajo. ¡Vamos allá!

NUNCA DIJE QUE FUERA FÁCIL, SI NO... ¡TODO EL MUNDO LO HARÍA!
¡¡VAMOS!!

1.MIEDO AL COMPROMISO

El miedo al compromiso es muy habitual en una sociedad donde todo es efímero y donde continuamente pasamos de una cosa a otra. El problema de lo cambiante es que no acaba de satisfacernos a largo plazo y necesitamos estabilidad para poder construir algo que nos llene de verdad.

Ya sea iniciar un proyecto laboral, tener una pareja, formar una familia, bajar de peso, etc. Todos implican la seguridad de que podrás mantener un esfuerzo y una estrategia a largo plazo. ¿Cómo conseguimos desbloquear este miedo? ¡Muy sencillo! Empieza por iniciar una actividad que tengas bajo tu control y que sea agradable para ti. Hay que ser gradual. El miedo al compromiso surge cuando pensamos que no vamos a ser capaces de mantener algo con éxito porque en el pasado no pudimos o alguien nos falló. ¡Demuéstrale entonces a tu mente que si eres capaz de lograrlo!

Aunque sea con algo sencillo estarás adquiriendo las herramientas y la seguridad que harán que cada vez te veas más capaz de conseguir cualquier cosa que requiera de un esfuerzo a largo plazo.

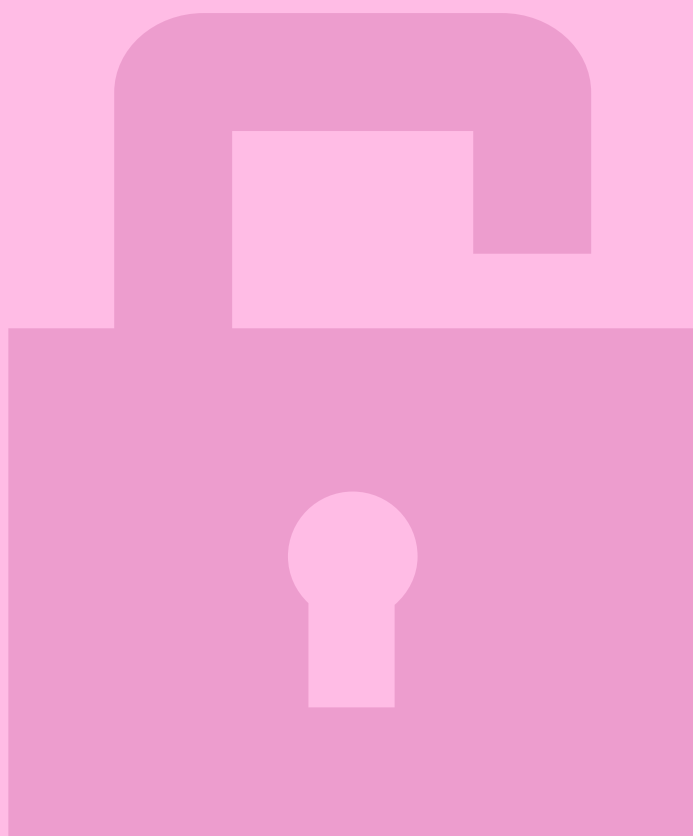


TE PROPONGO:

Te RETO a que superes todos los desbloques que te propongo en esta guía. ¿Serás capaz?

Son sencillos y cuando concluyas todos, te darás cuenta de que no sólo eres capaz de mantener algo en el tiempo y de no fallarte a ti mismo y a los demás, sino que tendrás el valor para muchas otras cosas. ¡Adelante!





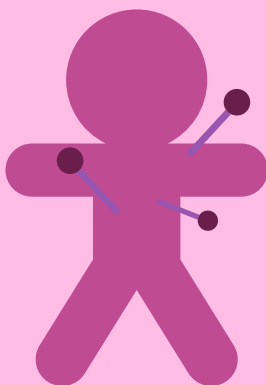
MIEDO AL DOLOR EMOCIONAL

Cuando nos mienten, no nos son fieles, juegan con nosotros o no nos respetan sentimos en nuestro interior un dolor emocional que se alarga en el tiempo.

A lo largo de nuestra vida son muchas personas las que nos fallan dejando una herida que nos marca para siempre. Nuestra mente es inteligente y aprende a protegerse de nuevos ataques, pero al hacerlo se envuelve en una coraza que nos impide amar y confiar de nuevo en los demás, precisamente para evitar que nos vuelvan a hacer daño si nos fallan.

Esto está haciendo que te cierres hacia más cosas de las que te imaginas. Lejos de ser irresponsables hay que saber en quien confiar, pero cerrar tu vida al amor lo único que hará será hacerte desdichado, huraño e infeliz. ¡Sé valiente y deja todo eso atrás!

Las personas te volverán a fallar, tenlo por seguro, ya que no somos perfectos, pero... ¿acaso no es un riesgo aceptable a cambio de vivir y amar libremente? Ábrete a aceptar y a perdonar.



Viaja en tu mente hacia esos momentos de tu vida en los que sentiste que alguien te hizo daño. Por ejemplo: una ruptura, bullying, acoso, etc.

Escribe en una hoja de papel con tu puño y letra lo que pasó y CÓMO TE HIZO SENTIR esa situación.

No reprimas el dolor que te puedan traer esos recuerdos. Deja que el dolor se transforme en la tinta de tu bolígrafo para que salga de ti. Todo aquello que encierras permanece dentro haciéndote daño. Acepta ese dolor como tuyo porque el hecho de no aceptarlo va a hacer que se quede encapsulado en tu interior en vez de permitir que sane.

No escatimes en extensión y recuerdos, cuanto más saques de ti más espacio libre dejarás en tu interior para llenarlo de buenas experiencias sin una coraza que te lo impida.

Una vez lo tengas todo escrito guárdalo en una carta y cuando tengas ocasión destrúyela, rompiéndola en mil pedazos o quemándola, como prefieras. Analiza tus sentimientos una vez hagas esto. ¿Te sentiste mejor?

Esta es una forma poderosa de cerrar esas heridas emocionales y de demostrarte a ti mismo de que tienes la fortaleza suficiente como para que no te afecten en el futuro.

3.MIEDO A FALLAR

Al igual que a nosotros nos han fallado, nosotros también hemos fallado a los demás y tenemos miedo de hacerles daño. Eso también ha hecho que adquiramos unas ideas sobre las relaciones con los demás que nos han limitado a lo largo de nuestra vida.

Acepta que no eres perfecto y que seguramente volverás a fallar a los demás, como ellos te fallarán a ti. Disponte a pedir perdón a aquellos a los que fallaste, te lo agradecerán y harás que se sientan mejor.

De esta misma manera, ábrete a perdonar a los que te han hecho daño ya que guardar ese rencor sólo va hacer que cargues con ese peso en tu interior.

Si supieras cuánto están sufriendo las personas su comportamiento no te sorprendería.

Matt Kahn



De igual manera que en el desbloqueo anterior, viaja a tus recuerdos y busca los momentos en los que sentiste que fallaste a alguien y escríbelos en una hoja de papel.

Analiza lo siguiente: ¿por qué lo hiciste? ¿Quisiste hacer daño a sabiendas a esas personas o fue sin querer? ¿Cuántos de ellos fueron en venganza? ¿Atendían a la pura maldad o más bien porque te sentías herido por algo que no eras capaz de resolver?

Al analizar sobre estas preguntas seguramente te des cuenta de que casi todo el mundo herimos a los demás no porque seamos malos, sino porque es la única salida que encontramos a la rabia y al enfado que sentimos. Está bien... no te sientas culpable. Acéptate y perdónate sabiendo que fue por esas razones.

Reflexiona acerca de cómo puedes reaccionar de forma más adecuada la próxima vez. Una vez hecho esto, ¡destruye la carta! ¿Cómo te sientes?



4.MIEDO A NO SER QUERIDO

Hay algo de lo que pocos se dan cuenta pero que es tan cierto como la vida misma: todos queremos amar, todos queremos ser amados. Y vamos buscando el amor por donde quiera que vayamos.

Así es nuestra naturaleza, pero luego los miedos, sobre todo el miedo al dolor emocional, impide que nos mostremos tal como somos, porque hemos aprendido que amar duele.

Hemos aprendido esto, pero no es verdad que sea así. Imagina a un niño que quiere montar en bici y no para de caerse una y otra vez, un día, harto de las heridas y raspones, decide dejar de intentarlo bajo la premisa de que es imposible aprender a montar en bicicleta. ¿Qué le dirías? ¡Exacto!

Te voy a contar algo revelador: cuanto más temes perder el afecto o la atención de alguien más probable es que termine abandonándote. ¿Por qué? Esto es realmente muy sencillo: cuando enfocas tu energía en no perder a alguien (con celos, reprimendas, acusaciones, etc.) disminuyes la energía que focalizas en lo que verdaderamente aportas a esa persona y que precisamente es lo que hace que esté contigo.

Cuando te enfocas en NO PERDER es muy improbable que ganes, seguramente te haya pasado en algún juego de mesa o incluso en tu trabajo. Mantén la seguridad en lo que aportas y lo valioso que es y te rodearás de gente. Habrá gente que se alejará de ti, no pasa nada. NO podemos agradar a todo el mundo, esto es una realidad.

Piensa en las personas más importantes de tu vida. Aquellas a las que te dolería perder si un día decidiesen dejar de compartir su compañía contigo. Anótalas.

