

REPORTE ESPECIAL:

“LIBÉRATE DE LAS AUTOLIMITACIONES”



Por: Ana Zabaleta
www.coachdelaempresaria.com



Hola te saluda Ana Zabaleta, coach personal y organizacional.

Te escribo desde la ciudad de Las Palmas en la isla de Gran Canaria, España. Estoy especializada en el coaching para mujeres empresarias a las que llevo ayudando a conseguir su vida deseada desde hace ya varios años.

Desde las Islas Canarias, España, te traigo mis años de experiencia ayudando a la mujer a lograr sus metas, a enfocarse y a encontrar ese equilibrio perfecto entre familia y profesión.

Estoy certificada como coach personal por la International School of Coaching y poseo un Máster en Coaching Organizacional por Coachinglab.

Trabajar con la mujer empresaria es una de mis pasiones porque me permite aprender mucho más de mis clientas y me facilita la conexión con ellas, ya que yo también soy mujer y empresaria.

Y desde la comodidad de mi hogar u oficina y usando el teléfono, chat o presencial, si te encuentras en Las Palmas, puedo ayudarte a ti a:

Alcanzar tus metas personales y profesionales.

Organizarte para que tengas el control de tu vida.

Y consigas llegar a la cima como empresaria exitosa que eres.

Si estás teniendo problemas en cualquier área de tu vida que te impide superarte y alcanzar tus sueños, no dudes en contactarme.

Ana Zabaleta

“La Coach de la Empresaria”

www.coachdelaempresaria.com

ana@coachdelaempresaria.com

Lo primero de todo, quería agradecerte enormemente el que hayas adquirido este reporte especial, esperando que sea de tu agrado, ya que lo he preparado con muchísima ilusión.

Comenzaré hablándote un poquito de mí. Las que hayan adquirido otros productos míos ya conocerán la historia, pero esto es para las que este sea su primer audio y no la conozcan. Entré en contacto con el coaching en una época de mi vida, en la que estaba muy perdida y buscaba algo pero no sabía qué;

Por medio de internet, me encontré a un coach, con él comencé a informarme sobre lo que era el coaching y a trabajar sobre mis obstáculos. Empecé también entonces a leer diversos libros sobre la materia, ya que en ese momento no me podía permitir pagar una formación.

Más tarde y aplicando las estrategias de coaching que había aprendido, mi vida cambió radicalmente y tuve la oportunidad de trasladarme a Barcelona donde hice mis estudios de coaching y allí mismo comencé mi negocio por internet.

Hace ya un año que regresé a mi tierra, las maravillosas islas Canarias, un lugar muy tranquilo con maravillosas playas y con una temperatura envidiable que no baja de 18 grados, de verdad que es un lugar muy agradable. Y aquí es donde de verdad quiero estar, ya que además de ser un lugar maravilloso, tengo a mi familia y toda mi vida.

Y aquí sigo mi negocio que cada vez es más exitoso, con un bajo costo gracias a internet y sin tener que salir de mi casa para trabajar, salvo cuando voy a dar alguna conferencia o cosas muy concretas. Realmente estoy viviendo la vida que siempre deseé, y es por eso que quiero enseñar a las mujeres empresarias lo que yo aprendí para conseguir esa vida deseada.

Este reporte lo he preparado para ayudarte a conseguir tus objetivos sin que tú misma te autolimites o te boicotees.

Lo he dividido en dos partes, en la primera parte te hablo sobre la autolimitación, cómo la misma te está impidiendo conseguir tus objetivos y qué hacer para evitarlo. Hablo de los autolimitantes más fuertes como el victimismo, el miedo y aferrarse al pasado.

En la segunda parte pasaremos a la práctica, haremos tres ejercicios: uno de relajación, otro de vacaciones imaginarias y un pequeño taller para aprender a eliminar tus propias autolimitaciones personales.

La autolimitación, es uno de los principales obstáculos en el camino hacia nuestros objetivos. Y es muy triste, porque es algo que generamos nosotras mismas, quizás porque no terminamos de creer que podamos ser mujeres exitosas. Esto hace que nos autoboicoteemos, impidiéndonos conseguir ese éxito tan deseado por todas.

Y nos generamos los obstáculos necesarios para no conseguirlo, con pensamientos del tipo "no valgo para nada", "eso no es para mí", "es muy difícil", "es lo que me ha tocado en la vida" etc....

Y aunque muchas de nosotras lo sabemos pero en nuestro trasfondo no llegamos a ser conscientes de hasta qué punto influye nuestra forma de pensar sobre los resultados que obtenemos.

Hay una frase de Henry Ford refiriéndose a esto, que dice: "Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes tendrás razón".

¿Cómo se combaten principalmente los pensamientos limitadores?

La autolimitación se combate principalmente siendo reflexiva y práctica.

Con lo cual la pregunta que debes hacerte con cada pensamiento, siendo reflexiva y práctica, es: ¿De qué me sirve? Si ese pensamiento te sirve para avanzar, pues adelante. Pero, por el contrario, si tan sólo te sirve para estancarte, deséchalo sin contemplaciones.

Hace un tiempo tuve una conversación con una mujer, que quería saber en qué consistía mi trabajo. Le hablé de lo que era el coaching y las técnicas que se utilizan.

