

Antonieta Romero

5

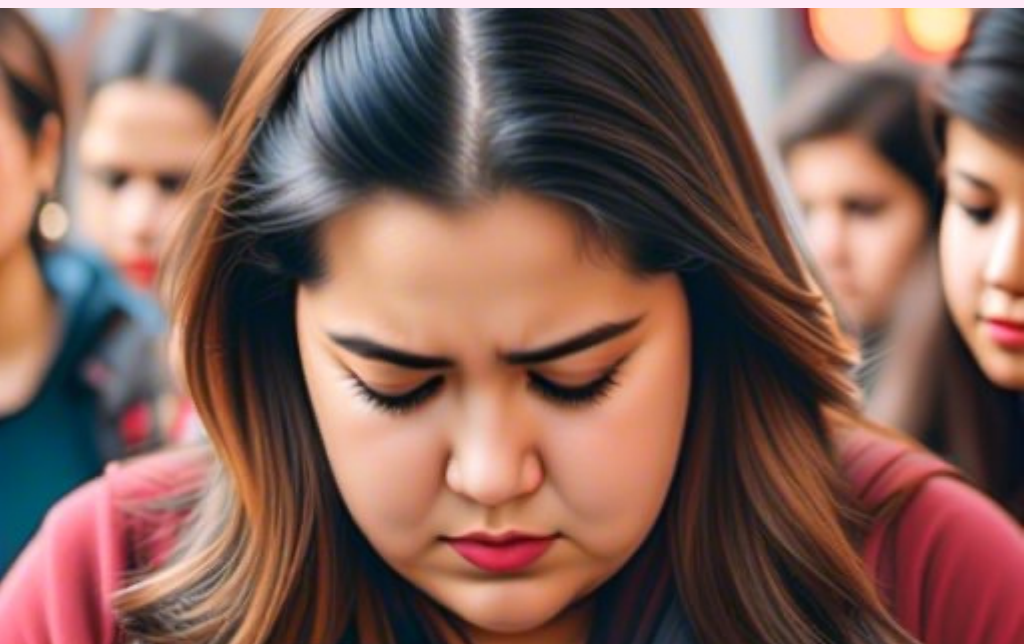
Bloqueos mentales que te mantienen estancada



¿Alguna vez te ha pasado que admiras cualidades, virtudes y vidas de otras personas y piensas que eso simplemente no te tocó a ti? Que esas personas tienen algo que tú no tienes, son más bonitas, tienen mejor cuerpo, son más graciosas e inteligentes, tienen mejor gusto que tú y a ti simplemente te tocó lidiar con tu peso, olvidarte de esa ropa fashion y dedicarte a trabajar, estudiar o criar, y simplemente te olvidaste de ti.



Te entiendo perfectamente. Solía ser esa mujer, solía ser aquella que se refugiaba en todo menos en luchar por sus sueños porque simplemente no sentía ni siquiera que tuviera uno. Y si por algún momento surgía una idea que encendía una pequeña llama, enseguida llegaba una enorme nube tormentosa a llover sobre ese fuego recordándome: "No, no eres lo suficientemente buena. No, no tienes esa gracia. Tampoco eres carismática. No eres buena en NADA y punto. Mejor sigue trabajando y ahorra mucho para que al menos no llegues a la vejez sin dinero". Y así pasé años y años sin tener conciencia de que estaba viviendo bajo el miedo.



Muchas personas no identifican que su único problema, por el cual están estancadas en la vida, ha sido por el miedo: miedo a estar solas, miedo al qué dirán, miedo a fallar, miedo a ser burladas, miedo a equivocarse. Y por lo tanto, preferimos mentirnos a nosotras mismas para que nuestra realidad no sea tan dura. Empezamos a engañar nuestro amor propio con el conformismo, resignándonos a cuerpos que de verdad no nos gustan; con situaciones económicas catastróficas porque "el dinero no lo es todo"; con relaciones tóxicas e incluso abusivas porque al menos esa persona nos demuestra amor de vez en cuando.



Y así nos quedamos, siendo espectadoras de la vida de otras que valientemente enfrentan sus miedos, dan pasos que, fallidos o no, les dan una experiencia de vida que solamente las fortalece y las llena de mucha más autoestima.

Y tú, espectadora, solo miras como quien mira una película de Netflix y ve personajes: "la exitosa" porque tiene contactos; "la del cuerpazo" porque tiene cirugías; "la millonaria" porque tuvo suerte. Y simplemente a ti te tocó ser el personaje que llegó tarde a la repartición de talentos.



¿Y si te digo que realmente sí tienes dones y talentos, me creerías?

Probablemente pienses que en realidad no los tienes y que soy solo una coach más que te dice: "Sí, vales", pero sientes que son puras patrañas.



Creo que te das cuenta de que entiendo completamente tu sentimiento. Créeme, también estuve ahí y te voy a ser muy honesta: no es fácil salir de ahí, de esa nube que bloquea tu mente y no te permite verte a ti misma. Pero si estás aquí es porque estás más adelante de las que ni siquiera lo intentan.

Pero debo advertirte que el camino del autoconocimiento está lleno de muchos obstáculos mentales y mucho autosaboteo, porque hemos vivido años percibiendo la vida como somos y no como realmente es. Tus creencias sobre ti misma determinan cómo ves al mundo y de lo que te crees capaz de hacer.