Otórgales un pequeño obsequio a cada uno: debe ser algo físico que pueda tocarse y guardar (un llavero, una carta, una pulsera, un amuleto, etc.). No debe ser algo demasiado valioso (puede hacer que la gente se sienta en compromiso contigo) ni demasiado banal (como un caramelo o una simple chocolatina, ya que el obsequio perdería demasiado valor).

Cuando se lo entregues y te pregunten la razón de ello dales la siguiente explicación (o similar): “eres importante para mí y sólo quería hacértelo saber con este pequeño obsequio...” Es importante que no ocultes tu intención verdadera pues de lo contrario no tendría el efecto deseado y una vez más estarías ocultándote por miedo a exponerte.

Una vez entregado observa su reacción, ¡te sorprenderá! Hay personas que tardarán en reaccionar o que ocultarán sus sentimientos por timidez o inseguridad, pero ten por seguro que lo agradecerán.

Esta acción te hará ver que cuando aportamos algo a los demás su percepción sobre nosotros mejora, aunque sólo les estemos entregando un simple detalle, eso hace que piensen que nosotros nos hemos acordado de ellos, que son VALIOSOS para nosotros. Muchas veces es el miedo a abrirnos y a mostrar nuestros sentimientos el que impide que las muestras de cariño fluyan y éstas son más importantes de lo que pensamos.

5.MIEDO A LA SOLEDAD

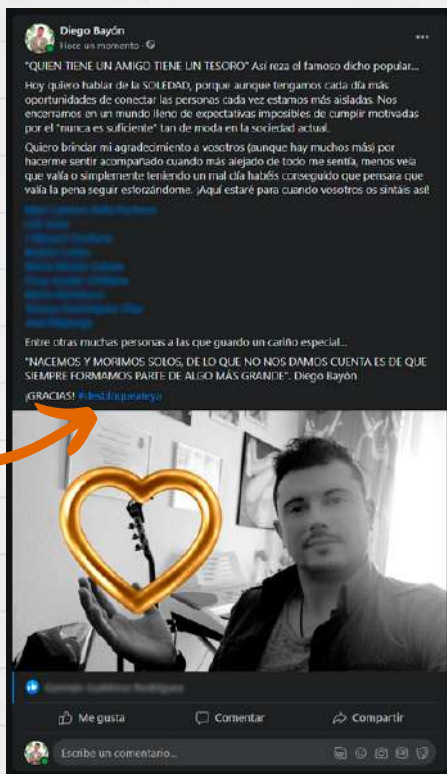
¿Te sientes o te has sentido sólo alguna vez? Yo me he sentido sólo en multitud de ocasiones, pero es el propio miedo el que hace que tengas esa sensación.

TODOS NOS SENTIMOS SOLOS en alguna u otra ocasión. Y la barrera emocional que ponemos para que no nos hagan daño lo único que hace es alejarnos más del resto. ¿No sería mejor bajarla de vez en cuando y darnos cuenta de que todos nos parecemos más de lo que creemos? Que todos nos sentimos solos en el mundo, pero cuando estamos unidos ese sentimiento desaparece y somos más fuertes. ¡Nos necesitamos!



Crea y etiqueta en la siguiente publicación (puedes personalizarla a tu gusto y añadir lo que creas conveniente) como mínimo a 5 personas que sean especiales para ti:

#desbloqueateya

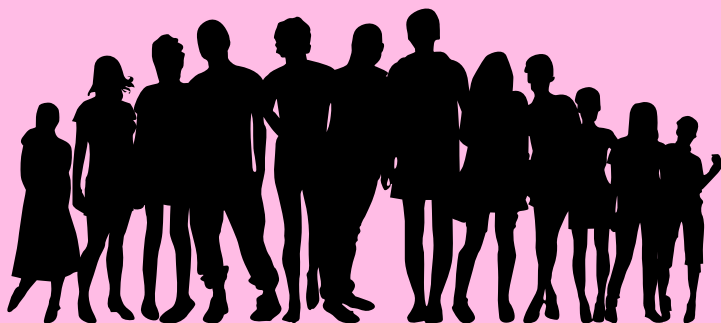


- Debes ser sincero y etiquetar a aquellas personas que verdaderamente sean cercanas (no vale cualquiera).
- Dales la gracias.
- Observa tus reacciones y date cuenta de que el miedo es el que nos impide abrirnos y que tu puedes ser la fuente y el origen para traspasar esta barrera y ayudar a otros a que la superen también.
- Al lanzar una intención nos damos cuenta de que no estamos tan solos como creíamos, observa las reacciones de tus amigos.
- Busca en Facebook #desbloqueateya y observa las reacciones de la gente a mi publicación.
- Etiqueta tu publicación en #desbloqueate ya para inspirar a más gente.

6.MIEDO A SER CRITICADO

¿Hay gente que te cae mal? Los ves y te preguntas: ¿pero de que va este tío o esta tía...? No compartes su visión sobre las cosas incluso discutirías con él o ella si te lo encontrases. Sin embargo, ves que hay gente que le sigue la corriente e incluso que le apoya en sus acciones, ¿cómo es posible?! Te mostraré algunas afirmaciones sobre la realidad:

- No le vas a caer bien a todo el mundo, quizá ni siquiera a la mayoría de las personas que se crucen contigo. Esto es algo completamente NORMAL.
- Habrá personas que estén en sintonía contigo, que retroalimenten lo mejor de ti y otras lo peor. Por eso es necesario apagar tu piloto automático ya que también los tontos tienen sus palmeros y no nos gustaría descubrir que somos uno de ellos, ¿o sí?
- ¡LÁNZATE! No puedes permitirte no SER tú por el miedo a las críticas ya que entonces nunca harías nada (lanzarte a cantar, a patinar, a pintar, a dejar tu trabajo asfixiante, etc.). Hagas lo que hagas siempre vas a ser criticado, así que mejor hacer lo que te plazca y avanzar hacia una vida más libre.



1º: Acepta que no le vas a caer bien a todo el mundo, es imposible. Relee varias veces las afirmaciones anteriores e intégralo bien.

2º: ¡Lánzate a hacer algo YA, que nunca hayas hecho por miedo a las críticas! Sigue los siguientes pasos:

- Sube una foto o un vídeo a tus RRSS haciendo algo que te apasione y que no te hayas atrevido a mostrar antes (por ejemplo, si eres músico no vale subir un video tocando o cantando si habitualmente subes cosas así, porque es tu zona de confort, algo que ya controlas). Hacer malabares, recitar un poema, hacer una receta de comida, subir fotos profesionales, no sé, ESO QUE SIEMPRE HAS QUERIDO MOSTRAR y nunca has expuesto por el miedo.
- Antes de subirlo procura ensayarlo bien para que quede lo mejor posible. Si es algo que aún no TE SALE BIEN, ¡no te preocupes! ¡DÍLO! Y pide el apoyo a tus amigos para que te animen a que sigas creciendo en eso.
- Etiqueta #desbloqueateya
- Observa las reacciones de la gente, estoy seguro de que no son tan malas como esperabas y si aún estás en aprendizaje habrá muchos que te animarán a seguir avanzando.

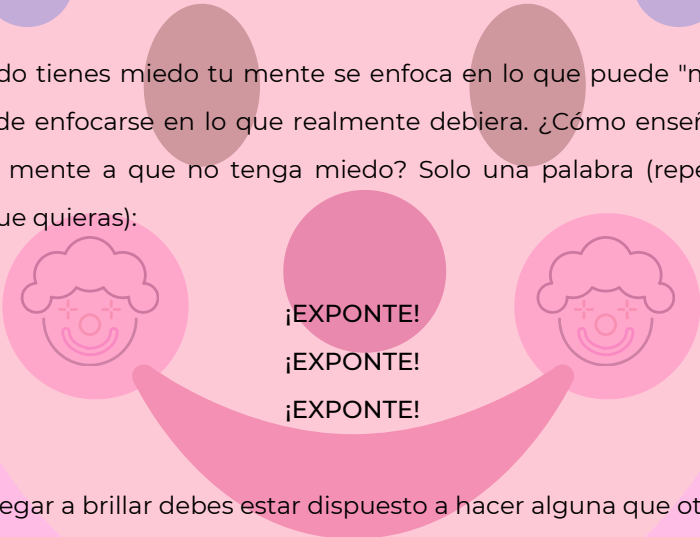
3º: Analiza lo sucedido: ¿alguien ha muerto? ¿Se ha parado el mundo? Lo más grave que te puede pasar es que recibas críticas negativas. Lo creas o no, hay gente que aumenta su autoestima haciendo sentir a los otros peor, en vez de animarles a que sigan creciendo. ¡No pasa nada! A mí me pasó mil veces y si hubiese dejado que este tipo de ataques me hiriesen profundamente no estarías leyendo esta guía ahora mismo.

7.MIEDO AL RIDÍCULO

Relacionado con el miedo anterior, el miedo al ridículo muchas veces nos encierra en una coraza de seriedad y corrección que frena la naturalidad de nuestras acciones: saludar agradablemente, decir cumplidos a nuestros amigos, mostrarnos tal y cómo somos, resultar espontáneos, etc.

Aunque parezca que no, la vergüenza (ligada a la inseguridad) es un tapón emocional que nos limita mucho en nuestro día a día. ¿Acaso no has soñado con tener la naturalidad y el desparpajo de un presentador de televisión o de algún actor o actriz famosos? Ellos también tuvieron que superar su vergüenza.