También le hablé de la gran potencialidad que tenemos los seres humanos y de que casi todo es posible si se mira positivo, y ella me replicó que también se podía mirar todo negativo y también tendría razón, y yo le respondí: "sí; es cierto, ¿pero de que te sirve?" Y ella enseguida agachó la cabeza y respondió: "para estancarme".

Haciéndole esa pregunta, que es la misma que te propongo que te hagas tú, ella sola se dio cuenta de que estaba anteponiendo el tener razón por encima de sus objetivos.

Como comentaba antes, una de las cosas más importantes para detectar lo que te está limitando, es preguntarte siempre para qué te sirve ese pensamiento. Si la respuesta es positiva hacia tus objetivos, entonces adelante, en cambio si es negativa para tus objetivos, estamos ante una autolimitación, que debemos eliminar sin ningún miramiento.

Te voy a poner un ejemplo real, un poco simple, pero que sirve para que veamos cómo nos puede estar limitando nuestra forma de pensar:

Margarita quiere abrir una cuenta en un banco donde no le cobran intereses por tener su dinero, porque en su cuenta actual le cobran intereses y además excesivamente altos. En el nuevo banco tardan mucho en enviarle la documentación y Margarita se enfada, les dice que ya no quiere ser su cliente, que se queda con su banco de siempre y así lo hace.

Margarita va a perder dinero a causa de un enfado, para llevar la razón ante el nuevo banco y fastidiarles, pero al final la que más pierde es ella que va a seguir pagando altos intereses a su antiguo banco, y todo por querer llevar la razón, ¿crees que Margarita está siendo reflexiva y práctica?

Si Margarita se hiciera la pregunta de ¿para qué me sirve? Seguramente se lo pensaría dos veces. Encima, ella para el banco es apenas una pulguita que no le afecta lo más mínimo, sin embargo ella sí que va a salir perjudicada.

Es un ejemplo muy simple pero que sirve para ver cómo nos pueden estar limitando nuestras creencias y pasiones. Situaciones tan absurdas como la de Margarita nos pasan a todas muy a menudo. Nos ocurre que permitimos que nuestras pasiones y el llevar la razón, pasen por encima de nuestros intereses.

Todas las creencias limitadoras y pensamientos negativos, te están impidiendo que consigas lo que deseas, porque ya ves que influyen en tu comportamiento. Entonces, ha llegado la hora de cambiar el chip.

Hay gente que es negativa por sistema y ellas se denominan a sí mismas realistas, ¿no lo has oído nunca? Eso de "No soy negativa, soy realista"; pero se equivocan rotundamente., porque la realidad no es negativa, la realidad tiene de todo, cosas buenas y cosas malas, así que una persona realista nunca puede ser negativa.

De todos modos vamos a partir del punto de vista objetivo y práctico: tienes tres opciones 1) ser negativa; 2) Ser neutral; 3) Ser positiva.

Si eres negativa, estarás amargada, no tendrás motivación, harás las cosas peor, con lo cual te saldrá todo mal y lo que es peor, la mayoría de las veces ni tan siquiera lo intentarás, porque ¿para qué?

Si eres neutral, tal vez estás siendo más realista, pero ¿qué te sirve más para conseguir lo que quieres, ser neutral o ser positiva?

Si eres positiva, estarás más feliz, más motivada, harás las cosas mejor, con lo cual te saldrán mejor. Además al final la realidad futura se compone de lo que tú crees, ya que si lo ves todo negro, estarás deprimido, harás

todo peor, y tus resultados serán peores; si eres neutral te dejarás a merced de las circunstancias, viviendo a expensas de la suerte.

Si eres positiva, estarás más contenta, más motivada y harás las cosas mejor, con lo cual te saldrá todo mejor. Así que, como decía Henry Ford, tanto si crees que puedes como si crees que no puedes tendrás razón.

“Las cosas no son como se ven, son como las interpretamos”

Te voy a decir una cosa que creo que te va a convencer definitivamente de lo que te quiero transmitir. Imagínate, que realmente siendo positivas, no estuviéramos siendo del todo realistas, y estuviéramos viviendo una mentira, como me dicen muchas (que realmente no es así, igual es verlo todo negativo, también una mentira).

Pero ciertamente el ser positivo y mirar todo por el lado positivo, te hace una persona más feliz, y por ende, más motivada y creativa. Eso te facilita muchísimo conseguir tus objetivos, al contrario que el ser negativa.

¿No es preferible vivir una “mentira”, que además acabará siendo realidad, si eso te lleva a tu vida deseada? o ¿prefieres vivir “la realidad” pero ser siempre una desgraciada porque nunca consigues lo que quieres y además sufres por ello?

Realmente tanto el verlo todo negativo cómo verlo todo positivo no es realista. La vida tiene todos los aspectos positivos y negativos. Si ves todo negativo te alejas de lo que quieres y si lo ves todo positivo te acercas.

Según el concepto del realismo tradicional estamos basándonos en acontecimientos pasados, nunca una predicción del futuro puede ser realista.

Sin embargo lo que afirmamos con nuestra cabeza, condiciona nuestro comportamiento que es el que crea nuestro futuro. La elección es tuya.

