

Material Imprimible

Curso Ho'oponopono

Módulo Conocernos para amarnos a nosotros mismos

**Contenidos:**

- ¿Quién soy? Cómo conectarnos con nuestro niño interior
- El problema kármico y las técnicas para desviar un pensamiento negativo
- Diálogo conciliador y amor propio

## **¿Quién soy? Cómo conectarnos con nuestro niño interior**

Todos los que formamos parte de este mundo tenemos la capacidad de proyectar nuestros pensamientos hacia un futuro muy alejado y pensar en nuestras necesidades como algo inmediato para algo poco común en la naturaleza: la mayoría de seres vivos con cerebro tienden a centrar sus procesos mentales hacia las necesidades inmediatas para asegurar su supervivencia.

En nuestro caso, nos preocupa lo que pasará con el correr de los años y nos intranquiliza no solo en un sentido pragmático, sino también existencial. Por eso intentamos reafirmar nuestra identidad con el paso de los años, tratando de ser fieles a nosotros mismos y haciendo lo posible por dejar un legado que nos sobreviva.

Pero nada de estas inquietudes tendría sentido si no nos preguntamos la pregunta clave: ¿quién soy yo? y este es el punto de inicio para el desarrollo personal.

**“¿Quién soy yo?”** es una de esas preguntas existenciales que, si no sabemos responder, pueden llegar a convertirse en un obstáculo a la hora de ser felices. Pero no poder responder a esta pregunta en un momento no quiere decir que todo esté perdido.

Actualmente no hay nada que nos haga suponer que la capacidad para plantearse adecuadamente y responder con éxito la cuestión “¿quién soy yo?” sea en sí misma una capacidad innata, algo inamovible e independiente de nuestras elecciones y el ambiente en el que elegimos vivir. Les proponemos que cada uno de ustedes responda esta pregunta y lo anoten en una hoja. Esto será el punto de partida para reconocerse a sí mismo. Tengan en cuenta que esta tarea no es fácil, ya que nuestra visión sobre mucho de lo que hacemos, está sesgada.

Ahora bien. ¿Qué es el **niño interior**? Podemos definirlo como una memoria almacenada dentro de nuestra mente y nuestro cuerpo, que conforma un lente desde el que miramos el mundo adulto al crecer. Además, todas las experiencias infantiles tiñen el lente desde donde apreciamos el universo.

Esto quiere decir que si nuestras relaciones en la infancia fueron inseguras, o si tuvimos necesidades que no fueron cubiertas, se desarrolla una herida en nuestro niño interior que no queda en nuestra infancia, sino que crecemos con ella y nos acompaña en la vida adulta. Todas estas heridas se van a hacer presentes, por ejemplo, en la manera en que nos relacionamos con las demás personas y con nosotros mismos, activando algo relacionado a esa antigua herida. Por ejemplo: si mi niña interior tiene una herida de

rechazo, se activará cuando no me inviten a un lugar al que yo esperé ser invitada, y dolerá mucho.

Cuando decimos que no saber hallar respuestas de cuestiones identitarias puede llegar a ser un problema, no estamos diciendo que la clave está en saber responder o no a este tipo de preguntas con una frase específica, concreta, como si de un eslogan vital se tratase. Lo importante es siempre comprobar hasta qué punto podemos llegar a reconocer una serie de ideas e imágenes que identificamos con nosotros mismos y con nuestro niño. Por eso merece la pena detectar en qué medida ciertas sensaciones de malestar pueden tener su foco en estas dudas acerca del significado de la propia existencia y la propia identidad.

Todos llevamos dentro un niño pequeño, y ese es sinónimo de alegría, creatividad e imaginación, pero también lo es de miedos, angustias y desconcierto. A este en psicología lo llamamos “el niño interior”, y sus luces y sombras se reflejan en muchos de nuestros actos cotidianos y en las decisiones que tomamos. Evidentemente, no se trata de un niño de carne y hueso, sino de esa parte de nuestro “yo” que no ha crecido del todo.

Pero, ¿quién es el niño interior? El niño interior es un concepto nacido de la terapia Gestalt, y para este tipo de teoría, el niño interior es la estructura psicológica muy vulnerable y sensible de nuestro “yo”. Se forma fundamentalmente a partir de las experiencias, tanto positivas como negativas, que tenemos durante los primeros años de la infancia. Dependiendo del tipo de experiencias y de cómo las interiorizamos, el niño interior puede ser una “persona” alegre, optimista y sensible, o por el contrario, alguien temeroso de la vida.

Con el paso del tiempo, este niño se va escondiendo en lo más profundo de nuestro ser, pero sale a la luz en determinadas circunstancias, como por ejemplo, cuando necesitamos enfrentar un proyecto que demanda mucha imaginación o cuando revivimos un miedo que, como adultos, no debe darnos temor ni bloquearnos.

