

EJERCICIOS FORMACIÓN VIDA PLENA

El cuestionamiento de las creencias

Ejercicio 1: Te invitamos a que te tomes tu tiempo para indagar sobre lo que piensas de una determinada situación o persona que te genere malestar y que vayas anotando las creencias concretas que afloran. Por ejemplo:

- La situación X es una mierda.
- La situación X es muy grave
- La situación X es una injusticia
- La persona X es egoísta
- La persona X es desagradable

A continuación, te proponemos que uses todas las creencias que has anotado una a una y que vayas respondiendo a las siguientes cuestiones. Cierra los ojos y seas muy honesto con la respuesta.

- ¿Es absolutamente cierto lo que pienso?
- ¿Qué beneficios obtengo pensando que esto es verdad?
- ¿Qué reacciones emocionales y físicas experimento al creerme ese pensamiento?
- ¿Lo que siento al creerme este pensamiento es debido a la situación (o de la persona) o bien se debe a mis juicios hacia ella?
- ¿Qué prefiero en esta situación (o con esa persona), tener razón y seguir en lucha con ella o soltar mis interpretaciones y experimentar paz?

Autoestima

Ejercicio 2: Escribe una lista de al menos 15 aspectos/características que no te gustan de ti mism@. Se muy honest@ y procura no dejarte nada. Pueden ser relacionados con:

- Personalidad: momentos en te experimentes estresad@, impuntual, quejica, victimista, autoexigente, juzgador@, demasiado buen@, etc.
- Aspectos físicos
- Capacidades físicas, intelectuales y emocionales.

- Circunstanciales: salud, relaciones, trabajo, situación económica, lugar donde vives, etc.

Puntúa del 10 al 1 en función de la intensidad, rechazo y nivel de gravedad que consideras cada aspecto. 10 significa que es muy grave para ti, que no te gusta nada o que te avergüenza y 1 significa que es un casi nada grave.

Ahora, en otra hoja distinta, escribe la siguiente frase con cada uno de los aspectos que has apuntado en la primera hoja. Tomando como ejemplo el estrés, la frase sería:

- No me gusta el estrés, pero decido mirarlo y aceptarlo porque esencialmente no es grave.

A continuación, lee cada frase en voz alta y cuelga esta segunda lista en algún sitio cómodo y accesible para que la puedas leer a diario. La primera lista la guardas para poderla usar más adelante.

Deja pasar dos semanas y valora de nuevo la lista de la primera hoja donde habías escrito todo lo que no te gusta. Recuerda hacerlo con la máxima honestidad, ya que el ego es muy astuto y puede que nos autoengañemos diciéndonos que ya lo llevamos mejor. Compara tu puntuación inicial con la de ahora.

Cómo analizar la comparación:

- Si observas que tus valoraciones han bajado de intensidad, empiezas a tener la prueba que la aceptación de aquello que no nos gusta y el sacarle gravedad nos lleva a relacionarnos mejor con ello.
- Si ves que los varemos siguen iguales o prácticamente iguales es una muestra de que sigues considerando grave los aspectos mencionados y que no estás abierto a perdonarlos, sin que eso sea grave.

Ejercicio 3: Piensa en una situación que sea incómoda para ti o en alguien que te genere malestar. Haz una lista de todos los pensamientos que tengas al respecto, sin ningún tipo de filtro. No te preocupes por si aparentan ser incorrectos, malvados, exagerados, infantiles, etc. Busca ser el máximo de honesto contigo mismo.

Ahora, puedes leerlos uno a uno y preguntarte: ¿Me siento mal por pensar esto? ¿Qué pienso acerca de mí por el hecho de pensar estos pensamientos?

Si alguno de estos pensamientos consideras que son malvados o incorrectos, puedes preguntarte: ¿Estoy plenamente segur@ de que esto que pienso es malo o incorrecto?

Ahora, vuévelos a leer y di: Aunque no me gusta pensar eso de esta situación o persona, si soy humilde, no puedo asegurar que sea mal@ pensarlo, así que puedo descansar con su existencia. Haciendo esto, los estás reconociendo sin rechazarlos, les estás brindando luz y estás permitiendo que pierdan fuerza.

Ejercicio 4: Para conectar con tu responsabilidad adulta y despedirte de tus actitudes infantiles e inmaduras, puedes escribir una carta a tu niño interior en la que le menciones lo siguiente:

- Creías ser víctima del mundo, pero no lo eres
- Somos hijos de la vida y la vida nos ama incondicionalmente
- Desde el adulto, acojo tus emociones sin drama y con la compañía incondicional de la presencia
- Mereces vivir feliz y sentir la plenitud que eres.
- Las opiniones y conductas de los demás no te definen ni pueden condicionar tu valía.
- No eres responsable de las expectativas y conductas de los demás.
- Estoy aquí contigo, para reconocer la responsabilidad que nos corresponde y dejar de hacer responsables a otras personas de nuestro destino y nuestra felicidad.

Transformando la relación con la economía y el dinero

Ejercicio 5: Si descubres que en tu familia existe algún miembro que tuviese dificultad con el dinero, puedes escribirle una carta, quitando gravedad y drama a su situación y decretando que eres libre económicamente sin que eso implique dejar de pertenecer al clan. Luego la puedes quemar.

Transformando la relación con el trabajo

Ejercicio 6: Piensa en aquello que te molesta de tu trabajo y escríbelo. Describe con todo grado de detalles los juicios que van apareciendo y como te hace sentir la situación. Luego, usa el efecto espejo para verlo en ti, ya sea en forma de potencial o en forma de un comportamiento no aceptado y no reconocido. Ábrete a mirar las emociones que aparecen y a cuestionarte la gravedad de ello. Hazlo cada vez que se te mueva alguna situación conflictiva en tu entorno laboral.