Si eliges vivir en la negatividad, estás en tu libertad, pero luego no te quejes diciendo que tienes mala suerte, que la vida es injusta y te ha tratado mal, porque habrá sido tu elección.

Además toda experiencia negativa, es la semilla de algo bueno, y si lo vemos así, ese acontecimiento no será tan traumático y además estaremos más motivadas para seguir adelante.

Y la motivación amiga mía, es la semilla del triunfo.

Fíjate lo importante que es la actitud, que incluso los médicos en los hospitales, no quieren que el enfermo tenga situaciones desagradables en los postoperatorios, porque saben que el estado de ánimo es decisivo en la curación.

Los médicos siempre les dicen a los enfermos que se animen, que levanten el ánimo y que descansen, porque saben el gran poder que tiene el estado de ánimo y que supone un alto porcentaje en la recuperación.

También está demostrado, que la persona que no tiene alteraciones en el carácter, no se resfría, imagínate hasta qué punto te puedes hacer bien con la actitud positiva.

Sabiendo todo esto ¿No te animas a ser positiva?

Para evitar las autolimitaciones, hay que mirar la vida de manera optimista, tanto a lo bueno como lo malo. Lo bueno es obvio y fácil de verlo positivo; y lo malo, sacando siempre un aprendizaje y pensando que aunque ahora no lo veas, es la semilla de algo bueno que está por suceder.

Además las experiencias negativas nos sirven para aprender a valorar los acontecimientos positivos y a disfrutar más de ellos.

Se trata de poner al mal tiempo buena cara, como dice el refrán. Esto lo consigues con tus pensamientos. Si cuando te sucede algo malo, aunque lo

sufras, piensas esto: al final va a ser para algo bueno y te respondes a la pregunta ¿qué aprendizaje puedo sacar de aquí?, ya verás que poco a poco te va siendo más fácil poner la buena cara.

La afirmación de que se sufre porque no hay otra opción, no es verdad. Por ejemplo el fallecimiento de una persona que para nosotros es causa de gran dolor, en otras culturas es motivo de celebración porque esa alma va a un lugar mejor. Con lo cual todo depende de lo que pensamos acerca de un acontecimiento y podemos elegir nuestros pensamientos.

Por ejemplo yo cuando hablo con clientas que están enfrentando la muerte de alguien querido, les hago ver la muerte como un acontecimiento bello que forma parte de la belleza de la vida. También les hago incapié en que ahora tienen a ese ser más cerca que nunca, porque lo llevan dentro y pueden hablarle a todas horas.

Por supuesto esto no quita que nos duela, pero si aprendemos a aceptarla como algo natural que forma parte de la vida, al menos no habrá trauma.

Somos seres humanos y es inevitable que a veces nos sintamos mal, pero si en vez de ponernos a la tremenda, buscamos soluciones, pensamos que eso nos va a servir para aprender y va a ser para algo bueno, ese sentimiento va a ir mejorando.

Deja fluir tus sentimientos, no pasa nada. No te resistas a tener un mal sentimiento, ya que lo que se resiste persiste. Consiente ese sentimiento, déjalo estar, pero siempre con la actitud positiva de que todo se va a resolver. Cuando consientes el sentimiento este tiende a desaparecer más rápido, pues dejas de prestarle atención.

Cuando hablo de consentir el sentimiento no quiero decir que te regodees en él. Consiéntete sentirte mal, saca el lado positivo, el aprendizaje, y procura pensar o trabajar en algo que te haga sentir bien. Y lo más importante: después de caernos volver a levantarnos siempre.

¿Sabes cuantas veces te caíste de pequeño, cuando aprendías a caminar?, ni te lo imaginas. Y nunca te tiraste al suelo rabiando y diciendo que eso no era para ti, que nunca lo lograrías. No, al contrario, seguías persistente, intentándolo una y otra vez hasta que lo conseguiste.

Si hubieras hecho lo primero, nunca hubieras llegado a caminar. Gracias a Dios venimos programados así por naturaleza, aunque por desgracia luego cambiamos, a causa de la educación y la cultura que nos inculcan.

Te voy a contar una historia de cómo tu actitud puede cambiar el 90 % de las circunstancias. Es muy posible que conozcas esta historia, porque es muy conocida y se llama la teoría del 90 %.

Estás desayunando con tu familia. A tu hija se le cae la taza de café y mancha la blusa con la que vas a ir a trabajar. Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar. Lo siguiente que suceda será determinado por tu reacción.

Tú maldices. Regañas severamente a tu hija porque te tiró la taza encima. Ella rompe a llorar. Después de regañarla, te das la vuelta, gritas a tu esposo y lo criticas por colocar la taza demasiado cerca de la orilla de la mesa. Sigue una batalla verbal.

Tú vociferando, subes a cambiarte de blusa. Cuando bajas de regreso, encuentras a tu hija llorando y acabándose el desayuno, lista para ir a la escuela. Ella pierde el autobús.

Tu esposo debe irse inmediatamente a su trabajo. Tú te apresuras al coche y llevas a tu hija al colegio. Debido a que tú ya estas atrasada, conduces a 80 km. por hora donde la velocidad máxima permitida es de 60 km. por hora.