La mayoría de las personas no se percatan de la existencia de este niño interior, pero lo cierto es que en ocasiones es él quien determina cómo respondemos ante determinadas circunstancias.

Y... ¿Cómo sabemos si nuestro niño interior está herido? Cuando somos niños todos pasamos por experiencias positivas y negativas. Si vivimos una situación negativa y somos capaces de solucionarla de manera adecuada, entonces esta experiencia se incorporará en nuestro “yo” sin causar daños, pero si no somos capaces de superar el

impacto emocional de las mismas, es probable que se generen sentimientos de ira, frustración y tristeza que podrían afectar en los años adultos a nuestro niño interior, cargando con el peso de estos problemas no resueltos.

Si a veces tienen miedos irracionales, rencor, odio o tristeza, es probable que el niño interior esté dañado y estas heridas pesen hasta que sanen.

El niño interior nos debería servir para despertar la ilusión, la alegría y felicidad e inocencia del niño, como así también la espontaneidad. Al sanarlo, logramos un autodescubrimiento de identificar los eventos negativos que aún no se han podido superar desde el punto de vista emocional y que nos mantienen atados al pasado.

Es importante aclarar que en ocasiones el viaje para sanar el niño interior puede ser doloroso, ya que se profundizan las heridas que no se curan del todo, y por eso se recomienda que se haga de la mano de un terapeuta que sea capaz de guiar por los recuerdos de la mente y dirigir el proceso, puesto que este implementa las estrategias y herramientas terapéuticas necesarias para acompañar a la salud emocional de cada uno de los pacientes para cerrar el pasado.

Y recuerden: una cicatriz es algo que nos recuerda que algo nos dolió, pero que ya no nos duele.

Ahora nos preguntamos... ¿Cómo podemos saber que nuestro niño interior está herido y necesita ser sanado? Veamos algunos puntos:

- Falta de confianza en uno mismo y en otras personas
- Inseguridad y convicción de un bajo merecimiento
- Dificultad para expresar las emociones
- Falta de límites
- Traicionarse a uno mismo en las relaciones
- Creer que el rol de la pareja es “salvarnos” o “arreglarnos”

Los pasos para sanar a nuestro niño interior son 4. A continuación veremos de qué se trata cada uno.

- El primero es ser conscientes de que tenemos una herida de la infancia. Suele pasar que el yo adulto descarta estas heridas, minimizándolas con pensamientos como “no es gran cosa”, “no fue tan malo”, “no es para tanto”. Estos son mecanismos defensivos que nuestra mente realiza para protegernos. Entonces debemos hacer exactamente lo contrario a esto: escuchar con empatía nuestra emoción y dar la entidad que esa herida tiene para nuestro niño

- En segundo lugar debemos escuchar el dolor de ese niño interior. Cuando algo nos hace muy mal y nos pone tristes es importante escuchar, frenar lo que estemos haciendo y darle tiempo a nuestro niño herido
- Luego tenemos que validar las emociones de nuestro pequeño niño. Nunca minimicemos el dolor que llevamos dentro de nosotros, todos los sentimientos son importantes. Entonces en lugar de juzgarnos debemos cuidarnos, tratarnos con cariño y hablarnos positivamente a nosotros mismos
- Por último tenemos que enseñarnos como un padre/madre, es decir, que nos enseñemos qué hacer y cómo comportarnos, y con qué estrategias contamos para sanarnos. Podemos focalizarnos y enseñarnos a poner límites, técnicas de respiración para relajarnos, a dialogar amablemente con nosotros mismos, o lo que sea que nuestro niño o niña interior esté necesitando.

### **El problema kármico y las técnicas para desviar un pensamiento negativo**

Antes de iniciar queremos aclarar que cuando hablamos de karma no estamos hablando de acciones culpógenas ni consecuentes de “malos” actos hechos. Aquí **karma** es poder sanar aquellos aspectos de nuestra vida de la infancia para no repetir patrones.

Solemos pensar que cuando un problema es kármico quiere decir que no tiene solución, pero no es así, ya que el karma no es más que una herramienta de aprendizaje, porque todo tiene una causa y todo es aprendizaje.

¿Cuándo finaliza el karma negativo? Cuando decidimos controlar a la mente y estar en el presente. Aquí el punto está en poder rearmar estrategias para lograr una evolución personal, y tratar de no retomar esos aspectos y situaciones a las que no queremos regresar. No obstante, cada uno es dueño de sus pensamientos y acciones.