Cuando tienes miedo tu mente se enfoca en lo que puede "malir sal" en vez de enfocarse en lo que realmente debiera. ¿Cómo enseñamos a nuestra mente a que no tenga miedo? Solo una palabra (repetida las veces que quieras):



¡EXPONTE!
¡EXPONTE!
¡EXPONTE!

Para llegar a brillar debes estar dispuesto a hacer alguna que otra vez el ridículo. Así romperás la barrera mental que te está frenando (que en realidad es tu mente intentando protegerte). No necesariamente romperás esta barrera cayendo a propósito en el ridículo, pero debes estar preparado ante tal posibilidad. La cuestión de todo esto es que cuanta más vergüenza sientas más probabilidad de hacer el ridículo tendrás.

Vacuna para el ridículo:

Sube una foto lo suficientemente ARRIESGADA como para que rompa el miedo al ridículo en ti, con la siguiente intención: "Somos imperfectos, fallamos, nos caemos, no siempre acertamos en nuestras decisiones, pero aquí estamos y el mundo no va a parar por ello. Negar nuestra imperfección nos hace más débiles a la inseguridad y la vergüenza." Cuando ACEPTAMOS que podemos fallar y hacer el ridículo somos más fuertes.

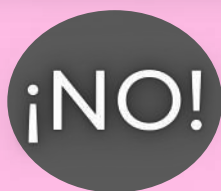


#desbloqueateya



- Busca en Facebook [#desbloqueateya](#) y observa las reacciones de la gente a mi publicación.
- Etiqueta tu publicación en [#desbloqueateya](#) para inspirar a más gente.

8. MIEDO A NO SER SUFICIENTE



Es a lo que nos acostumbramos a escuchar desde muy pequeños por parte de nuestros mayores para evitar que nos dañáramos y para que nos comportáramos adecuadamente.

Después nos vemos inmersos en un sistema vital que parece funcionar por recompensas y castigos: si eres un "buen chico" o una "buena chica" serás socialmente aceptado y tendrás tu "premio", si no, se te castigará y no se te aceptará.

La educación es necesaria, el problema viene cuando a veces nos presionamos tanto a nosotros mismos por esforzarnos en ser quien se supone que debemos ser, que reprimimos nuestras emociones y al final creamos este bloqueo.

Nos castigamos tanto a nosotros mismos con el fin de alcanzar ese "alter ego", que llega un momento en el que nunca es suficiente. Y nos lo creemos tanto que se traslada a todo nuestro yo: nuestro cuerpo, nuestra forma de ser, de actuar, de vestir...

Y eso se refleja en nuestras vidas pensando en que no merecemos lo que realmente deseamos y lo achacamos a nosotros mismos. ¡Ya está bien! ¡Eres más que suficiente! Vamos a tratar de demostrárnoslo con la siguiente actividad desbloqueadora que te propongo.

A continuación verás formuladas una serie de preguntas. Primero (y a solas) contéstalas siguiendo las instrucciones. Después pídeles a las personas más importantes de tu vida que las contesten pensando en ti, es decir, en vez de "*¿Qué supongo para las vidas de estas personas?*" ellas tendrían que responder "*¿Qué significa en mi vida...(tu nombre)?*" para que después te las entreguen o que las compartan cara a cara contigo.

Os servirá para uniros más y para que os deis cuenta de que entre vosotros ya os aportáis mucho más de lo que pensáis.

Piensa en las personas más importantes de tu vida y contesta a las siguientes preguntas:

- *¿Qué significo para la vida de esas personas?*
- *¿Me cambiarían por otra persona? ¿Por qué?*
- *¿Por qué eres especial para ellas?*
- *¿Qué es lo que más os gusta hacer?*
- *¿Cuándo fue la primera vez que os conocisteis y por qué decidisteis seguir unidos?*
- *¿Qué es lo que más aprecian de ti?*

Comparad las respuestas entre vosotros, quizá... ¡os sorprendáis!

9. MIEDO A LA PÉRDIDA

En la vida todos hemos perdido algo que era muy importante para nosotros, ya sean personas (por muerte o abandono), bienes materiales o roles (por ejemplo, un trabajo o puesto).

Esto es algo doloroso y que marca a las personas para siempre. Ese dolor puede llegar a ser limitante, ya que la persona que sufre la pérdida lejos de aceptarlo se protege para no volver a perder nada más o vive obsesionada con esa carencia.

Son muchas las situaciones injustas que vivimos, pero realmente en esta vida nada ni nadie te pertenece y precisamente el miedo aleja todo eso que queremos conservar (al igual que pasaba con el “miedo a no ser querido”).

Si te enfocas en la pérdida tu mente te prepara para protegerte en vez de para recibir lo que hay ahí fuera para ti. Ejemplo: tengo un lingote de oro que guardo en mi casa en una caja fuerte, pero aun así me da miedo de que me lo roben porque ya me robaron uno en el pasado. Por eso no salgo de mi casa si puedo evitarlo. No veo a mis amigos y familiares y permanezco encerrado para que nadie me robe lo que es mío. ¿Merece la pena vivir así?

Pensamos que no tenemos lo suficiente para ser felices por nosotros mismos, por eso protegemos lo que tenemos, pero realmente allá afuera hay de todo para todos, ¿o acaso no es cierto?



Perder a un hijo es de las cosas más duras y trágicas que le pueden pasar a una persona, de todas formas, pasa. ¡Y no podemos controlarlo todo! Nada ni nadie es de nadie. Venimos todos al mundo de la misma forma y todos nos vamos de igual manera. Esto es algo que hay que aceptar. El sentimiento de pertenencia es otro mecanismo mental más para que cuidemos unos de otros, y eso está bien. Pero negar tu vida cuidando de los recuerdos de alguien que ya no está lo único que hace es atraparte en un bucle infinito. ¿Crees que a la persona que perdiste le gustaría verte así?

A veces debemos autoimponernos nuevas rutinas para volver a salir adelante, para volver a ser quienes fuimos antes de la pérdida y eso sólo se consigue aceptando que esa persona no va a volver y esa aceptación no significa que la queramos más o menos, ni que la vayamos a olvidar.

Depender vs. Amar

DEPENDER = INSEGURIDAD

AMAR = VALENTÍA

"Amar siempre va a ser sinónimo de libertad. Dejar ir es de ser valientes porque a pesar de enfrentar un gran dolor sabes que es lo correcto."

TE PROPONGO:

Si perdiste a alguien escríbele en una carta lo siguiente:

- *Qué significó para ti esa persona (o animal querido).*
- *Qué te quedó pendiente por decirle.*
- *Agradécele todo lo que te aportó, tanto material como emocional.*
- *Despídete de ella.*
- *Transmítele cómo quieres que sea tu vida a partir de ahora que ya no está.*

Si perdiste algo material:

- *Qué supuso esa pérdida para ti.*
- *Qué consecuencias tuvo para ti el perder aquello.*
- *Cómo lo solucionaste o cómo lo piensas solucionar (si aún no lo has solucionado).*
- *Acepta que ya no volverá. Vendrán otras cosas, pero eso no.*
- *Despídete para siempre y acepta la situación de manera realista.*

Una vez escrita destrúyela quemándola o en mil pedazos. Analiza tus sentimientos después de hacerlo, ¿liberaste a esa persona?

¿SABÍAS QUÉ...?

Mentalmente no se puede estar agradecido y triste a la vez. Por eso es tan bueno agradecer a diario todo lo que la vida nos ofrece. De esta forma valoramos más lo que tenemos y eso nos hace más felices y más valiosos a los ojos de los demás. ¿No me crees? Haz la prueba. Dedica unos minutos al día a pensar en lo que tienes y a dar gracias por ello, pronto verás resultados.

10. MIEDO A QUE TRASPASEN TUS LÍMITES

Todos tenemos una noción más o menos organizada de lo que es el respeto. Son normas no escritas para el correcto funcionamiento entre las personas y así vamos funcionando pensando que todos más o menos van a respetarlas, pero... ¡muy pronto descubrimos que no es así!

De pronto un jefe, un compañero, una pareja o un amigo se salta esas normas a la torera y nosotros nos volvemos locos por dentro... ¿cómo es posible? A veces dejamos pasar las cosas aludiendo al cariño, la amistad o el compañerismo (a “ser buena persona”) pero por dentro aún guardamos ese malestar que no se va tan fácilmente. Otras entramos en ira y lejos de solucionar la situación la empeoramos más...

¿Dónde está la respuesta entonces? En la ASERTIVIDAD, sí, esa palabra que tanto suena últimamente, pero de cuyo concepto te aseguro podemos aprender mucho y que potenciará tu vida a niveles difíciles de sospechar en un principio.

Podría explicar muchísimas cosas de la asertividad y exponer aquí un mini-cursillo sobre ella pero creo que no aportaría nada nuevo a lo que puedas encontrar en multitud de plataformas como YouTube, Vimeo, Instagram, Facebook... así que ¿a qué esperas para volverte un experto en asertividad?

Que se respete tu integridad y tus deseos es de vital importancia a la hora de desbloquear tus miedos ya que son este tipo de situaciones (en las que traspasan tus límites) las que mayor cantidad de bloqueos e inseguridades producen.

¿Cómo enfrentar a estas personas entonces? Te diré un secreto: TODOS TIENEN MIEDO A ALGO. Por lo tanto, detrás de su actitud chulesca y desafiante hay un miedo oculto que se esconde tras esa actitud. No es más que una coraza. Hay que actuar educadamente, pero con firmeza y leer entre líneas. Cuando estás seguro de ti mismo nada podrá frenarte.

