

CONFRONTAR

Programa enfocado en reducir la ansiedad
y la frecuencia de los ataques de pánico.



*“Comencé a ver amor en el monstruo
y dejó de ser temible”.*

IGNACIO URZÚA



Objetivos de esta obra

- () Recuperar la esperanza con testimonios.
- () Entender qué es la ansiedad.
- () Aprender sobre emociones y sentimientos.
- () Seguir un proceso detallado para sanar.
- () Herramientas para los síntomas.
- () Entender las causas.
- () Comenzar a sanar las causas.
- () Entender las creencias que nos llevaron a esto.

Introducción

Hace un tiempo me deshice de la idea de ser buena o mala persona y me di cuenta que lo más auténtico es simplemente ser uno mismo aunque probablemente a muchos les va molestar, de hecho un indicio de ser auténtico es que no le agradas a por lo menos un 10-20% de las personas que te rodean. Me di cuenta de que el hecho de intentar ser buena persona, de querer agradarle a todo el mundo o de no "quedar mal" en realidad te enferma ya que estás en una tremenda contradicción. Te esfuerzas por ser "bueno" pero en realidad no estás siendo bueno, sino que estás siendo cínico al intentar agradar y no decir lo que realmente piensas.

Precisamente es la contradicción en nuestra mente la que nos enferma, por lo que si estás leyendo este ebook, probablemente estás en una tremenda contradicción interna y el resultado de esto ha sido tu ansiedad. La ansiedad, no es más que una lucha interna constante entre todo eso que necesitamos liberar pero que por mandatos sociales o por la idea de "ser buenos" no expresamos, reprimimos y en consecuencia esa energía acumulada causa una perturbación en todo nuestro cuerpo.

La rabia, por ejemplo, es una de esas emociones que no expresamos para "no causar conflicto" sin embargo, ese no "causar conflicto" genera todo un desbalance en el interior. Acorde a las Neurociencias el dolor crónico y por sobre todo la fibromialgia, está vinculado con la ira que somos incapaces de procesar y regular a nivel consciente. Es decir, la ira que reprimimos y de la que muchas veces no somos conscientes nos enferma a nivel físico.

Como puedes ver la acumulación de emociones repercute en tu cuerpo, lo cual no creo que sea una novedad para ti si estás leyéndome. Probablemente antes de experimentar ansiedad o ataques de pánico sufriste de varias dolencias corporales. De hecho, mi madre antes de experimentar ataques de pánico sufrió de fibromialgia por varios años, sin embargo en aquel tiempo no entendíamos lo qué era la enfermedad ni mucho menos la utilidad del síntoma y por esta razón todos los intentos apuntaron a reducir el dolor de la fibromialgia en vez de preguntarnos ¿qué está reprimiendo? ¿qué no ha podido expresar? ¿qué debe sanar? Fue así que ante la ausencia de estas preguntas, su mente optó por un mecanismo más elevado de liberación emocional; el ataque de pánico.

El problema principal que veo en torno a los ataques de pánico en mi expe-

Introducción

El problema principal que veo en torno a los ataques de pánico en mi experiencia personal, es el hecho de no entenderlos. Pese a que estaba en segundo año de psicología, en una carrera de la salud mental, la verdad no sabía nada de la ansiedad y los ataques de pánico, sólo había leído manuales que lo único que hacen es asustarte y que sostienen que si no puedes dejar la mente en "blanco" entonces tienes ansiedad generalizada ¿acaso alguien aparte de Buda puede dejar su mente totalmente en blanco? Cuando mi madre sufría de ataques de pánico yo tiritaba de miedo al pensar que le podía dar un ataque cardiaco o que si esto seguía así podría gatillar una esquizofrenia, no tenía idea que estas alternativas eran un imposible. En ese entonces no conocía ningún recurso para ayudarla, no tenía idea qué hacer, no sabía qué esperar, estaba a ciegas y a solas con mi propia desesperación e impotencia.