Todos los pensamientos y creencias son parte de nuestra vida y muchas veces las creamos directamente. Cuando se entiende esto y se supera el juego del karma, uno crea a conciencia los mundos en que quiere estar y las condiciones y los seres que nos acompañan.

Uno elige experiencias según su grado de conciencia, sabiendo que no dejan de ser creaciones del alma en su recorrido. La verdad está más allá de todo ese viaje. La verdad es el comienzo y el regreso a ese comienzo. Claro que hay niveles de conciencia, pero la conciencia universal, el todo, sólo es uno.

Les proponemos tomarse unos minutos para preguntarse si sienten que están trabajando para el bien y para desarmar estos vínculos y situaciones kármicas del pasado

que aún dañan. ¿Están trabajando para la unión o para la desunión de la mente? ¿Qué karma están generando?

Existen diversas técnicas para **desviar un pensamiento negativo**. Por ejemplo, concentrándonos en cómo nos sentimos en este momento, hablando sobre nuestros sentimientos con una persona de confianza, haciendo algo que sea bueno, tomándonos el tiempo para dar las gracias por lo que tenemos, comiendo bien, estableciendo conexiones sociales, etc.

Pero... ¿Qué es un pensamiento negativo exactamente? Si convierten las pequeñas cosas en problemas grandes que los preocupan durante días, semanas o incluso más tiempo, están teniendo pensamientos negativos, y estos pueden hacer que se sientan tristes y ansiosos, le quitan el placer a la vida y pueden tener un grave efecto en su salud física. Por eso es tan importante aprender a manejarlos.

Una manera de dominarlos es cambiarlos por aquellos que los hagan sentirse mejor. Imagínense que acaban de enterarse de que tienen un problema de salud. Aquí pueden plantearse varias frases: “Mi vida ya nunca será como lo era antes”, “Este es el comienzo del fin para mí”. Esto los hará sentir mucho peor y se debilitará el autoestima. Entonces debemos tomarnos un minuto, prestar atención a los pensamientos y decidir si son negativos y si nos estamos diciendo algo que nos hace mal, puesto que sabemos que tenemos el control de lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La realidad es que hay una gran conexión entre cuerpo y alma, por lo que los pensamientos afectan a la salud, y los pensamientos negativos no hacen bien.

Por su parte, los positivos tienden a: Reducir la presión arterial. Reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Fortalecer el sistema inmunitario para prevenir infecciones y enfermedades. Reducir el nivel de estrés y hacer que uno se sienta menos ansioso. Ayudar a evitar los problemas de estómago, el insomnio y el dolor de espalda. Hacer que uno mismo se sienta más feliz y optimista sobre su futuro.

¿Qué más pueden hacer para ser más positivos? A veces, los pensamientos negativos están asociados con la forma en que vivimos día a día, y en la relación con los demás. Por eso a continuación les proponemos algunos puntos para pensar y reflexionar sobre nosotros mismos, como agradecernos y perdonarnos como lo dice el Ho'oponopono, y buscar lo positivo de la vida.

Debemos ser conscientes de los sentimientos, es decir, si estamos tristes, permitir sentir la tristeza. La misma pasa, es una emoción, por lo que no implica que si un día estamos tristes, mañana también lo estaremos.

Otro punto es hablar sobre los sentimientos con una persona de confianza, sea familia, pareja, hijos o amigos, para que quizá pueda darnos su opinión. De vez en cuando, todo el mundo tiene pensamientos negativos, y hablar de ellos con alguien ayuda a que pongan esos pensamientos en perspectiva.

También es importante tomarse un tiempo al día para dar las gracias por lo que se tiene, y seguro hay muchas cosas para agradecer. ¿Por qué agradecerían ustedes?

Tener interacción social, amigos y personas con quien conversar, aprender del otro, de sus vivencias y experiencias también nos ayudará a plantarnos en nuestra vida o descubrir qué es lo que debemos agradecer.

Y... ¿Es posible alejar los pensamientos negativos para reducir la ansiedad? Existen tres técnicas para controlar los miedos y dirigir la mente hacia las ideas positivas. Las vamos a conocer, pero antes queremos contarles algo. Lo que genera ansiedad no son los pensamientos negativos en sí, sino las distorsiones que hacemos de los mismos, que no son realistas.

Por ejemplo, ¿Me estaré volviendo loca? ¿Y si tengo una enfermedad extraña? ¿Y si ocurre algo malo? ¿Qué hubiera pasado si...? Tener pensamientos de este tipo le ocurre a más gente de la que se imaginan, lo que pasa que no es algo que se suele contar porque generalmente estas ideas recurrentes paralizan mucho a la persona que las sufre, le provocan vergüenza y le cuesta comprender por qué las tiene.