En la sección “Superpoder: Leer el miedo de los demás” aprenderemos mucho más acerca de todo esto.

¡Deja de PERMITIR que traspasen tus límites!

¡Hazte respetar, nadie lo va a hacer por ti!

¡Empieza a tomar el lugar que mereces, ni más ni menos!

TE PROPONGO:

Infórmate acerca de la ASERTIVIDAD. En Internet encontrarás multitud de recursos y materiales. Después haz lo siguiente:

Piensa en la última vez que traspasaron tus límites:

- ¿Qué hiciste al respecto?
- ¿Lograron sacarte de tus casillas cabreándote?
- ¿No hiciste nada y lo guardaste para ti?
- ¿Qué tipo de miedo se activó para que dieras esa respuesta?

Ahora piensa que vas a hacer la próxima vez que alguien intente traspasar tus límites:

- ¿Por qué la persona ha intentado traspasar tus límites?
- ¿Vas a ser lo más asertivo posible?
- ¿Qué miedo/bloqueo vas a dejar atrás?

11.MIEDO A NO SER CAPAZ

Muchas veces pensamos que no vamos a lograr ese trabajo, esa chica de nuestros sueños, pagar esa deuda, bajar de peso, cambiar de vida, dejar tus vicios, etc.

Te diré un secreto, nuestra mente juega en nuestra contra haciéndonos ver que desde donde estamos hoy no podremos llegar hasta allí nunca.

Hay que ir paso por paso, al igual que haciendo estos retos, es apropiado desglosar y hacer un programa organizado para llegar hasta allí. Después sólo hay que ser constantes. Tiene mucho que ver con el miedo al compromiso, pero fíjate, si llegaste hasta aquí, ¿qué no puedes hacer?!

Más adelante veremos lo importante que es mantener una rutina para lograr todo lo que queremos. Ésta nos permite que podamos escalar lo inescalable sin apenas esfuerzo, moviéndonos gracias al motor de nuestra propia motivación.

Es posible que te cueste creerlo al principio, pero no hay nada más poderoso que la constancia. Te invito a que completes la siguiente programación con algo que a ti te motive y que hayas siempre querido hacer. Te lo explico con el siguiente ejemplo:

ADELGAZAR

Empezar progresivamente hasta tu objetivo final.

Marcar metas realistas y escalonadas.

Tener en cuenta los indicadores que te irán motivando en el proceso.

TE PROPONGO:

A continuación verás un ejemplo de programación en el que progresivamente la persona va a ir alcanzando poco a poco lo que se propone. ELABORA TU PROPIA PROGRAMACIÓN CON CUALQUIER OBJETIVO QUE PRETENDAS ALCANZAR Y SÍGUELO FIRMEMENTE:

BLOQUE	PROCESO	SEMANA	META	INDICADORES (NOS AYUDAN A MOTIVARNOS)
COMENZAR RUTINA DE EJERCICIO	DAR CORRIENDO UNA VUELTA A LA MANZANA 5 VECES LA SEMANA	1	EMPEZAR A ADQUIRIR UN NUEVO HÁBITO	HE LOGRADO SALIR LOS 5 DÍAS DE LA SEMANA
	CORRER 15 MINUTOS + 5 MINUTOS DE EJERCICIOS BÁSICOS	2	INSTAURAR LA NUEVA RUTINA	CADA VEZ ME CUESTA MENOS
	CORRER 20 MINUTOS + 10 MINUTOS DE EJERCICIOS BÁSICOS	3	SUPERAR LOS 21 DÍAS (CICLO CORPORAL PARA ADQUIRIR UN NUEVO HÁBITO)	¡HE LOGRADO ADQUIRIR LA RUTINA!
EMPEZAR A PERDER PESO	RUTINA HABITUAL + 5 MINUTOS DE EJERCICIOS INTERMEDIOS	4	EMPEZAR A GANAR MASA MUSCULAR	MI METABOLISMO HA AUMENTADO: ME ENCUENTRO ACTIVO Y MOTIVADO
	RUTINA HABITUAL + 15 MINUTOS DE EJERCICIOS INTERMEDIOS	5	COMENZAR A PERDER PESO	¡HE PERDIDO MI PRIMER KILO!
	RUTINA HABITUAL + 20 MINUTOS DE EJERCICIOS INTERMEDIOS	6	RECUPERAR FORMA	SIGO PERDIENDO PESO Y SE NOTA EN LA APARIENCIA DE MI CUERPO
PONERME EN FORMA Y TONIFICARME	MANTENER RUTINA Y AUMENTAR EN BASE A METAS	7	DAR UN PEQUEÑO EMPUJÓN A MI RUTINA CON EJERCICIOS AVANZADOS	¡YA HE PERDIDO 5 KILOS!
	MANTENER RUTINA Y AUMENTAR EN BASE A METAS	8	MANTENER CONSTANCIA Y REPASAR NUEVOS EJERCICIOS	LA GENTE EMPIEZA A NOTAR MIS CAMBIOS
	MANTENER RUTINA Y AUMENTAR EN BASE A METAS	9	MANTENER CONSTANCIA DISFRUTANDO DEL PROCESO	¡YA HE PERDIDO 10 KILOS! ¡YA NO ME CUESTA NADA SEGUIR LA RUTINA!
META FINAL:				PERDER 15 KILOS Y ESTAR TONIFICADO

¿NO PARECE TAN DIFÍCIL CUANDO HACES LAS COSAS PASO POR PASO, VERDAD?

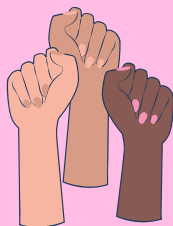
12.MIEDO A PERDER EL CONTROL

Si has llegado a desbloquear todos los miedos anteriores estoy seguro de que podrás ser capaz de lo que te propongas: retomar una afición olvidada (o iniciar una nueva), mejorar la relación interpersonal con las personas más importantes de tu vida, potenciar tu desarrollo profesional y alcanzar nuevos hitos (bajar de peso, comer mejor, tener más amigos, etc.).

Pero... quizá aparezca una duda que se presente para atormentarnos. Vale, he descubierto lo que me estaba bloqueando, lo he superado y he comenzado a potenciar, no sé, por ejemplo, mi salud, bajando de peso y proponiéndome estar en forma. ¿Qué pasa si pierdo el control? ¿Qué pasa si al igual que en el pasado mando todo al garete y vuelvo a mi zona cómoda? ¿Qué pasa si sigo una dieta estricta y un día me pego un atracón tirando todo el esfuerzo de la semana a la basura? Tranquilo...

¡Seguramente te sucederá! Y es algo completamente normal... Hay una palabra que te ayudará: CONSTANCIA. Permítele a tu mente y espíritu adaptarse al nuevo hábito. Dicen que se tarda 21 días en adquirir una rutina y que después cuesta mucho menos realizar las tareas que te has propuesto para alcanzar tu meta, así que paciencia.

Persiste en esos primeros 21 días, aunque falles en tu rutina (darte un atracón, beber, dejar un par de días el ejercicio, etc.) pero... ¡CÚMPLELOS! Después todo se volverá más fácil.



Cuando falles analiza qué miedo o bloqueo ha sido el causante de esos errores. ¡Aprenderás muchísimo de ti! Y sobre todo te darás cuenta de que la vida puede ser muy fácil cuando te entiendes y encuentras el mecanismo para desbloquearte, en contraposición al modo nocivo y cabezota al que estamos tan acostumbrados y con el que se manejan la mayoría de las personas. Y te recuerdo... si fuera fácil... ¡TODO EL MUNDO LO HARÍA! Pero tú eres especial... ¿o no? ¡Claro que sí!

TE PROPONGO:

¿Qué miedo se ha activado en ti para que hayas perdido el control?

¿En qué has fallado? Identifica qué miedo se ha disparado para que pase eso y reflexiona. Lee otra vez esta guía y repasa la actividad asociada a ese bloqueo en concreto:

Pregúntate lo siguiente: ¿qué aprendí al hacer esta actividad? ¿Qué se removió en mí? ¿Por qué me cuesta desbloquear este miedo? Etc.

Ejemplo:

En la semana 3 del ejemplo anterior "Adelgazar y tonificarme" creí ver a unos antiguos compañeros de clase por la ruta por la que voy a correr. Vi que se reían de algo y pensé que era de mí, pues tampoco me saludaron al cruzarse en mi camino. Debido a esto al día siguiente no fui a correr por vergüenza y pensé que qué era lo que pretendía "siempre he estado gordo y siempre seré así", pensé.

Después volví a ver la guía y me di cuenta de que había sido un poco estúpido: se habían entremezclado en mí el miedo al ridículo, al fracaso y a una antigua herida emocional... además creo que ni siquiera me reconocieron (por eso no me saludaron) así que cogí las zapatillas y me lancé a la calle. ¡Estoy dispuesto a ser un nuevo yo sin que nada me bloquee!



FELICIDAD = AMOR



A lo largo de este manual hemos aprendido que la felicidad es mostrar lo que eres y compartirlo con los demás. Una capacidad inmensa para dar y recibir amor está instalada en nuestro ADN, la llevamos impresa en nuestra naturaleza social.

Se supone que cuanto más libres somos y menos pendientes tenemos que estar a nuestras necesidades básicas (como ahora mismo, en el s.XXI) más tiempo y libertad tendríamos para expresar el amor en sus múltiples formas. Sin embargo, está ocurriendo todo lo contrario. ¿A qué se debe?