La razón por la que escribo este ebook no es porque sea una buena persona y tenga interés de ayudarte altruistamente. No poseo el síndrome del salvador y no tengo ganas de salvar a nadie. Lo escribo única y exclusivamente por mí, este ebook se lo escribo a ese Ignacio de 21 años que no tenía idea qué hacer al ver a su madre sufrir de esa manera. Me hubiera encantado encontrar algo como esto a mis 21 años y haberle podido mostrar una salida a mi madre en ese tiempo.

Afortunadamente mi madre sanó, y no, no fue con psicólogos ni psiquiatras, fue a través de una terapia "alternativa", de esas que muchos critican porque no están avaladas por la ciencia o porque quienes las practican no son "profesionales". Mi madre sanó al toparse con personas que no siguen una teoría, sino que han dedicado su vida a sanar sus propias heridas, y en consecuencia lograron ser capaces de guiar a otros a sanar sus heridas a través de la coherencia.

En este ebook compartiré contigo la experiencia de mi madre al sanar sus ataques de pánico para que tu también puedas aplicar lo mismo, siempre y cuando te haga sentido. Para esto haremos un proceso de 28 días en los cuáles día a día te recomendaré cinco ejercicios que te ayudarán a reducir la carga energética de tus emociones. Estos ejercicios irán variando semana a semana, ya que cada semana tiene un objetivo distinto.

Introducción

La primera semana apunta simplemente a familiarizarse con esta rutina de cinco o siete minutos, para luego ir más profundo e ir generando una liberación emocional y un cambio de creencias. Además cada día va acompañado de un tema en particular a reflexionar con una lectura rápida de aproximadamente tres minutos. En estas pequeñas lecturas te invito a que reflexiones sobre diversos temas como, por ejemplo, ¿qué es la enfermedad? ¿para qué son útiles los síntomas? ¿qué son las heridas de infancia? ¿cómo afecta tu familia? ¿qué lugar ocupas en tu familia? etc. Serán 28 temas distintos que suelo tocar en las sesiones uno a uno con personas que sufren de ataques de pánico.

Espero de todo corazón que este ebook te sea de utilidad, aunque desde ya debo decirte, yo nunca he sanado a nadie, no soy un sanador, un maestro, ni nada por el estilo. La responsabilidad de sanar siempre ha estado en ti, esta es una pequeña guía, un pequeño empujón para que confrontes ese miedo que cargas en tu pecho hace años a través de métodos y ejercicios que el paradigma occidental no suele aplicar.

ADVERTENCIA:

Este Ebook en ningún caso sugiere que abandones la terapia que estás realizando ni el tratamiento farmacológico que estás llevando a cabo. Este ebook es un complemento a lo que ya estás haciendo.

Testimonios

En esta sección adjunto algunos testimonios que me han llegado a mi Whatsapp y en instagarm. El fin de estos testimonios no apuntan a vanagloriarme a mí como salvador o descubridor de una cura, ya que no he salvado a nadie ni tampoco he "descubierto" la solución al problema, sino que quiero mostrarte que es posible salir de esta situación una vez que la entiendes.

"Terminé mis 28 días, fueron varios más, pero fue necesario. Gracias por el regalo Ignacio. Fue el comienzo de querer sanarme y decidir ser feliz. Perdí la cuenta de a cuántas personas se los he regalado y comprendo la necesidad tuya de que la gente lo experimente. Gracias por este pedacito tuyo que regalas como persona y profesional. El universo te devolverá multiplicado todo lo que entregas" Romina Genova.

"Sólo quiero pasar por aquí para darte las infinitas gracias por tu contención y tu trabajo en mí. Quiero contarte que volví a trabajar, me paré fuerte como un ave fenix y avancé [...] Retomé desde el dolor las fuerzas ahora siendo más independiente conmigo misma. No olvido que tú has estado en mi camino y por ello te envió mi gratitud y luz para tu camino. Los ataques de pánico solo eran conflictos no resueltos y de eso es lo que me hice cargo y seguiré haciendo. Hay que tocar el infierno para salir afuera" Maritza Febres.

