

Revisando mi historia

Te invito en esta sección a mirarte y observar tus creencias. Todos tenemos muchas creencias positivas, y queremos continuar reforzándolas. Pero también tenemos muchas creencias negativas, que siguen contribuyendo a crearnos experiencias desagradables. Es imposible que cambiemos las creencias que nos limitan si no sabemos cuáles son. Mira esta lista de palabras y escribe qué significado tienen para ti. Si crees, por ejemplo, que:

LOS HOMBRES...

Los hombres son fuertes.
Los hombres son unos mandones.
Los hombres son listos.

LAS MUJERES...

A las mujeres les pagan menos.
Las mujeres tienen que limpiar la casa.
Las mujeres son delicadas y tiernas.

EL AMOR...

El amor no sirve para nada.
Me encanta que me amen.
El amor significa pérdida y sufrimiento.

EL SEXO...

El sexo es divertido.
Sólo acepto el sexo dentro del matrimonio.
El sexo es doloroso.

EL TRABAJO...

El trabajo es aburrido.
Los jefes son unos canallas.
Hay gente que tiene un buen trabajo.

EL DINERO...

Nunca tengo suficiente dinero.
El dinero me da miedo.
El dinero se ha hecho para gastarlo.

EL ÉXITO...

El éxito está fuera de mi alcance.
Sólo los ricos tienen éxito.
Puedo tener éxito en cosas sin importancia.

EL FRACASO...

Soy un fracaso cuando me equivoco.
Si fracaso es porque hice algo mal.
El fracaso sirve para aprender.

DIOS...

Dios me ama.
Dios y yo somos uno.
Dios me da miedo.

¿Quién eres? ¿Qué crees?

Ahora te toca a ti. Piensa en todas las cosas que significan para ti estas palabras, y haz la lista tan larga como quieras.

LOS HOMBRES...

LAS MUJERES...

EL AMOR...

EL SEXO...

EL TRABAJO...

EL DINERO...

EL ÉXITO...

EL FRACASO...

DIOS...

Ahora concéntrate en los temas que te resultan más difíciles. ¿Tienes conflictos de creencias? ¿Cuántas de tus respuestas son negativas? Pon un asterisco junto a esas respuestas. ¿Realmente quieres seguir construyendo tu vida sobre la base de estas convicciones? Date cuenta de que esas ideas te las enseñó alguien, y de que ahora que las has visto tal como son, puedes optar por desprenderte de ellas.

EJERCICIO: Tu historia

Éste podría ser para ti el momento de escribir una breve historia de tu vida. Comienza con tu niñez, y usa más papel sí lo necesitas.

¿Qué otras creencias negativas quizás anden resonando por tu subconsciente? Permíteles aflorar. Quizá te sorprendas de lo que halles. ¿Con cuántos mensajes negativos te encontraste mientras escribías tu historia? Cada creencia negativa que aflora a la superficie es un tesoro. « ¡Aja! Te he encontrado» dile. «Tu eres la que me ha estado causando todos estos líos. Ahora puedo eliminarte.»

Otras creencias negativas:

Este puede ser un buen momento para que busques tu espejo de mano y te mires a los ojos, afirmando tu «disposición» a liberarte de todas tus viejas creencias negativas. Respira profundamente mientras lo haces y di en voz alta, si puedes: «Estoy dispuesto a liberarme de todas mis viejas creencias negativas, que ya no me sirven de alimento.» Repítelo varias veces.

El niño interior

Somos muchos los que llevamos dentro un niño perdido y solitario que se siente tremendamente rechazado. Quizás el único contacto que hayamos mantenido durante largo tiempo con nuestro niño interior haya consistido en reñirlo y criticarlo. ¡Y después no entendemos por qué somos desdichados! No podemos rechazar una parte de nosotros mismos y seguir manteniendo nuestra armonía interior. El proceso de sanar incluye el hecho de volver a unir todas las partes de nosotros mismos para poder alcanzar la plenitud. Hagamos algunos trabajos que nos permitan conectar con esas partes nuestras que hemos descuidado.

Busca una foto

Busca una foto de ti mismo cuando eras niño. Si no tienes ninguna, pídesela a tus padres. Estudia cuidadosamente esa imagen. ¿Qué ves? Puede ser alegría, dolor, sufrimiento, enojo o miedo. ¿Amas a ese niño? ¿Puedes relacionarte con él? Yo busqué una foto de cuando tenía cinco años y la hice ampliar a un tamaño de 12 por 15, para poder ver de verdad a mi niña.

Escribe algunas palabras sobre tu niño interior.

Dibújalo

Utiliza lápices al pastel, rotuladores o simples lápices de colores. Puedes usar el espacio en blanco que dejamos para ti o buscar una hoja de papel más grande. Usa tu mano no dominante (la que no utilizas para escribir) y haz un dibujo de tí cuando eras niño.

¿Qué te dice esa imagen? ¿Qué colores has utilizado? ¿Qué está haciendo el niño? Describe la imagen.

Habla con tu niño interior

Ahora, tómate algún tiempo para hablar con tu niño interior. Descubre más cosas de él. Hazle preguntas.

1. ¿Qué es lo que te gusta?

2. *¿Qué es lo que no te gusta?*

3. *¿Qué es lo que te asusta?*

4. *¿Cómo te sientes?*

5. *¿Qué necesitas?*

6. *¿Qué puedo hacer para que te sientas seguro?*

7. *¿Cómo puedo hacerte feliz?*

Manten una conversación con tu niño interior. Ocúpate de esa pequeñita (o). Abrazala, quiérela y haz lo que puedas por satisfacer sus necesidades. Asegúrate de hacerle saber que, sea lo que fuere lo que pase, tú estarás allí, siempre. Puedes empezar a crearte una niñez feliz. Es mejor hacer este ejercicio con los ojos cerrados.