Simplemente al MIEDO. Ya lo comentamos en los capítulos anteriores y el cómo se está llegando a instaurar entre las personas a través del individualismo y la sociedad de consumo. Por suerte si has llegado hasta aquí ya sabrás que este sistema lo único que hace, es crear un círculo vicioso en el individuo que provoca que nunca esté satisfecho y que por lo tanto requiera depender de lo externo para retroalimentarse.

Cuando uno se da cuenta de esto y rompe las barreras del miedo se abre al AMOR. A darlo y a recibirlo sin escudos ni protecciones, también sin complejos ni dependencias. Eligiendo a las personas con las que quiera compartirlo no porque las necesite si no porque elige libremente estar con ellas.

A eso me refiero con que la felicidad es amor. También es libertad de ser quien eres, sin ataduras, en tu estado más natural y puro. Como ese perro que tras años de vivir en un piso se muda con su familia a una granja. ¿Notas la sensación a la que me refiero?

¿No estás cansado de sentirte encadenado? A costumbres, a normas absurdas, a no ser respetado, a no vivir la vida que quieres, a vivir la vida que otros te han impuesto y no la que tú has elegido. ¿No estás cansado de guardar todo ese amor dentro (por las personas, por lo que te gusta o por cualquier propósito que tengas) sin saber o sentirte incapaz de canalizarlo?

Quiero aclararte algo importante. Todas las actividades que te propongo a lo largo de este manual (incluida su lectura) te servirán para identificar tus miedos y bloqueos más importantes de tu vida. Te ayudarán a superarlos de cierta manera si te las tomas en serio, pero no bastará solo con eso.

El piloto automático conducido por tu ego y compinchado con la comodidad y la cultura de consumo rápido y efímero volverá a activarse en cuanto menos te lo esperes y deberás estar muy atento cuando esto suceda. Ya lo vimos en el desbloqueo N°12 : MIEDO A PERDER EL CONTROL, y ahí te ofrezco una posible solución a este problema.

Nunca olvides que la solución más rápida a un bloqueo es llegando a la emoción que lo ha generado la primera vez que se formó. ¡NUNCA OLVIDES ESTO!

¡CONFÍA EN TI!

3 SUPERPODER PERSONAL: LEE LOS MIEDOS DE LOS DEMÁS

"Si supieras cuánto están sufriendo las personas su comportamiento no te sorprendería."

Matt Kahn

Cerrábamos con esta magnífica frase de Matt la explicación del "Miedo a fallar", y es que detrás de cada actitud errónea hay un miedo que está actuando detrás de la máscara que nos muestra esta persona.

PRINCIPALES MIEDOS EMOCIONALES	
MIEDO A...	PENSAMOS QUE LO QUE HAGAMOS...
COMPROMISO	NO VAMOS A SER CAPACES DE MANTENERLO EN EL TIEMPO
DOLOR EMOCIONAL	VA A REABRIR UNA ANTIGUA HERIDA
FALLAR	NO VA A SALIR BIEN Y VAMOS A SUFRIR LAS CONSECUENCIAS
NO SER QUERIDO	VA A ALEJAR A LA GENTE DE NOSOTROS
LA SOLEDAD	VA A HACER QUE ESTEMOS SOLOS
SER CRITICADO	VA A SER OBJETO DE JUICIOS NEGATIVOS
RIDÍCULO	VA A HACER QUE SE RÍAN DE NOSOTROS
NO SER SUFICIENTE	NO VA A SERVIR PARA LO QUE NOS PROPONEMOS
A LA PÉRDIDA	ALEJARÁ A NUESTROS SERES QUERIDOS DE NOSOTROS
QUE TRASPASEN TUS LÍMITES	NO SEA RESPETADO
NO SER CAPAZ	NO VAMOS A PODER CONSEGUIRLO PORQUE CARECEMOS DE HABILIDADES PARA ELLO
PERDER EL CONTROL	SALDRÁ MAL POR CULPA DE EMOCIONES INCONTROLADAS

¿No sería genial saber qué miedo está actuando detrás de cada persona? ¿No sería increíble saber qué decir y cómo actuar ante esos comportamientos? ¿No sería lo idóneo tratar de afrontar un problema de raíz sin gritos ni enfrentamientos, sino desde el amor, el respeto y la resolución, quedando ambas partes satisfechas? ¿Acaso no es esto un superpoder? Para mí sí lo es, o al menos esa fue la sensación que me causó cuando desarrollé esta habilidad: ¡todo en mis relaciones empezó a ir sobre ruedas!



...son muchas las ocasiones que no logramos entendernos. Cada uno cree llevar la razón y achaca a la otra parte la culpa del malentendido. Sencillamente lo que está pasando es que miedos internos están actuando y... ¿qué pasa cuando un miedo actúa? Que surgen los bloqueos: comunicativos, afectivos, emocionales, de expresión, etc. Y de ahí al conflicto.

Pues bien entremos de lleno en el mundo de la lectura de miedos para que así entiendas cómo funciona paso a paso y puedas aplicarlo tú mismo en tu vida. Iremos poco a poco a través de un ejemplo.



Antes de empezar debo ADVERTIRTE que va a ser muy difícil que adquieras esta habilidad si no has realizado las tareas de desbloqueo propuestas para cada miedo que hemos visto. ¿Por qué? Sencillamente porque si no has experimentado las sensaciones que se tienen al enfrentar el miedo no vas a poder entender porque las personas actúan erráticamente NO PORQUE SEAN “MALAS” sino porque quieren evitar eso, es decir, quieren evitar el ridículo, el dolor emocional, el no sentirse valorados cuando se muestran como son, etc. (recuerda la frase de Matt). Por lo tanto, es fundamental que desbloquee primero tus miedos, sepas lo que se siente y te superes a ti mismo para lograr ver los bloqueos en los demás.

Dicho esto, comencemos:

Sonia y Marcos llevan varios meses conociéndose como pareja. Todo iba bien hasta que empezaron a surgir una serie de problemas. Marcos sentía celos continuamente cada vez que había otros hombres presentes, entonces discutían cuando estaban a solas. Ambos se querían y se atraían verdaderamente por eso Sonia no entendía que Marcos tuviese esas inseguridades, por eso lejos de pararse a hablar y resolver el problema, Sonia se cerraba en banda y había ocasiones en las que pasaba días negándose a mantener ningún contacto con Marcos.

Por otro lado, Marcos no entendía por qué Sonia reaccionaba así. Él sabía que lo de sus celos era un problema que debía solucionar, pero no sabía cómo y por eso quería hablarlo con Sonia. Cómo se encerraba en sí misma y dejaba de hablarle durante varios días, en vez de dar solución a sus celos los acrecentaba aún más, hasta que se calmaba y volvían a reconciliarse. En pocas semanas volvía a surgir el mismo problema y vuelta a empezar.

¿Te resulta familiar? Seguro que conoces a alguna pareja que sufre situaciones muy parecidas o incluso te ha pasado a ti. Pues bien vamos a ir paso por paso:

LEER MIEDOS

1º Paso: Entender por qué cada uno actúa así.

Ambos se quieren, pero hay algo que les impide entregar y compartir su amor:

- *Él: es celoso y eso hace desestabilizar la relación.*
- *Ella: es segura de sí misma, pero se bloquea a la hora de comunicarse abiertamente.*

¿De dónde nacen estos problemas? Una vez identificados los bloqueos debemos indagar sobre qué miedos hay detrás de esas actitudes.

2º Paso: Identificar miedo en la tabla.

Después de asistir a terapia de pareja Sonia y Marcos ya tienen más claro el origen de sus problemas. Marcos tiene inseguridad en sí mismo, no siente que valga tanto como para complacer a Sonia por eso tiene miedo de perderla y de ahí sus celos.

Sonia tuvo una pareja anterior que no la dejaba nunca hablar. Cada vez que tenían un problema y ella intentaba hablarlo con él éste respondía de forma violenta y cerrando de golpe la comunicación, entonces ella se enfadaba muchísimo y bebía alcohol para intentar olvidarse del asunto, de ahí que se muestre esquiva cuando Marcos intenta hablar las cosas: tiene miedo a no ser escuchada o que cuando intente expresarse la otra persona responda de forma violenta y que el disgusto lo acabe pagando ella consigo misma dañando su salud (alcohol).

- *Él: miedo a no ser querido y a no ser suficiente.*
- *Ella: miedo al dolor emocional y perder el control.*

3º Paso: Identificar carencia.

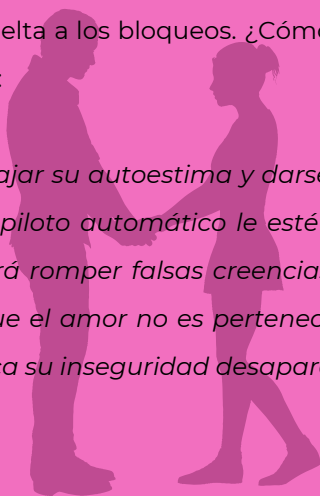
Una vez que ambos conocen sus miedos ya son capaces de reconocer sus carencias, bloqueos e inseguridades. Pero antes de solucionar hay que ver cuál es el problema de raíz y entonces podremos dar con la llave que les permita amarse sin ataduras ni obstáculos:

- *Él: necesita darse más valor a sí mismo. Debe dejar de idealizar a Sonia y darse cuenta de que si ella ha decidido ser su pareja es porque él la completa y es más que suficiente.*
- *Ella: debe sanar sus heridas emocionales y darse cuenta de que no todo el mundo es igual a su anterior pareja. Ese tapón emocional le hacía darse a la bebida al no hallar otra respuesta a su frustración.*

4º Paso: Solucionar.