Después de 15 minutos de retraso y obtener una multa de tráfico de 80 euros, llegas a la escuela. Tu hija corre a la escuela sin decirte adiós. Después de llegar a la oficina 20 minutos tarde, te das cuenta de que con el

enfado se te olvidó el maletín. Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá peor. Ansías llegar a tu casa.

Cuando llegas a tu casa, encuentras un distanciamiento en tu relación con tu esposo y tu hija. ¿Por qué? Debido a como reaccionaste en la mañana.

¿Por qué tuviste un mal día? : Opción A) ¿El café lo causó? Opción B) ¿Tu hija lo causó? Opción C) ¿El policía que te puso la multa lo causó? Opción D) ¿Tú lo causaste? La respuesta correcta es la "D". Tú lo causaste:

Tú no tenías el control sobre lo que pasó con el café. La forma en que reaccionaste esos 5 segundos fue lo que causó tu mal día.

Te presento lo que debió haber sucedido:

El café te salpica. Tu hija está a punto de llorar. Tú gentilmente le dices: "Está bien cariño, sólo necesitas tener más cuidado la próxima vez". Después de agarrar una blusa nueva y tu maletín, regresas abajo y miras a través de la ventana y ves a tu hija tomando el autobús. Ella se da la vuelta y te dice adiós con la mano. ¿Notas la diferencia?

El 10 % de lo que pasó no lo pudiste controlar pero el 90 % sí, por eso es la teoría del 90%.

Espero que esta historia te sirva para comenzar poco a poco a ir cambiando la actitud, ante los acontecimientos desagradables.

Una de las cosas que más nos limitan es nuestra educación victoriana en la que nos hemos convertido en víctimas y nos han dicho siempre lo que tenemos que hacer, sobre todo a las mujeres.

Ponemos nuestros sentimientos y acciones en manos de los demás, y lo que es peor a veces de cualquiera. (Por ejemplo cuando estamos al volante y cualquiera que nos grita en la carretera es capaz de sacarnos de nuestras casillas).

Además al habernos acostumbrado a que nos digan los demás lo que tenemos que hacer eso ha atrofiado nuestra capacidad creativa y de decisión, pero gracias a Dios con entrenamiento podemos eliminar esta atrofia de nuestras capacidades creativa y de decisión.

Para entrenar tu creatividad y tu capacidad resolutive, es indispensable, primero, que seas consciente de que los resultados de tus acciones sólo los vas a gozar o sufrir tú, y sobre todo sufrir; por desgracia nadie se viene a comer nuestros problemas con nosotros.

Así que olvídate un poco de lo que los demás puedan decir u opinar, sí, por supuesto, está bien escuchar, para coger ideas, pero si esas ideas nos parecen a nosotras correctas y bajo nuestra responsabilidad.

Para entrenar la creatividad, como todo músculo, debes comenzar a ejercitarla. Al igual que vas al gimnasio a ejercitar tus músculos, el cerebro es otro músculo, y la creatividad es una habilidad entrenable de tu cerebro. Procura sentarte un ratito todos los días aunque sea 15 minutos a buscar soluciones a situaciones actuales que estás viviendo.

Apunta todo lo que te venga a la cabeza por tonto que pueda parecerte, al principio te costará más, pero con el tiempo te vendrán las ideas solas a la cabeza incluso cuando estés haciendo otras actividades, a veces hasta durmiendo. Es asombroso. Haz la prueba.

Una cosa que les digo a muchas clientas que se resisten a hacer un cambio, porque viven encadenadas a lo de siempre, es:

Si lo que estás haciendo hasta ahora no te funciona, tendrás que probar otra cosa.

Todas estas clientas viven encadenadas a limitaciones educacionales, cómo tener que complacer a todo el mundo, y están convencidas de que esa es la vida que quieren, me quedo boquiabierta cuando me cuentan que están

haciendo lo que quieren hacer cuando no tienen apenas tiempo porque viven encadenadas a hacerle el gusto a todo el mundo.

Si tu sueño es hacer feliz a la gente, oye estupendo. Pero es que ninguna de esas mujeres me dice esto, al contrario me dicen que ese es su obstáculo.

Si este también es tu caso, piensa que el ayudar a los demás de verdad comienza por una misma. Estando bien tú ayudas doblemente: 1) siendo un ejemplo para los demás; 2) puedes dar (el que no tiene, poco puede dar); Incluso para tus hijos, si tú estás bien y las cosas te van bien tus hijos lo disfrutarán.

Además aquí hay otro elemento muy importante: si no enseñas a tus hijos a ser independientes y a ser responsables de sus actos, no siempre estarás ahí, y cuando faltes, serán incapaces de resolverse en la vida ¿Es eso lo que quieres para ti y para tus hijos?

En los aviones cuando te explican las instrucciones para ponerte las máscaras de oxígeno te dicen que no ayudes a nadie, ni tan siquiera a tus hijos, hasta que tú tengas puesta tu propia máscara, ¿por qué?, porque saben que si no lo haces así, al final no se salvarán ni tú ni tus hijos, porque te marearás en seguida, y no podrás terminar de atenderlos a ellos.