Cuando comencé mi camino de autoconocimiento, me di cuenta de las cosas que realmente me gustaban. Me di cuenta de que desde siempre me ha gustado escribir, comunicar, y también, por empezar a querer mejorar mi cuerpo, me interesó estudiar más sobre nutrición y terminó encantándome todo lo relacionado al cuerpo humano, tanto en la parte psicológica como mental.



Pero los retos no terminan solo con saber lo que te gusta y con conocerte. Viene lo más difícil, que es encaminarte hacia allá, porque como mencioné, el autoconocimiento viene con mucho sabotaje mental. Empezamos a desarrollar el síndrome del impostor, en el que no nos creemos suficientemente buenos para eso que nos gusta y quisiéramos redirigir nuestra vida.

El autosabotaje suena algo como: "No soy buena para eso", "me gusta, pero no tengo el talento", "Las personas se burlarán de mí", "Yo no tengo lo que se requiere", y un largo etcétera.

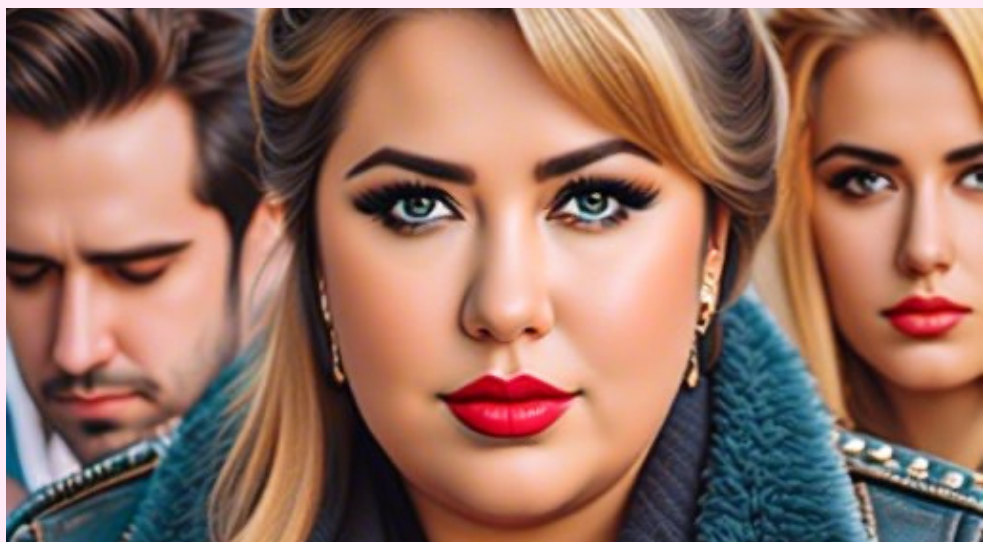
Y olvidamos que todos empezamos de cero, empezamos siendo torpes, inexpertos y aunque quizás otros tengan talentos natos, la verdad es que nadie se escapa de la constancia, disciplina y perseverancia para lograr los objetivos.



En este eBook me he dedicado a recopilar los 5 bloqueos mentales más comunes que te mantienen estancada en la barrera del autosabotaje. Identificarlos es el primer paso para trascenderlos.

1. Miedo al fracaso:

Este es quizás uno de los bloqueos mentales más comunes y paralizantes. Nos hace dudar de nuestras habilidades y nos lleva a evitar cualquier situación en la que podríamos fallar. El problema es que el fracaso es una parte natural del proceso de aprendizaje y crecimiento. Aprender a superar este miedo es fundamental para avanzar hacia nuestros objetivos.



2. Perfeccionismo:

El perfeccionismo puede sonar como una cualidad positiva, pero en realidad puede ser un gran obstáculo. Nos hace establecer estándares imposiblemente altos para nosotros mismos y nos lleva a procrastinar o evitar tomar acción porque nunca nos sentimos lo suficientemente preparados o capaces. Aprender a aceptar la imperfección y avanzar a pesar de ella es clave para romper este bloqueo.

3. Creencias limitantes:

Estas son ideas arraigadas en nuestra mente sobre lo que podemos o no podemos lograr. Pueden haber sido internalizadas desde la infancia o surgir de experiencias negativas pasadas. Estas creencias nos limitan y nos impiden ver nuestro verdadero potencial. Reconocer y desafiar estas creencias es esencial para liberarnos de su influencia y avanzar hacia nuestros sueños.

4. Comparación constante:

En la era de las redes sociales, es fácil caer en la trampa de compararnos constantemente con los demás. Esto puede llevarnos a sentirnos inadecuados o insuficientes, lo que nos impide enfocarnos en nuestro propio crecimiento y desarrollo. Aprender a valorar nuestro propio progreso y éxito, independientemente de lo que otros estén haciendo, es crucial para superar este bloqueo.

5. Autosabotaje por miedo al éxito:

Este bloqueo puede parecer contradictorio, pero es muy real. El miedo al éxito puede surgir del miedo a lo desconocido o a las expectativas que vienen con el éxito. Nos hace sabotear inconscientemente nuestros esfuerzos cuando nos acercamos al logro de nuestros objetivos. Reconocer y abordar este miedo es fundamental para liberarnos de su influencia y permitirnos alcanzar nuestro verdadero potencial.

Cada uno de estos bloqueos mentales puede ser desafiante de superar, pero con conciencia y trabajo continuo, es posible liberarnos del autosabotaje y avanzar hacia una vida más plena y satisfactoria.