Una vez identificada la carencia podemos empezar a resolver la situación dándole la vuelta a los bloqueos. ¿Cómo? Potenciando la parte opuesta de los mismos:

- *Él: tendrá que trabajar su autoestima y darse más valor a sí mismo. Probablemente su piloto automático le esté haciendo verse menos de lo que es. Deberá romper falsas creencias acerca de sí mismo y darse cuenta de que el amor no es pertenecer, sino compartir. Una vez que desaparezca su inseguridad desaparecerán sus celos.*



- *Ella: debe sanar su herida emocional latente creada a partir de su antigua relación. Debe reaprender a que es posible que las personas puedan comunicarse efectivamente y sin agresividad entre sí, y en caso de encontrar una persona de ese tipo deberá aprender a hacer respetar sus límites. El trabajo en asertividad debe ser prioritario, ya que aparte de trabajar lo anterior le dará herramientas para dar salida a su frustración de forma adecuada y saludable.*

5º Paso: Revisar (si el bloqueo/miedo vuelve a dispararse es que el miedo no se ha superado del todo)

Si desbloqueas tus miedos de raíz es posible que logres superarlos, pero también es muy probable que vuelvan a dispararse de vez en cuando como los últimos coletazos que da el pez antes de morir. No pasa nada, ¡es normal!

Pero es importante que te mantengas alerta cuando surjan de nuevo las dudas e inseguridades. ¡Recuerda lo que experimentaste en el desbloqueo y así no perderás el norte! Te ayudará a mantenerte en esa versión óptima de ti mismo sin volver a caer en el bucle infinito de insatisfacción.



Advertencia: Vas a ser incapaz de leer los miedos en los demás hasta haber superado los tuyos. Experimentar QUE SE SIENTE al afrontarlos. Por eso es importante que hagas las tareas.

Bien, esperemos que Sonia y Marcos por fin encuentren la plenitud en su relación y dejen sus fantasmas detrás de una vez por todas. Después de que juntos hayamos observado y analizado este caso me gustaría preguntarte una cosa:

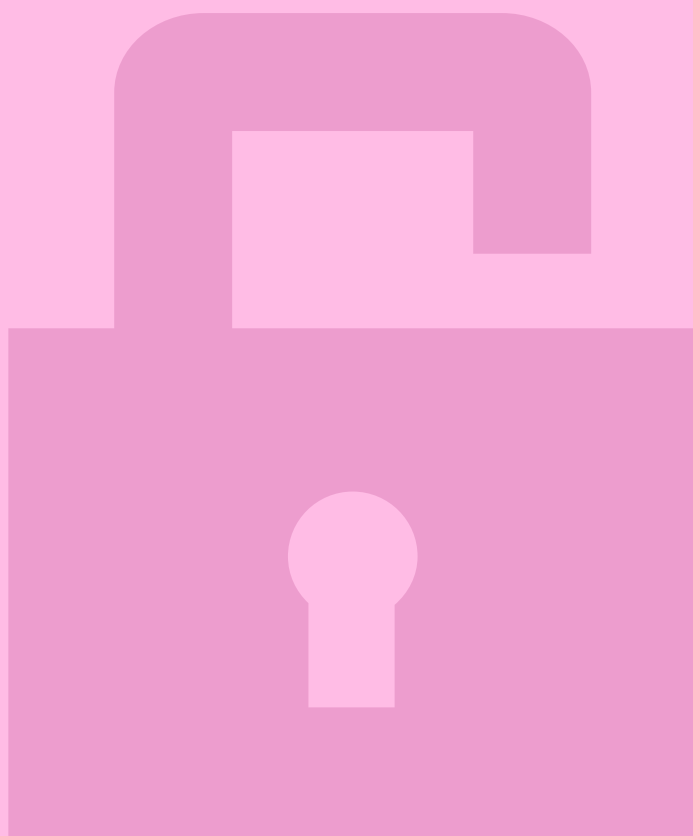
¿Serías capaz de identificar o leer el miedo oculto de alguna de las personas que te rodean?

Sé que quizá necesites ejercitar esta habilidad ya que hay que ser muy observador y paciente, pero tienes todas las herramientas a tu disposición:

La tabla de miedos, el haber desbloqueado tus inseguridades, saber lo que se siente al afrontarlas y la firme certeza de que la mayoría de las veces cuando alguien actúa erróneamente es porque un temor está actuando bajo sus actos.

¿No crees que siguiendo este proceso de análisis solucionaríamos mucho mejor las cosas? ¿Nos iría mejor en nuestras relaciones? ¿Podríamos ayudar a las personas que nos importan a resolver las suyas? Por eso pienso que el desarrollar esta habilidad es como un superpoder...

¡¿A qué esperas para ponerla en práctica?!



4

DESBLOQUEOS EXTRA



Acciones, hábitos o actividades pequeñas que te ayudan a potenciarte enormemente. Síguelos para notar resultados HOY mismo sin mucho esfuerzo ni paciencia ya que son sencillos y muy prácticos.



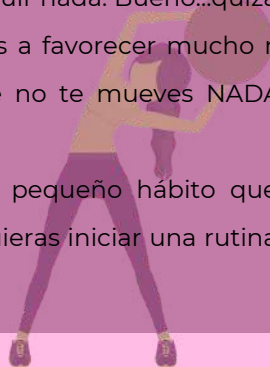
¡CUIDA TU CUERPO!



¡HAZ AL MENOS 5 MINUTOS DE EJERCICIO AL DÍA!

¿Pero qué dices?! Si con eso no voy a conseguir nada. Bueno...quizá no logres alcanzar grandes resultados, pero si vas a favorecer mucho más de lo crees a tu organismo si habitualmente no te mueves NADA ni realizas ningún tipo de ejercicio.

Además, sentarás las bases y crearás un pequeño hábito que te ayudará muchísimo para cuando de verdad quieras iniciar una rutina de ejercicios o practicar algún deporte.



COME SIEMPRE A LAS MISMAS HORAS

Es algo sencillo que te reportará grandes beneficios. Tu sistema digestivo está programado para asimilar nutrientes a cualquier hora, así que cuando comes a deshoras, además de desajustar tus ritmos naturales estarás aportando calorías extra a tu organismo, que seguro que no le harán nada bien a tu peso.



ACUÉSTATE CON UNA BUENA SENSACIÓN

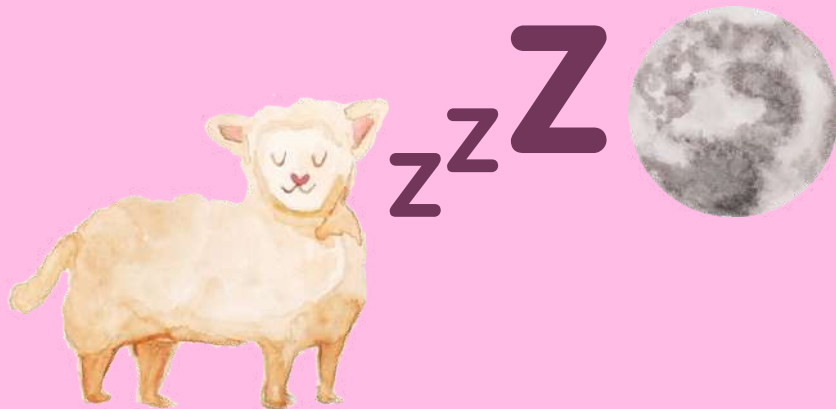
¡Este ejercicio es realmente poderoso! Es importante dormir con la mente limpia y despejada para que tu sueño sea completamente reparador y te levantes al día siguiente con las pilas recargadas.

¿Sabías que los sueños son la respuesta que tu cerebro da a las situaciones que no has podido resolver durante el día? De ahí las pesadillas que tenemos a veces...

Intenta acostarte dando gracias mentalmente por algo bueno que te haya pasado en el día, ya que la frustración y el agradecimiento son incompatibles entre sí dentro de tu mente.

Apunta en papel o agenda del móvil lo que te estrese para sacarlo de tu mente y gestionarlo al día siguiente si no consigues despejar tu mente y... ¡duerme en paz!

EXTRA: procura no dormir viendo el móvil/tablet, ¿por qué no cambiarlo por un buen libro?





HIGIENE EN RRSS



ELIMINA 20 CUENTAS TÓXICAS

Hay veces que no podemos controlar la publicidad que vemos. Por ejemplo, cuando estamos viendo una película tranquilamente y saltan los anuncios o en Instagram cuando alguien promociona algún producto o taller, pero hay algo que sí puedes controlar: quienes son tus amigos y a quién sigues en RRSS.

Te propongo que elimines a 20 personas con las que apenas interactúes y de las cuales el contenido que suben no te interese en absoluto. ¡Pon límites a la información que llega a tus ojos y oídos!



BORRA FOTOS ANTIGUAS

Con el paso de los años crecemos cambiamos: nuestras ideas, forma de pensar, de actuar, de vestir etc. ¡Es hora de renovarse!

Elimina de tus redes sociales o blog todo aquello que ya no te represente pues aparte de que el público puede hacerse una idea equivocada de ti te servirá para romper con aquellas partes de ti que no te representan y reafirmar y desbloquear todo lo bueno que has adquirido últimamente.