Y comentan este detalle, porque saben que nuestra mentalidad victoriana que nos tacha de egoístas si nos ponemos nosotras la máscara primero, nos llevará a que el drama sea aún peor.

Esto de cambiar la forma de proceder puede suponer tener que cambiar de hábitos.

Ahora te voy a hablar de los hábitos que también te limitan, y del hecho de salir de la zona de confort. Comenzaré leyendo un fragmento de un diario del famoso libro "El Secreto"

“Cuanto más te alejas de tus viejos hábitos y formas de pensar más se te resistirá tu mente. Se ha acostumbrado a los procesos de siempre, y se siente cómoda con ellos. En lugar de ceder, ten paciencia y sé amable contigo misma mientras te vas reeducando. Has tardado años en formar esos patrones de pensamiento, así que no podrás cambiarlos de la noche a la mañana”.

Este párrafo nos está hablando de salirnos de la zona de confort de nuestra zona de comodidad. Aunque siempre te comento que cuando hagas un plan de acción lo hagas de la forma más fácil que te sea posible, pero esto no significa que no vayas más allá, se trata de avanzar y de hacer un pequeño esfuerzo cada vez.

Tenemos que cambiar patrones de conducta que nos están alejando de nuestro objeto deseado, y por supuesto hay que tener paciencia con esto ya que, como dice el texto, nos comportamos en base a patrones que han tardado años en formarse, con lo cual cambiarlos tampoco se puede hacer de un día para otro.

Pero se puede, con el trabajo diario es muy fácil de conseguir. Se trata de cambiar hábitos.

Yo comparo esto siempre con ir al gimnasio, el primer día apenas puedes hacer mucho y encima sales llena de agujetas, el segundo día consigues un poquito más, el tercer día ya no tienes agujetas, y cada día consigues un poco más, hasta que al final te haces una campeona, pues con los hábitos es exactamente lo mismo.

Y cuando el hábito está creado, ya al final lo haces sin darte cuenta.

El otro día estuve viendo un programa sobre astronautas. Necesitan un entrenamiento antes de salir al espacio, ya que allí arriba no existe el concepto de arriba y abajo que tenemos tan arraigado todos y que también es aprendido por la experiencia. Pero después de un entrenamiento logran adaptarse perfectamente.

Con esto quiero demostrarte de nuevo que todo se aprende y es entrenable, incluso a vivir fuera de nuestro medio natural.

No hay límites para lo que una persona puede conseguir si programa su mente adecuadamente. Nos ocurre con mucha frecuencia que cosas aparentemente sencillas, nos parecen imposibles.

Somos como ordenadores, nuestro cerebro es el disco duro y el programa que allí se encuentra determina nuestro comportamiento. Para cambiar el comportamiento, sencillamente habrá que cambiar el programa.

Otro de los autolimitadores más fuertes, son los pensamientos recurrentes.

Me encuentro con muchas clientas a las que en mis sesiones privadas tengo que interrumpir frecuentemente, ya que en vez de centrarse en seguir mis preguntas que las llevan a dirigirse en línea recta hacia sus objetivos, se quedan dándole vueltas y vueltas al problema, me repiten una y otra vez:

“No lo entiendo, no sé cómo salir de ésta, qué mal me siento” y vuelta otra vez. Ese es uno de los grandes autolimitadores, si en vez de ponerte en serio a buscar soluciones, sólo le das vueltas y más vueltas al problema, ahí te quedarás con tu problema.

EL PODER DEL AHORA (ahora te voy a hablar del gran poder del momento presente)

¿Has leído el famoso libro de Eckhart Tolle: El Poder del Ahora?

La teoría que en él explica puede servir de mucha ayuda, para evitar el autosabotaje y las autolimitaciones mentales.

El único momento real y en el que es posible la acción, es el presente. El pasado es lo más irreal e incontrolable y si nos aferramos a él puede ser la prisión de tu mente. Cuanto más tiempo y energía le des al pasado, menos tiempo y energía podrás dedicar a tu presente y futuro.

Recojo un texto de un coach muy conocido que dice:

Llorar sobre el pasado no lo cambia, sólo que por estar pensando en él, agobiamos el presente por andar en una época que ya no está, y terminamos por echar al traste un futuro que para que sea bueno exige como mínimo un presente bien vivido.

Permaneciendo en el presente, no hay tantas preocupaciones. Además eres más efectiva en lo que haces y por consiguiente el futuro será más gratificante (ya que el futuro se construye desde el presente). Sí hazte un plan para el futuro, para que sea el que tú quieres, pero vive "el ahora".

Disfruta de cada momento y saboréalo (como haremos después en los ejercicios de relajación y vacaciones imaginarias).

¿No te ha pasado muchas veces que te has preocupado de cosas antes de tiempo, y luego estas cosas que te causaban preocupación se han resuelto por sí mismas? Con lo cual lo has pasado mal inútilmente y por algo que luego no sucedió.

Seguramente además perdiste energías para construir tu futuro eficientemente. Muchas veces dejamos de disfrutar de buenos momentos pensando en otras cosas que en ese momento tampoco podemos resolver.

Recuerda: "Si vives el presente te centrarás mejor en tus actividades, por lo que les darás mayor efectividad".