Aunque existen muchos tipos de pensamientos distorsionados, es decir, no realistas, los que más suelen generar ansiedad son el miedo a enloquecer y perder el control, tener una enfermedad mortal, hacer daño a alguien, anticipar situaciones futuras que resultan problemáticas o que pueden ir mal, dudar de uno/a mismo/a, terror a que ocurra alguna desgracia, etc.

Cuando aparezcan esos pensamientos negativos y obsesivos, lo primero que hay que hacer es dejarlos estar y partir de la base de que no nos van a hacer ningún daño. Simplemente saben que son desagradables pero también que no los van a herir y que lo que están pensando es de carácter irracional, que no tiene que ver con la realidad ni va a ocurrir.

Todo se queda en el susto que les produce ese pensamiento, pero deben partir de la base de que además de desagradable, es totalmente inofensivo. Es decir, tienen que tener la certeza de que pueden seguir haciendo su vida con total normalidad.

Cuanto más nos esforcemos en que esas ideas desaparezcan, menos lo conseguiremos, porque el cerebro humano es muy complejo y no podemos tratar de comprender un recuerdo o un pensamiento y borrarlo muy fácilmente, ya que cuanto más queremos eliminar un recuerdo, más lo sostenemos en el tiempo y a consecuencia este se hace más recurrente y más intenso.

Bien. Dijimos que existen tres técnicas para controlar los miedos y dirigir la mente hacia las ideas positivas, ¿recuerdan? Bien. Llegó el momento de conocerlas. Lo primero que tenemos que trabajar es sobre la comprobación real de los hechos, pero ¿cómo? Cuando tengan un pensamiento negativo, pregúntense si existe alguna manera de comprobar si es realmente verídico.

Para esto nos podemos consultar: ¿Qué datos reales se asocian a este pensamiento? En vez de asumir la verdad de nuestros pensamientos negativos, hay que comprobar la exactitud de los hechos fijándonos en lo objetivo, ya que a veces nos anticipamos a situaciones que no sabemos si son reales, sino que son parte de nuestra mente.

Por ejemplo. Si antes de ir al cine piensan: “¿Y si me da un ataque de ansiedad allí?”, en vez de alimentar ese pensamiento, diciéndose a ustedes mismos “¿cómo me verán los demás si me da un ataque allí?”, “¿y si llego a perder el control?”, etc., traten de modificar la conversación con ustedes mismos y comprobar si el pensamiento de “¿y si me da un ataque de ansiedad allí?” es real.

También pueden preguntarse lo siguiente: “Si en otros momentos no me pasó nada en esta situación, ¿por qué me iba a ocurrir hoy?”, “¿Es una situación en la que debo de tener miedo?”, “¿existe algún peligro real?” También podemos repetirnos: “No voy a dejar que mi ansiedad me paralice y me limite en mi día a día porque la misma no es más que un pensamiento desafortunado que no me ayuda y me molesta, y la realidad es que no va a pasar nada de lo que pienso”.

En segundo lugar deben plantearse el llamado “método del doble nivel de exigencia/cambio de perspectiva”. Cuando aparezca un pensamiento negativo en la cabeza, se puede trabajar en proyectarlo en el otro, por ejemplo preguntarse a uno mismo: “¿Le diría esto mismo a un amigo íntimo, parecido a mí, que tuviera un problema

similar?” Muchas veces podemos ser mucho más exigentes con nosotros mismos que con los demás.

Cuando cometemos un error o no alcanzamos algún objetivo, ¿qué mensaje nos queremos transmitir? ¿Ustedes le dirían a un amigo que quieren “¡Sos un tonto!, no servís para nada, vas a fracasar? La respuesta es no. Seguramente intentaremos darle ánimos. Entonces ¿Por qué no nos hablamos a nosotros mismos de la misma manera?

Resumiendo, muchas veces nos frustramos con nosotros mismos solo por esforzarnos al máximo y rendir mucho más de lo que a veces podemos y más allá de nuestras posibilidades. Y a veces eso nos genera mucha insatisfacción en lo personal o una sensación de fracaso total, y esto suele pasar porque estos mensajes tan descalificadores con nosotros mismos y esta sensación de que somos incapaces o que nos hicieron creer que lo somos, no son más que pensamientos que no nos ayudan a prosperar, ya que solo conseguirán que sintamos ganas de renunciar a todo.

Cuando uno mismo pueda detectar estas inseguridades tenemos que comenzar por el punto uno, que tiene que ver con hacer lo que nos pasa y hablarnos con amor y cariño. Pensamos que nada nos puede pasar, y que no son más que miedos propios de la ansiedad, pero no se van a hacer reales. Siempre es mejor y recomendable que nos enfrentemos a ellos y comprobar por nosotros mismos que nada pasa ni pasará, y que lo que nos pasa no es más que ideas erróneas de nuestra mente.

Siempre lo esencial es tratar de pensar si ese pensamiento que tenemos es real, y preguntarnos qué podría llegar a tener de real, porque seguramente sea algo de lo que tenemos mucho miedo pero que no sabemos de qué, y debemos hacer consciente que esos pensamientos no son por cosas que están pasando, sino por supuestas acciones o hechos que en nuestra mente podrían llegar a pasar, pero la realidad es que nada tiene de cierto.

Bien. El tercer punto implica imaginarnos cosas positivas. Por ejemplo, reemplazar el miedo a sufrir una crisis nerviosa o a perder el control, por imágenes positivas y tranquilizadoras, como puede ser mensajes relajantes, un baño de inmersión, o hacer alguna actividad que nos guste. En los casos en los que hayamos pasado por una situación así y que nos genere malestares, debemos siempre implementar las frases gatillos del *hōponopono*, es decir: perdonarnos, amarnos y agradecer, ya que esto es parte de nuestro crecimiento.

La vida nos presenta desafíos, muchas veces sin darnos una tregua y sin tener en cuenta los recursos con los que contamos. Tener pensamientos negativos o derrotistas ante este

panorama es normal. Sin embargo, alimentarlos, retenerlos o incluso perseguirlos disminuye la calidad de vida y envenena la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Los pensamientos negativos forman las paredes de nuestra vida que no nos permiten avanzar, y cuando rompemos esa pared es cuando podemos progresar cambiando nuestra forma de pensar. El pensamiento negativo casi siempre duele, y en muchas otras condiciona nuestras conductas y acciones y nos puede hacer actuar de manera impulsiva; en definitiva, los pensamientos negativos suelen condicionar nuestras decisiones y no precisamente para bien, entonces debemos detenerlos a tiempo.

Pero... ¿por qué alimentamos el pensamiento negativo cuando sabemos que nos hace daño? Esta es una de las grandes preguntas que nos hacemos, y la respuesta consiste en que el problema empieza cuando nos saltan los primeros pensamientos negativos y no los tratamos bien, por lo que comienzan a aumentar y a hacerse cada vez más grandes, lo que logra que sean cada vez más difíciles de entender y de poder controlarlos. Nos cuesta muchísimo en esta situación poder llegar a desactivar nuestros pensamientos, y a veces cuando pensamos que ya los tenemos desactivados por completo, pueden reaparecer, ya que son muy fuertes, porque es algo que nuestra misma mente se crea.

Entonces, ¿cómo eliminamos este pensamiento negativo? En realidad, no se puede evitar el pensamiento negativo por completo. A veces, los pensamientos negativos solo son una chispa en nuestra mente. Cuando esto sucede, debemos ser conscientes, para que inmediatamente podamos reconocerlos y de ese modo saber cuándo estamos pensando negativamente. Solo siendo conscientes de nuestros pensamientos negativos podemos tomar medidas para desactivarlos.

Les proponemos una actividad, que consiste en conocer 9 estrategias que sirven para evaluar los procesos internos para desviar pensamientos negativos y conflictos. En una hoja anoten cada una de estas estrategias y vean si pueden asociarlas a alguna acción o pensamiento que hayan tenido en el que hubiese sido útil la implementación de alguna de ellas.

Como sabemos, una vez que se instauran los pensamientos negativos en nuestra cabeza resulta difícil escapar de ellos. Es fácil caer preso de una dinámica de pensamientos negativos, especialmente cuando hemos acumulado varios y hemos generado una inercia que afecta, sobre todo, a los filtros que utilizamos para procesar la información.

Muchos de los pensamientos que nos están invadiendo día a día son los que nos llevan a estos estados de depresión, soledad, desgano, ansiedad, entre otras emociones. Así, intervenir a tiempo para parar el rodar de la esfera puede ser una gran estrategia.

Es por todo lo visto que les proponemos trabajar con estas claves. La primera manifiesta aceptar nuestros pensamientos. Aceptar implica abrirse a la experiencia que los pensamientos generan, siempre teniendo presente que el objetivo de aceptar no es llegar a sentirse mejor, sino extendernos a la vitalidad del momento valorando nuestra experiencia, nuestras acciones, abrazando a nuestro niño interior, perdonándonos, mirándonos con amor, inhalando aire puro, nunca abandonando la lucha por nuestros objetivos, amando, perdonando, agradeciendo.

La segunda clave tiene que ver con la observación. Tengan en cuenta que los pensamientos negativos generalmente son producto de distorsiones cognitivas, o patrones de pensamiento irracional, por lo que debemos observarlos como si fuéramos un espectador. Si no dejan que se apoderen de su mente, simplemente se disipará.