Después de eso te animo a que hagas lo siguiente: tómate algunas fotos que representen todo eso que eres ahora y publícalas con la intención de transmitir un nuevo YO.

¡Pruébalo! No te decepcionará.



HIGIENE MENTAL Y HOGAREÑA



LAS 5 PERSONAS MÁS IMPORTANTES DE TU VIDA

Se dice que somos la media vital y emocional de las 5 personas con las que tenemos más convivencia actualmente (no valen los hijos si aún son niños) y tiene mucha lógica, ya que al ser seres sociales las personas allegadas pueden crear un gran impacto en nosotros.

Lo que quiero que te preguntes es lo siguiente:

- ¿Quiénes son estas 5 cinco personas? Apúntalo en un papel.
- ¿Me potencian o me limitan?
- ¿Me caen bien?
- ¿Tenemos una comunicación efectiva o reñimos la mayoría de las veces?

En base a tus respuestas valora el por qué sigues queriendo tener a esa persona en tu vida. Si es para bien... ¡enhorabuena! Has hecho consciente todo lo que te aporta esa persona, te animo a que se lo comentes (seguro que te lo agradecerá).

Si es para mal... ¿por qué no empiezas a poner límites y a hacer respetar tu espacio vital eligiendo a las personas que quieras que estén presentes en tu vida y las que no?

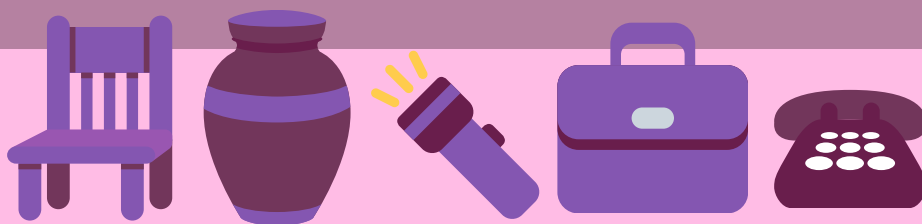


HIGIENE MENTAL Y HOGAREÑA

TIRA 5 OBJETOS QUE YA NO USES

Tíralos o regálalos. Mínimo 5 (aunque si te animas puedes aprovechar para hacer limpieza, ¡nunca está de más!) Los objetos que andan rodando por casa y que no usamos, pero tampoco desecharnos lo único que están creando es carga mental innecesaria (al moverlos de un lado a otro, al estorbarnos...).

Examina cómo te sientes al desecharlos: ¿te sientes más liberado? Si te gustó esa sensación prueba a ordenar tu casa a ver qué tal. ¡Tu mente se sentirá reconfortada y organizada!



HAZ UN AMULETO PARA GUARDAR Y RECORDAR TU YO DESBLOQUEADO

Los amuletos (lejos de poseer un significado mágico real) actúan como un potente recordatorio mental y afectivo que nos proporcionan seguridad en los momentos de incertidumbre.

Te propongo que elabores esta manualidad siguiendo los pasos del vídeo que podrás encontrar en mi canal:

“Amuleto para saber quién soy”



HAZ UNA RUTINA



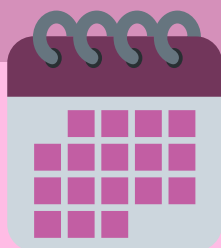
Sí, estamos hartos de escuchar la frase de “carpe diem” o que huyamos de la rutina. Pero realmente adherirnos a una rutina es una de las cosas más útiles que podemos hacer cuando algo nos importa de verdad

¿Por qué? Porque la rutina consigue que algo que al principio nos parece muy duro y costoso se vaya haciendo cada vez más fácil. Así que no te dejes engañar por quien se ve exitoso y dice huir de toda rutina porque a no ser que sea sobrehumano o viva del cuento nadie llega hasta donde quiere estar sin esfuerzo ni organización.

¡Pero ten cuidado! Hay rutinas peligrosas y excesivas que pueden llegar a estresarnos e incluso dañar nuestra salud así que programa una adaptada a ti y que te impulse hacia lo que realmente disfrutas o es importante para ti.

**¿A qué esperas para programarte
hacia la vida que deseas?**

La rutina te va a proporcionar la estabilidad necesaria para cumplir todos tus proyectos.





POR ÚLTIMO



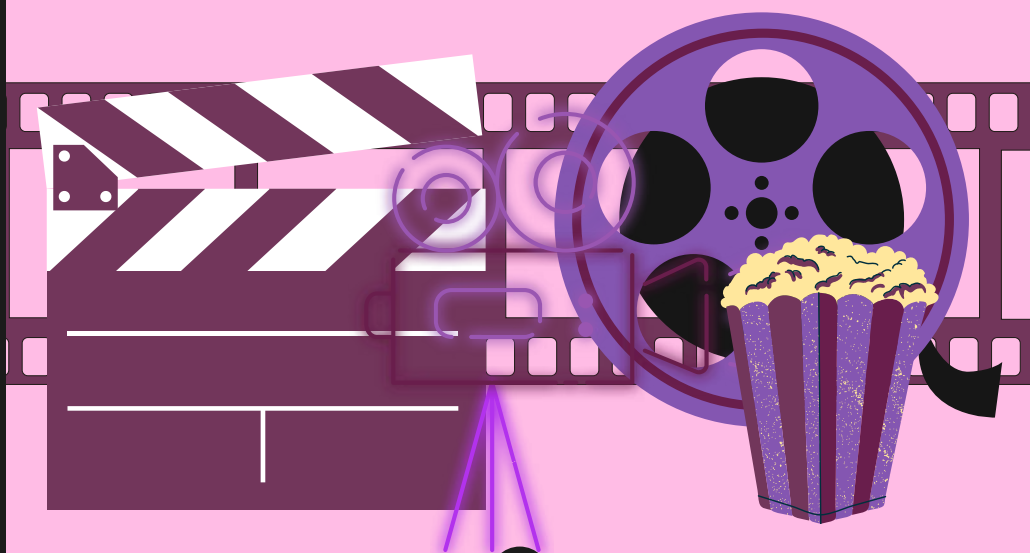
APUNTA:

- 3 cosas que siempre quisiste hacer y nunca has hecho. ¿Qué miedos/bloqueos te estaban frenando?
- 3 cosas que siempre haces pero que odias. ¿Cuándo vas a poner límites a lo que NO te gusta?

ESCRIBE EL GUIÓN DE TU PELÍCULA:

- ¿Cómo te gustaría que fuese tu vida si fuese una película?
- ¿Cuál sería el hito vital al que se enfrentaría tu personaje? Es importante saberlo para saber qué es lo que quieres y a que te debes enfrentar.

Elabora un plan de acción para llegar a parecerse cada día más a ese protagonista.





REFLEXIÓN FINAL



¡Enhorabuena! Has llegado hasta el final...

¡Gracias!

Antes de terminar me gustaría decirte lo siguiente:

Sé consciente y mantente alerta, desactiva tu piloto automático: cuando algo te frene en tu vida recuerda estos desbloqueos, ese impedimento estará relacionado con algún miedo interior. Recuerda como afrontaste estos desbloqueos y quédate con el aprendizaje que hay detrás.

Es duro desbloquearte, nunca dije que fuera fácil, si no todo el mundo lo haría (sé que ya lo he repetido en más de una ocasión, no me cansaré de decirlo), pero... ¿ves la recompensa? Ser una persona extraordinaria, un líder, el protagonista de tu película implica un esfuerzo.

¡Empieza a vivir la película que deseas!

CUANDO HAYA ALGO QUE TE INQUIETE, BLOQUEE, TE DE
ANSIEDAD, TE PONGA TRISTE, PREGÚNTATE QUE MIEDO HAY
DETRÁS DE ESO Y ENTONCES DATE CUENTA DE TU LIMITACION.

TAMBIÉN: ¡MUÉVETE!. SI NO SABES DESBLOQUEAR TU MIEDO (A
VECES PASA), PUES SIMPLEMENTE ¡NO TE QUEDES AHÍ!

NUNCA SABES DE LO QUE ERES CAPAZ HASTA QUE LO HACES (O
HASTA QUE ALGO TE IMPULSA A HACERLO)

DIEGO BAYÓN



ANEXO

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR CON EL PROGRAMA “DESBLOQUEÁTE ¡YA!”