LA RESPONSABILIDAD SOBRE TU PERSONA

Es hora de hacerte responsable de tu niña interna y dejar de culpar a los demás de tus circunstancias poniéndote en la situación de víctima. Puedes seguir haciéndolo si quieres, pero sólo te servirá para que te sientas peor, y piensa que si ni siquiera tú te haces cargo de tu vida, ¿cómo pretendes que otros vengan a resolvértela?

Escucha con atención este consejo que voy a darte: "No des por sentado que los demás tienen que estar por ti y crea tú misma a la adulta que mime y se ocupe de tu niña interna.

Con esto no quiero decir que no puedas pedir ayuda, pero que seas consciente de que la persona a la que se la pides se puede negar, es tu responsabilidad llamar a otras puertas y seguir buscando soluciones.

EL MIEDO:

Ahora te voy a hablar de uno de los pensamientos más limitadores que existen, el MIEDO, miedo a fracasar, miedo a perderlo todo.

El miedo es un sentimiento natural del ser humano, que sirve para protegernos, lo malo es cuando transformamos ese miedo en el que rige toda nuestra vida y nos impide realizar nuestros sueños. Entonces ese miedo se transforma en una enfermedad.

La forma natural del miedo es para que se presente en momentos puntuales y reaccionar rápidamente. Pero si el miedo se apodera de nuestras vidas, está creando un estrés muy perjudicial para nuestra salud.

Además casi siempre todo este tipo de miedos, son miedos irreales.

Es curioso, cuando les pregunto a mis clientas ¿qué es lo peor que podría pasar?

Me cuentan su peor miedo, pero como si no hubiera escapatoria.

Incluso en la peor de las situaciones que casi nunca se da, siempre se puede volver a empezar. Si estás siempre con miedos en tu cabeza, estos pueden acabar presentándose de verdad, ya que cuando tienes algo en la cabeza tiendes a buscarlo y por consiguiente a encontrarlo.

El mismo miedo puede hacer posible la materialización de tus propios temores. Cuando estás trabajando por un objetivo, nunca pasa lo peor, todo es a mejor, puede ir más lento, más rápido, pero cuando se entra en acción se avanza. Sin embargo el miedo es paralizante, te lleva a retroceder y si dejas de estar en acción, es cuando tus peores miedos son posibles.

EJERCICIOS:

Vamos a comenzar a trabajar para ayudar a resetear nuestros discos duros con dos ejercicios, uno de respiración y otro de vacaciones imaginarias, puedes coger este reporte cuando quieras o sientas que lo necesitas y hacer estos ejercicios que te van a ir muy bien para relajar tu mente e introducir positividad, tan importante para cortar las alas a las autolimitaciones.

Primero te voy a enseñar un ejercicio de respiración, que te va a venir muy bien para relajarte y clarificar tu mente:

- 1.- Ponte cómoda, ya sea sentada o acostada.
- 2.-No cruces los brazos ni las piernas, ya que esto produce tensión física y a su vez tensión mental.
- 3.- Pon una mano en tu estómago, justo encima del ombligo.
- 4.- Comprueba los principales puntos de tensión y relájalos: Aflojar mandíbulas, dejar caer hombros, abrir las manos.
- 5.- Cierra los ojos y toma conciencia de la posición de tu cuerpo en la silla o en la cama. Concéntrate por un momento en la cabeza, luego en los brazos, después en el tronco y finalmente en las piernas.
- 6.- Escucha solamente tu respiración durante diez inspiraciones, no hagas nada, no importa si respiras lento o rápido, límitate a escuchar.
- 7.- Empieza ahora a respirar profundamente. Al inspirar, asegúrate de que el movimiento comienza en el vientre. Si lo haces bien, notarás que la mano que tienes apoyada en el estómago se alza al henchirse el vientre y la mano desciende con él.

8.- Haz diez inspiraciones profundas a partir del vientre y conserva en cada ocasión el aire en los pulmones mientras cuentas hasta cinco y luego exhala.

9.- Deja que tu respiración vuelva a su estado normal.

10.- Tensa suavemente todos los músculos y cuando los relajés abre los ojos. Y ahora te sentirás físicamente en calma.

Es posible que la primera vez que hagas este ejercicio y si te cuesta relajarte, no termines de conseguirlo, pero practícalo a diario y ya verás cómo va creciendo tu capacidad de relajación y qué bien te sienta.

Bueno, ahora que estás relajadita, vamos a aprovechar para hacer el ejercicio de vacaciones imaginarias:

Este ejercicio es ideal para hacer inmediatamente después del que hemos hecho de respiración, ya que este ejercicio las primeras veces se debe hacer en momentos de relajación, antes de ser capaces de aplicarlo en situaciones difíciles (que es para lo que es ideal, para desconectar)

1.- Busca una postura cómoda y cierra los ojos.

2.- Empieza pensando en una maleta o un bolso de viaje, que tengas actualmente.

Visualízala mentalmente sobre tu cama, ya preparada, pero aún abierta.

Contempla la maleta abierta, y repítete a ti misma la palabra: "vacaciones".

Adopta un humor festivo y anímate.