También debemos considerar que nunca los tenemos que juzgar, sino abrazarlos para entenderlos y luego soltarlos. Esto puede hacerse con la técnica de mindfulness, la terapia y el encuentro con nosotros mismos.

En tercer lugar tenemos que replantear cualquier cuestión que estén pensando. Los pensamientos e incertidumbres son causantes por ideologías del inconsciente y a veces se ven afectados por el pensamiento excesivo.

Cuando estamos convencidos de algo suele pasar que no podemos sacarnos esa idea de la cabeza y que solo pensamos en cómo lo vamos a solucionar y seguimos en ese pensamiento. Podemos pasar días, horas o noches pensando cómo ver la luz frente a ese pensamiento que seguramente no es real. Ese tiempo inútil que perdemos lo debemos usar en despejar lo que hay de verdad en esos pensamientos y eliminar lo que hemos creado en la mente antes de empezar buscar una solución.

Puede pasar que después de eliminar ese pensamiento fantasioso se den cuenta que no existía problema alguno, y que era solo la mente la que nos jugó una mala pasada con ideas irreales. Para ello, lo ideal es observar el pensamiento sin juzgarlo. ¿Por qué? porque al juzgarlo nos implicamos, le damos un juicio de valor subjetivo. Si lo observamos sin prejuicio, veremos la realidad tal cual es. De este modo, no nos iremos por las ramas

pensando una cosa u otra o elaborando diferentes películas en nuestra mente que solo nos llevan a estados de tristeza.

La cuarta estrategia reside en moverse y actuar físicamente sobre nuestro pensamiento. Cuando estemos atrapados en un pensamiento negativo debemos ponernos en movimiento, tenemos que cambiar el chip porque quizá al comienzo no es fácil desarrollar pensamientos positivos, y más cuando la mente está ocupada buscando la manera de sufrir.

Este es un gran momento para salir a dar un paseo, salir a correr, bailar o practicar yoga. La mente va a estar ocupada en estas cosas y acciones físicas para evitar el pensamiento negativo y poder llevarla a otra parte. El hacer ejercicio aumenta los niveles de serotonina y reduce el cortisol, es decir, aumenta la felicidad y reduce la ansiedad, y por eso el hecho de ponernos en movimiento cuando nos invaden pensamientos negativos es una gran idea que, sin duda, nos va a traer muy buenos resultados.

La siguiente plantea evitar los disparadores de pensamientos negativos. Pensar en una canción, una imagen, una lectura, en alguna persona o actividad, una película que ven en la televisión, la compañía de ciertas personas, podrán ser buenos estímulos para bloquear los pensamientos negativos y posicionarnos en otro lado. Si uno lo va practicando a diario será más fácil, esos pensamientos aparecerán cada vez menos y podremos afrontarlos con aquellas cosas que nos hacen feliz.

La próxima estrategia sostiene rodearse de gente positiva y experiencias agradables, puesto que el entorno es esencial para trabajar nuestros pensamientos y emociones. Como hemos hablado del niño interior y su influencia en la familia, también es fundamental que estemos con gente que tenga buena energía.

Si solo compartimos con personas que son negativas que siempre hablan de todo lo que está mal, nuestra energía también bajará y no nos ayudará a fortalecernos. En cambio, si lo que ven, lo que escuchan y lo que leen es positivo, si la gente que los rodea es positiva, será más fácil mantener el pensamiento negativo lejos.

Cualquier disparador de pensamiento negativo será más fácil de desactivar si el optimismo nos rodea. Los estímulos que nos acompañan en nuestro día a día son muy importantes a la hora de generar una buena atmósfera, así que lo mejor será intentar buscar aquello que nos aporte bienestar.

Repetir afirmaciones positivas donde antes pensaban en negativo es la séptima recomendación. Tal como lo estamos trabajando en la técnica del Ho'oponopono, las frases y palabras gatillo positivas son las que nos van a ayudar a pensar en positivo en todas las circunstancias. Para recordarlo o reforzarlo y tenerlo siempre presente, les recomendamos que lo tengan escrito en un papel o en el fondo de pantalla en el celular. Cada vez que lean esa frase verán cómo la energía y los pensamientos cambian.

La octava estrategia es seguir adelante siempre, que nadie les diga que no pueden lograrlo, pero siempre a pesar de sus pensamientos negativos, es necesario que hagan cambios en su forma de vivir, para que esta sea coherente con sus valores. Seguir adelante quiere decir que ya no van a permitir que los pensamientos negativos definan su vida. Siempre seguir adelante con los valores que tenemos no solo ayuda a soltar lo que impide continuar con la vida, sino que permite ser más auténticos.