RUEDA DE LA VIDA

PUNTÚA DEL 1 - 10 CADA ÁREA DE LA RUEDA DE LA VIDA:



ESTILOS DE COMUNICACIÓN



VISIÓN REACTIVA

- RESTA VALOR
- VÍCTIMA
- JARRA EXTERNA
- TODO ES MALO
- CARENCIA
- DEPENDENCIA
- JUEGA A NO PERDER



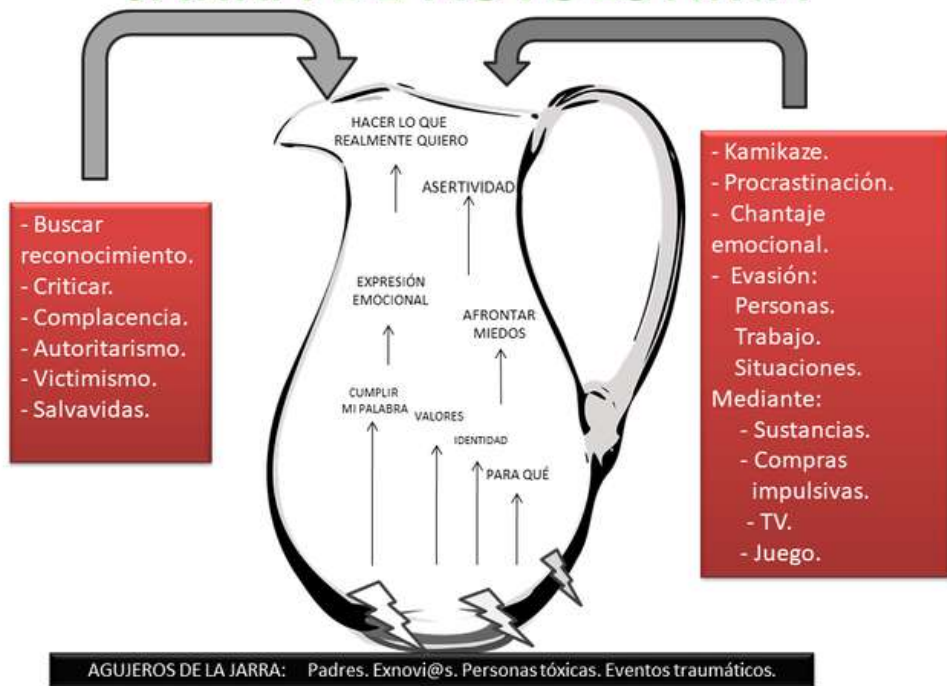
VISIÓN PROACTIVA

- SUMA VALOR
- RESPONSABILIDAD
- JARRA INTERNA
- TODO ES OPORTUNIDAD
- ABUNDANCIA
- INDEPENDENCIA
- JUEGA A GANAR



LA JARRA DE AUTOESTIMA

JARRA DE AUTOESTIMA

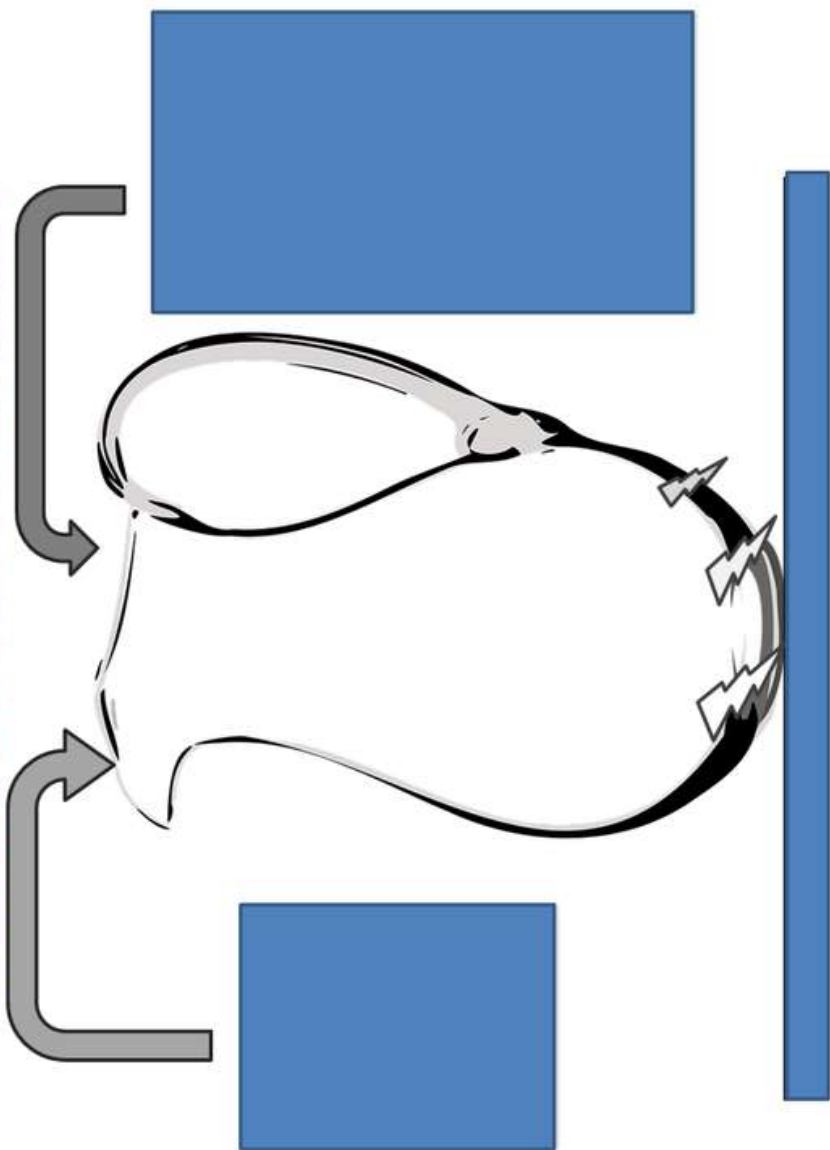


DIEGO BAYÓN

"LA JARRA DE AUTOESTIMA"

COMPLETA TU JARRA:

JARRA DE AUTOESTIMA



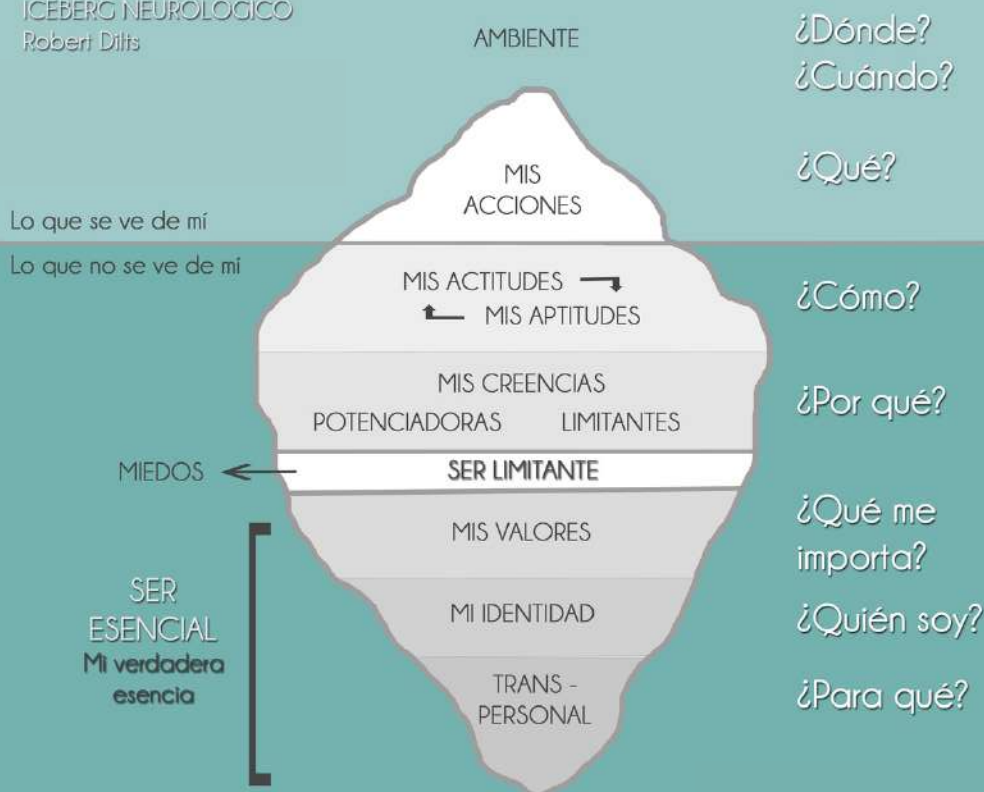
VALORES

MIS VALORES ESENCIALES SON:

--	--	--

EL ICEBERG NEUROLÓGICO

ICEBERG NEUROLÓGICO
Robert Dilts



OBJETIVOS (EL CAMINO DEL HÉROE)



OBJETIVOS

APUNTA TUS OBJETIVOS:

(Recuerda que pueden ser tangibles o intangibles)

SEÑALA LAS PRINCIPALES AMENAZAS:

(Debilidades, miedos, agujeros emocionales...)

¿ESTÁS PREPARADO PARA ESTE VIAJE?

EL VIAJE DEL HÉROE



PARA SER FELIZ HAY QUE SER VALIENTE

NIVELES DE COMPROMISO

100%	¡LO HAGO!	ÉXITO
90%	A MENOS QUE...	ZONA DE COMPROMISO
80%	VOY A INTENTAR	
70%	YO QUIERO	ZONA MÁGICA
60%	YO DESEO QUE...	
50%	ME GUSTARÍA	
40%	CURIOSIDAD	
30%	¡CONVÉNCEME!	
20%	NO ME IMPORTA	
10%	NO CREO	
0%	NO SÉ	

HISTORIA DE VIDA

- 1. ¿Quién eres? Descríbete en rasgos generales: ocupación, edad, familia, aficiones, donde vives, etc.**
- 2. Desarrolla tu infancia.**
- 3. Desarrolla tu adolescencia.**
- 4. Desarrolla tu etapa adulta.**
- 5. ¿Cuáles son los hechos que más han marcado tu vida?**
- 6. ¿Cuáles crees que son los bloqueos que más te están afectando en este momento?**
- 7. ¿Cuál es tu proyecto de vida para el futuro?**
- 8. Define la mejor versión de ti mismo.**

DIARIO

DÍA 1

Reflexión acerca de mi día:

El día de hoy agradezco:

DÍA 2

Reflexión acerca de mi día:

El día de hoy agradezco:
