

2021

Descubre los 3
errores que
cometes cada día

RE◀◀INICIO▶▶

Ana Trabadelo
RE-INICIO

DESCUBRE LOS 3 ERRORES QUE COMETES CADA DÍA



ERROR Nº 1

SALTARTE TUS LINEAS ROJAS

Las líneas rojas son los límites que cada uno establece para sentirse a salvo.

A salvo en sentido emocional, económico, físico...

Aunque nunca las hayas verbalizado, estas existen.

Por ejemplo, si una línea roja para ti es la infidelidad, aunque nunca lo hayas comentado, si esta se da, no la podrías perdonar.

¿Cuál es el problema entonces?

Que las líneas rojas consiguen que te sientas bien si las respetas, pero muchas veces te las saltas.

Por ejemplo:

Si para ti el físico es muy importante, puede que sientas que necesitas verte bien en el espejo para estar a gusto, pero cada fin de semana te vas a comer pizza, helados y todo tipo de comida basura para estar con tu pareja/amigos porque ellos lo hacen. Esto te genera un sentimiento de incomodidad latente. Te has saltado tu propia línea.



Otro ejemplo, bastante habitual es el de alguien que tiene mucho carácter. No permite que nadie le levante la voz o le falte al respeto (lo que para esa persona signifique faltar al respeto), pero tiene una relación en la que su pareja poco a poco, va haciendo más flexible esta línea.

Como no son “grandes cosas”, las va tolerando, pero esto le genera un malestar continuo ya que no está respetando sus propias líneas.

Es muy común esperar a que las circunstancias cambien para que nuestras líneas vuelvan a colocarse, pero incluso si eso pasara, no nos generaría un bienestar real, porque no habría sido por posicionarnos, sino una casualidad, un golpe de suerte...

Lo que genera bienestar es hacernos conscientes de ello, para poner remedio.

Si tú no respetas tus líneas, nadie lo hará.

Y lo que es peor, normalmente creerás que tu malestar se debe a algo externo. Lo cual te incapacita para buscar una solución.

**ERROR Nº 2****IGNORAR TUS EMOCIONES**

Personalmente y durante muchos años, tapé mis emociones con muchas cosas.

Ropa bonita, comida, vacaciones, salidas nocturnas, trabajo e incluso relaciones.

Es muy fácil caer en esta trampa porque los estímulos positivos tapan perfectamente el malestar a corto plazo. Pero ni es una solución sostenible en el tiempo, ni es beneficioso en ningún área de la vida.



De hecho, te va quitando cada vez más el control de la situación.

Cuando no disponemos de suficientes medios económicos como para alejarnos (físicamente) de la situación, marchándonos unos días a la playa, intentamos alejarnos emocionalmente pensando en otras cosas, dando un paseo o distrayéndonos con l@s amig@s, pero esto es igualmente insostenible.

Recuerdo que cuando iba a terapia me mandaron algunos ejercicios para los momentos de ansiedad.

Contar hacia atrás de 3 en 3, buscar objetos de un color determinado, dar un paseo... esto puede estar bien cuando YA hemos afrontado la situación, pero si no nos detenemos a pensar CUÁL es el problema REAL, no hay distracción que sea capaz de eliminar ese ni ningún otro problema.

La tristeza, la ansiedad, el enfado... son emociones de las que tendemos a huir, porque tememos profundamente el sufrimiento. Pero este tiene una función (igual que el hambre, el miedo o el sueño). PROTEGERNOS.

Por lo tanto, si las ignoramos no se marcharán. Al contrario; cada vez harán más ruido para que te enteres de que estás en peligro.

Así que la manera de eliminar una emoción que nos incomoda, es preguntarnos, para qué está ahí y que podemos hacer por ella.

Si tengo ANSIEDAD (miedo al futuro), ¿de qué me intenta proteger?

Busca la motivación de la emoción y razona con ella.

¿Qué es lo peor que puede pasar con respecto a este miedo que tengo?

¿Lo peor que puede pasar es que me despidan/que me deje mi pareja/que suspenda el examen?

¿Y qué es tan terrible de esa situación que no puedo afrontar? No quiero decir que "a priori" sea bueno que esto pase, pero ¿realmente no podría afrontarlo?

Seguro que en el pasado has vivido situaciones similares (al menos emocionalmente) y hoy ni te acuerdas de ellas.

Curiosamente los “problemas” se hacen más grandes cuando no nos atrevemos a mirarlos de frente, pero al hacerlo se vuelven mucho más pequeños.

Deja de huir del malestar y enfréntalo. Verás como así desaparece de verdad.



ERROR Nº3

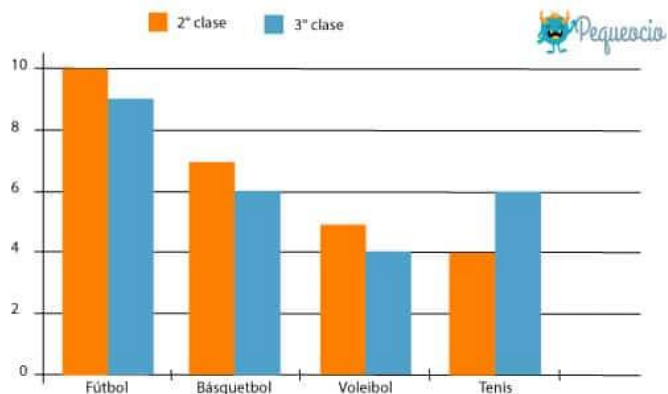
NO ANALIZAS TUS RESULTADOS

La vida son resultados.

Hay cosas que nos vienen dadas como nuestra altura y otras que son dependientes de nuestras acciones.

Tu pareja, tu trabajo, tu salud, tus emociones, tu tiempo libre... son el resultado de una o varias acciones.

Esto quiere decir que si en un área de tu vida no estás obteniendo los resultados que te gustaría, no debes resignarte.



Debes analizar la estrategia que estás llevando a cabo.

Hazte estas 3 preguntas. En esta área de mi vida:

¿Qué está fallando?

¿De qué recursos dispongo?

¿Qué puedo hacer?

Si no tengo tiempo para ir al gimnasio desde hace 2 años y me gustaría ir, no tengo por qué asumir que esto es así.

Esta circunstancia es el resultado de tus acciones.

Debemos analizar entonces estas acciones.

¿Qué está fallando? He asumido que no me da tiempo, he priorizado otras actividades, he antepuesto a otras personas, he limitado algunos gastos...

¿De qué recursos dispongo? No tengo dinero para apuntarme a un gimnasio, pero puedo sacar tiempo organizándome. Tengo elementos de deporte, ropa apropiada y un paseo cerca de casa.

¿Qué puedo hacer? Puedo organizar las comidas para liberarme 3 tardes entre semana, puedo llevar las playeras en la maleta para volver del trabajo caminando cada día, puedo entrenar en casa el fin de semana, puedo hacer ejercicios en casa, puedo pasar mi tiempo libre caminando en lugar de ver la tele.

Si no estás conforme con un área de tu vida, no lo asumas.

No conviertas ese resultado en tu realidad.

Decía Einstein que “Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes”.

A lo mejor ahora estás pensando: NOOOO!! Esto no es válido para mí.

Tengo una enfermedad y no es resultado de mis acciones, yo no elegí tenerla. Y tienes razón en parte. Pero la parte que nos interesa es la otra.

Es cierto que no has decidido tener esa enfermedad y que puede que tus acciones no sean capaces de cambiar ese hecho, pero sí pueden cambiar cómo te sientes al respecto.

El problema es cuando queremos que nuestra vida sea de una forma y no tenemos en cuenta nuestras circunstancias personales.

Si considero que para ser feliz, no tendría que estar en esta situación, me lo voy a poner IMPOSIBLE desde la casilla de salida. La coherencia forma parte imprescindible de nuestro conjunto de acciones.

En esta caso, la primera acción sería ACEPTAR que la realidad es la que es, para después ir a la siguiente.

¿Qué me haría sentir mejor?

Formarme todo lo que pueda para que gestionar mi condición me permita dedicarme a lo que me gusta, reducir las posibles complicaciones a largo plazo y sentirme en paz. Dejar de estar enfadad@...

Interactuar con otras personas que estén en mi situación y me guíen en un camino en el que me puedo estar sintiendo sol@, buscar hobbies que me entusiasmen y que se adapten a mi estilo de vida, acompañar a otras personas dando el ejemplo que me hubiese gustado ver a mi...

No hay peor sensación que la de estar peleados con la realidad. Podemos hacer que esta nos favorezca. No un poco; mucho.

Pero las cosas que no se pueden cambiar, si no las aceptamos, se convierten en la causa de nuestro sufrimiento constante.

¿Qué realidad estás rechazando?

¿Se puede cambiar?

¿Cómo?

Ana Trabadelo