Por último, deben recordar que nadie es perfecto. Siempre es fácil quedarse en los errores, pero lo único que pueden hacer es aprender de ellos y seguir adelante, y si lo que despierta a los pensamientos negativos es una debilidad o una limitación, hay que centrarse sólo en las fortalezas y virtudes. Así que si cometemos un error, en lugar de frustrarnos y culparnos, que sean una oportunidad para aprender.

Los pensamientos no durarán para siempre. Los pensamientos negativos son fugaces y temporales, salvo que nosotros hagamos lo contrario y que los mismos se vuelvan crónicos en nuestra vida, lo que nos impide dar lugar a otros pensamientos.

Estos no tienen poder real propio, pero pueden hacer mucho daño si les damos la oportunidad para crecer. Es por eso que decimos que un pensamiento no tiene otro poder que uno le dé.

Los pensamientos negativos solo ganan impulso cuando se activan, pero como dijimos, podemos desactivarlos.

Cada uno es responsable de la manera que tiene de gestionar sus propios pensamientos, y lo importante es que podamos apagarlos y generar un entorno adecuado para que ese tipo de pensamientos se reduzcan. La clave pasa por detectar esos pensamientos negativos antes de que tengan tiempo de atrincherarse en su cabeza y conquistar aliados.

## **Diálogo conciliador**

Cuántas veces nos pasa que sucede algo o hacemos algo sin pensar y luego nos hemos cuestionado, recriminado, sorprendido, reído o preguntado en voz alta por qué lo hicimos, lo dijimos o nos quedamos callados y sin hacer nada.

A veces son las mismas emociones las que nos llevan a realizar acciones sin pensar, y esta forma de actuar tiene un poco de inocencia, a veces porque suele no ser pensado ni analizado, pero sirve para atenuar tristezas y preocupaciones. Efectivamente, el hablar con uno mismo es terapéutico, sirve como catarsis y es emocionalmente necesario para atendernos, entendernos y conocernos mejor.

¿Alguna vez han hecho el ejercicio de hablarse a ustedes mismos mirándose en el espejo? Dialogar positivamente con nosotros mismos es clave para nuestra salud porque el cerebro funciona mucho mejor, su capacidad de percepción es más hábil y además gestionamos de forma adecuada nuestro mundo emocional.

Además, el diálogo con uno mismo mejora en un amplio porcentaje nuestra capacidad intelectual; es decir, aumentamos así nuestra atención, nuestra capacidad de reflexión, nuestra concentración estará más focalizada y controlaremos las distracciones. Por ello, hablar con uno mismo nos permite centrarnos en el momento presente con las emociones presentes para tomar conciencia de ellas, entenderlas, y gestionarlas.

Pero todos estos beneficios de hablarnos a nosotros mismos solo van a ser posibles si podemos controlar la conversación interna negativa, los pensamientos y palabras negativas. El **diálogo interno** es una poderosa fuente de motivación, la más sincera, la más confiable y la que nunca debe faltarnos.

Este conocimiento y conexión con nosotros lo podremos trabajar mediante las emociones en cuatro etapas principales:

- La primera tiene que ver con la confianza en conocer y gestionar las emociones. Por ejemplo, desarrollar inteligencia emocional; aprender a manejar el estrés, el miedo y la angustia; cultivar la autoconciencia y autorregulación emocional.
- La segunda etapa consiste en fortalecer el amor propio y la autoestima
- La tercera está relacionada con la motivación y el desarrollo personal, es decir, lograr alcanzar metas alineadas con tus valores; identificar fuentes de motivación intrínseca y extrínseca; desarrollar hábitos positivos para tu crecimiento personal.
- Finalmente, emprender tu camino hacia el éxito, pero ¿cómo? transformando las ideas en negocios exitosos, descubriendo la inspiración, motivación y estrategias.

Para tener una buena relación con uno mismo traten de reconocer logros, hacer hábitos saludables, tener hobbies, no sentir culpa por lo no logrado, compartir momentos con uno mismo, etc.

El **amor propio** consiste en conocerse realmente: sus partes “buenas” pero también las “malas” o esas que les gustaría cambiar. Debes aceptar que ese eres tú; y, tal y como eres, te mereces mirarte compasivamente y con cariño. Esto también incluye desarrollar conductas de autocuidado y practicarlas constantemente.

El amor propio es parte fundamental de la salud mental, es aceptarnos tal como somos y amarnos incondicionalmente, ya que al final, somos nuestra compañía en todo momento, y nos merecemos querernos. Sabemos que esto puede ser difícil, por lo que para fortalecerlo, deben cuidarse a uno mismo, y este es un trabajo que requiere esfuerzo día a día.