Visualiza la escena en tu mente y siente regocijo de estar a punto de partir hacia el lugar donde quisieras pasar esas vacaciones.

Aquí no importa el dinero, es más, cuanto más caro mejor.

3.- Ya estás preparada para salir. Cierra la maleta. Te diriges hacia el aeropuerto, estación de tren o puerto; Por supuesto vas en limusina con chofer uniformado.

4.- Ahora estás en el aeropuerto, estación o puerto y coges lo que corresponda, ya sea avión, tren o barco hacia tu destino.

5.- Ya has llegado a tu destino, es un lugar magnífico, exactamente como tú quisieras que fuese. Observa mentalmente cada detalle, las montañas, el mar, la playa, los árboles, el campo, cualquier cosa que hayas escogido.

6.- Visualízate a ti misma moviéndote en este lugar, disfrutando de su belleza sintiendo la sensación de gozo de encontrarte en ese lugar tan espléndido. Permanece allí, inmersa en tu ensoñación, haciendo una experiencia completa de tus vacaciones imaginarias. De lo que haces cada mañana, cada tarde, cada noche.

7.- Cuando quieras regresar, tensa suavemente todos los músculos, relájalos de nuevo y abre los ojos. Pero no borres la sonrisa de tu rostro, te sienta bien.

Espero que hayas disfrutado de estas pequeñas vacaciones, ahora quiero hacer algunos comentarios en cuanto a este ejercicio:

Es muy posible que haga tiempo que no utilices tu imaginación y por lo tanto la tengas algo oxidada, es como un músculo, si no se utiliza se atrofia, pero podemos hacer gimnasia con la imaginación.

Comenzando con pequeños ejercicios con un objeto de tu habitación, una planta, el teléfono, un cuadro, cualquier cosa.

Examínalo a fondo observando cada pequeño detalle, luego cierras los ojos y visualizas el objeto intentando recordar el mayor número de detalles

posible. Luego vuelves a abrir los ojos para comprobar de cuántos detalles has conseguido acordarte.

Esto que hemos hecho es un ejercicio de evasión, para que el cuerpo y la mente se relajen y poder enfrentar de nuevo las circunstancias con mayor energía y potenciar la mentalidad positiva ante ellas.

Si durante este ejercicio te quedas dormida, no te preocupes, es más, mejor. El sueño es reparador y te ayuda a desconectar y poder enfrentar de nuevo los acontecimientos con la cabeza fría y poder así ser más positiva.

Vamos ahora al ejercicio final donde vas a comenzar a trabajar directamente, sobre tus autolimitaciones personales:

Escribe en un papel lo que quieres lograr en tu vida, cual sería tu vida ideal, escribe tu vida deseada, con el mayor lujo de detalles posible:

¿Dónde vives? ¿Cómo es tu casa? ¿A qué huele la casa? ¿Qué sonidos se escuchan? ¿Cómo está amueblada? ¿Con quién vives? ¿Tienes familia (marido, hijos, padres) o vives sola? ¿Tienes animales? ¿Qué animal tienes? ¿De qué color es? ¿Cuál es su raza? ¿Dónde trabajas? ¿Qué empresa tienes? ¿Tienes empleados? ¿Cuántos?

¿Qué horario de trabajo tienes? ¿A qué dedicas tu tiempo libre? Absolutamente todo. Quiero que te dediques a soñar y no te pongas límites. Cuéntame lo que quieres realmente (cuando digo que no te pongas límites, me refiero a que no te guíes por las probabilidades reales que crees que tienes de que suceda, sino por tus deseos.

Tampoco quiero decir que todo tenga que ser lujo y ostentación, simplemente que no pongas límite a tus deseos y seas concreta en la descripción de los mismos. Cuando tengas esto hecho, sigue leyendo.

Ok ¿Ya tienes escrita tu vida ideal? ¿Te has sentido bien? Estoy segura de que sí. Esto además de ayudarte a definir lo que quieres, te va a ser de gran utilidad en tus visualizaciones sobre tu vida deseada.

Habítuate a visualizar tu vida deseada cada vez que tengas oportunidad, va a ser una herramienta de gran valor para conseguir tus objetivos. Ya verás que si sigues todas mis indicaciones la lograrás antes de lo que tú misma puedas llegar a creer. Ahora quiero que escribas todas las cosas que te están impidiendo conseguir eso que quieres. Escríbelas y sigue leyendo.

Muy bien ahora lee esas dificultades que tienes, y pregúntate si son obstáculos verdaderamente irremediables o tienen alguna posible solución. Apunta las posibles soluciones. (Lo que te he propuesto ahora es para ayudarte a entrenar tu creatividad y a que vayas viendo posibles salidas).

Ahora examina detenidamente esos obstáculos y detecta frases negativas, como: "No soy capaz", "Ya lo he intentado todo", "No tengo medios económicos", "No es para mí", "Es muy difícil", "La crisis económica", "Es lo que me ha tocado en la vida".

Por supuesto me refiero a que busques frases de ese tipo, no tienen que ser exactamente estas. Detéctalas y continuamos.

Todas esas frases que has seleccionado son tus autolimitaciones; Si has detectado frases del tipo de: "Es que no sirvo para esto", "No soy capaz", "Esto no es para mí". Eso es puro sabotaje, y te explicaré el por qué. Todas las personas servimos para todo.