Asimismo, podemos clasificar el amor propio según diversos ámbitos de la persona:

- El físico, que implica agradecer que su cuerpo les permite existir y moverse. Para esto deben aceptar su forma y reconocerse dentro de él para potenciar este amor propio. Se pueden hacer actividades de autocuidado, como dormir, alimentarse bien, realizar actividades de relajación y/o meditación, y permitir al cuerpo tener pausas y descansos.
- El emocional, que consiste en tratarse con compasión y perdonar aquello que nos cuesta perdonarnos. Para ello es esencial identificar y aceptar las emociones, dejar ir la culpa, y reconocer lo que no nos está permitiendo crecer.
- El espiritual, que conlleva a conectar con ustedes mismos y con su lugar en el mundo. Para esto pueden desarrollar sus creencias sobre ustedes, los demás y el mundo; enfocarse en fortalecer sus valores; y también pueden conectar con la naturaleza practicando yoga, mindfulness y meditación.
- Finalmente, el social, que implica conocer cuál es la manera de relacionarnos con los demás y construir interacciones positivas.

Pero... ¿Cómo tener amor propio? Deben comenzar siguiendo estos consejos todos los días: Cuando sientan un poco de amor propio, enfóquense en este y permitan que crezca. A veces no es fácil cultivarlo, así que, cuando lo sientan, hay que disfrutarlo. Practiquen el agradecimiento. Agradézcanse a ustedes mismos, a su cuerpo, lo que tienen, y la vida misma.

Asimismo, perdónense siempre por sus errores pasados, ya que los mismos son los que les permitieron ser quienes son hoy y poder crecer como persona. Dejen de compararse con los demás porque esto los va a hacer sentir peor y de una manera que, seguramente, no merecen. Por último, traten de identificar sus pensamientos y sentimientos sobre ustedes mismos que quieren cambiar.

El amor propio está asociado directamente a una mejor autoestima, mejores relaciones interpersonales, mayor bienestar y felicidad. Si alguno de ustedes se da cuenta que está descontento, él también estará insatisfecho con la vida.

Y... ¿La dignidad es amor propio? Sí, tener amor propio consiste en tener dignidad, ya que cuando se consideran con dignidad, no permiten tratos malos o humillantes de otros, y además aprenden a establecer sus límites y ponerle el freno a la gente que los descalifica. Por eso les proponemos que se conozcan, se respeten, y se traten como les gustaría que los traten los demás. Tratarse dignamente significa que se respetas a ustedes mismos y conocen su valía. Por dicho motivo, piden ese mismo reconocimiento de parte de los demás.

Otra pregunta esencial es... ¿Influye mi familia en mi amor propio? La respuesta es sí, ya que el ambiente externo en el que uno crece es fundamental para el desarrollo del amor propio. Lamentablemente, hay mucho rechazo al amor propio porque se puede considerar egoísta o narcisista; a veces sabemos que no es así pero cuando somos niños es muy difícil poder observar, y lo cargamos hasta la edad adulta.

A nivel cultural, puede ser más difícil desarrollar el amor propio en hombres, a quienes les enseñan a no expresar sus emociones. Igualmente, muchas veces nos hacen creer que el amor solo se puede experimentar en parejas, pues debe ser dirigido hacia alguien más. Por eso, siempre es importante poder conversar con los miembros de la familia o pareja sobre la importancia del amor propio más allá del amor hacia los demás.

Queremos compartirles frases de personas famosas que quizá les sirvan para fortalecer el amor propio. La actriz y modelo Marilyn Monroe dijo: “Un deseo de ser otra persona sería una pérdida de la persona que realmente soy.”

“Tú mismo, tanto como cualquier otro ser en el universo entero, mereces tu amor y afecto”, expresó el maestro Buddha.

El psicoterapeuta Albert Ellis manifestó: “Los mejores años de tu vida son aquellos en los que decides que tus problemas son tuyos. No le echas la culpa a tu madre, a la ecología o al presidente. Te das cuenta de que controlas tu propio destino.”

“Soy mi propio experimento. Soy mi propia obra de arte”, sostuvo la cantante Madonna.

“Estoy en un camino constante de autodescubrimiento y cambio. Estoy tratando de convertirme en una mejor persona, una persona más agradable. Me encanta la terapia, es brillante”, exteriorizó la actriz Julia Sawalha.

“La peor soledad es no estar a gusto con uno mismo,” dijo el escritor Mark Twain.

El psicólogo estadounidense Carl Rogers una vez sentenció: “Una persona, al descubrir que es amada por ser como es, no por lo que pretende ser, sentirá que merece respeto y amor.”