Es verdad que hay gente que tiene más facilidades para ciertas cosas que otras, pero como ya te dije, todo es entrenable. Si te das cuenta te lo he

repetido muchísimas veces a lo largo de todo el reporte y es porque muchas veces no nos creemos capacitados para algunas cosas.

Tengo una clienta que para las habilidades con las manos, como el dibujo, la cocina, la costura... es un auténtico desastre, además de ser una persona lenta, sin embargo tiene una velocidad pasmosa en el teclado del ordenador y encima no falla ni una ¿Sabes por qué? Porque lo ha entrenado;

Cuando entrenamos una habilidad acabamos siendo expertos, aunque de entrada no se nos dé.

Además puedes carecer de ciertas habilidades, que siempre puedes entrenar, pero tendrás otras ya desarrolladas que también puedes aprovechar a tu favor.

Continuamos con el trabajo:

Ahora esas frases las vas a cambiar, y las vas a escribir en positivo: "No soy capaz", por "Soy capaz"; "Ya lo he intentado todo" por "Hago lo necesario y soy persistente", "No tengo dinero" por "Busco y consigo medios de financiación", "Esto no es para mí" por "Me entreno para conseguir lo que quiero porque es para mí", "Es muy difícil", por "Es muy fácil". "La crisis económica" por "Busco y encuentro nuevas opciones adaptadas a esta época de cambios", "Es lo que me ha tocado en la vida" por "Tengo el control sobre mi vida";

Cambia todos esas frases negativas a positivas como en los ejemplos que te he puesto. Hazlo y continuamos.

Ya tienes tus frases transformadas en positivo. Ahora es el momento de que pienses y apuntes argumentos que apoyen y den fuerza a estas nuevas afirmaciones positivas. Esto que vas a hacer ahora te va ayudar y a apoyar para crear tus nuevas creencias positivas y motivadoras.

Ok ¿Ya lo tienes?, ¡Estupendo! Utiliza estos argumentos y nuevas afirmaciones positivas y reléelas todos los días, piensa en esos argumentos cuando te venga un pensamiento limitante.

Recuerda que:

Las autolimitaciones sólo existen en tu mente, son una ilusión, no pertenecen al mundo físico. Son un muro que frena tu desarrollo personal, y que te impide lograr la vida de felicidad, prosperidad, fortuna y éxito que desees.

Pregúntate siempre para qué te sirven tus pensamientos.

La realidad será la que tú creas que es.

Los acontecimientos negativos te sirven como aprendizaje, para valorar y apreciar los acontecimientos positivos y hay que enfocarlos como la semilla de algo bueno que está por suceder.

Puedes elegir lo que piensas acerca de los acontecimientos y puedes elegir no sufrir.

Puedes entrenar cualquier capacidad y habilidad que requieras, ahora ya no te vale eso de yo no sirvo para...

Si lo que estás haciendo hasta ahora no te funciona, tendrás que probar otra cosa.

Créate nuevos hábitos que te lleven hacia tus metas.

Deja de dar vueltas al problema y céntrate en los objetivos y soluciones.

Céntrate en el presente para construir tu futuro. Olvídate del pasado.

Responsabilízate de tu vida, transformándote en la adulta que cuide y mime a tu niña interna, no pretendas que el adulto lo sean los demás.

Recuerda que el éxito está en la acción.

Y otra cosa, ya sabes que he repetido en este reporte una y otra vez que todo es entrañable. Hago mucho hincapié en esto porque es muy importante. Cuando les digo a mis clientas que sean positivas, muchas me dicen que es fácil decirlo pero que es difícil hacerlo, no es difícil, simplemente están entrenadas en el negativismo.

Vete al gimnasio de la positividad, de la creatividad y de las habilidades necesarias para lograr tus objetivos, al principio te costará, pero con el tiempo lo harás sin darte cuenta. (YO TENGO UN GIMNASIO, DENTRO DE MI PÁGINA WEB www.coachdelaempresaria.com EN EL APARTADO COACHING PARA EMPRESARIAS).

Igual que cuando aprendiste a conducir, al principio tienes que estar pendiente de mil mandos del coche, de las señales, te vuelves loca, pero cuando aprendes, en lo único que no piensas es en los mandos del coche o en las señales de tráfico lo haces todo inconscientemente.

Espero que sigas fielmente estas instrucciones y comiences así a eliminar los pensamientos limitantes que te detienen hacia tu éxito. Recuerda que tu éxito depende únicamente de ti, no de la suerte, del azar, ni de que otros te vengan a resolver. Sólo depende de ti.

Quiero que tu dinero esté bien invertido por lo que si echas en falta algo, o tienes alguna duda, puedes escribirme al email: ana@coachdelaempresaria.com y estaré encantada de atenderte.

También puedes solicitarme una entrevista privada desde la sección de coaching para empresarias desde mi página web www.coachdelaempresaria.com y así evaluar los obstáculos y limitaciones que te están deteniendo hacia tus objetivos y la posibilidad de comenzar un entrenamiento.

Saludos y a eliminar con ánimo tus autolimitaciones.