"Te escribía para agradecerte por todo, estoy sumamente feliz. Se me han abierto puertas por montón y yo juraba que al vivir sola la ansiedad volvería, pensé 'wow' y si me dan ataques de pánico. Pero ya llevo casi un mes y me siento super bien. Abrí mi negocio, sigo trabajando fuertemente y estoy enamorada de la vida. Yo jamás había pasado un mes sola, siempre buscaba distracciones y he podido. Las mujeres sin un hombre se mueren y con un hombre también" Adriana Vargas.

Instrucciones

Durante 28 días, te pido por ti y porque mereces sanar y ser feliz, que sigas los siguientes ejercicios que se proponen para el día a día, por un plazo un poco inferior a un mes. Son tan sólo 5 minutos de tu tiempo que pueden mejorar considerablemente tu forma de afrontar los distintos obstáculos que a veces se interponen en nuestra mente. Hazlo por ti, date al menos 5 minutos para ti. Lo mereces.

Primero que todo, antes de empezar, por favor anota en una hoja todo lo que tú mereces de esta vida, da igual si es posible, si es utópico, si suena ridículo o si es muy fácil. Quiero que escribas todo lo que tú quieres en esta vida.

Esto se hace así:

YO (NOMBRE) MEREZCO (TODO LO QUE SE TE OCURRA)

Ejemplo:

YO IGNACIO MEREZCO LA FELICIDAD

YO IGNACIO MEREZCO LA ABUNDANCIA

Haz una lista larga, de al menos 10 merecimientos, y luego guarda esta hoja porque nos será de utilidad los días siguientes.

A continuación encontrarás la lista de cómo hacer los siguientes ejercicios que se te irán pidiendo día a día. Te pido por favor los realices. Si te ocurre, y espero que así sea, que a los pocos días los síntomas de ansiedad comienzan a desaparecer, te pido que por favor no dejes de lado los 28 días de ejercicios. Aquí lo que estamos haciendo es entrenar a tu cerebro para que el miedo no lo vuelva a controlar. Entre los 21 y 28 días uno genera un hábito, y eso es justo lo que estamos formando aquí.

Ejercicios de respiración:

Siéntate en un lugar donde estés a gusto, cierra tus ojos y comienza a inhalar, reten el aire 3 segundos, y bota lento. Luego repite lo mismo 4 veces más.

Luego de esto, continúa inhalando y exhalando, agregando esta vez tu mano en tu corazón, quiero que te concentres en los latidos. Una vez tengas tu atención focalizada en tus latidos, quiero que agradezcas por 5 cosas de tu alrededor.

Instrucciones

Ejercicios corporales:

Ponte de pie y levanta tus brazos por sobre tus hombros. Una vez los tengas lo más arriba que puedas, quiero que los subas y los bajes 10 veces seguidas. Trata de que tus brazos lleguen cada vez más alto, como si fueras a tocar el cielo. Si es necesario salta, para llegar aún más alto con cada subida y bajada de brazos.

Ejercicios de atención:

Cuenta del 100 al 0 en sentido inverso.
Es decir... 100...97...94...91.... así sucesivamente hasta llegar al 0.

Instrucciones finales:

Día a día ve rellenando con un check los ejercicios que hayas hecho a lo largo de los 28 días. Te pido que por favor, a pesar de que comiences a sentirte mejor con el paso de los días, no abandones los 28 días. Al paso de las semanas irán apareciendo nuevos ejercicios.

Día 1

Disminuir síntomas

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por un minuto.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

“El mundo trata de integrar, no podemos quedarnos sólo con la parte de la historia que nos gusta, cuando en realidad es precisamente la parte que ignoramos la que nos muestra la salida o el umbral de luz”.

1. El síntoma:

Para sanar cualquier malestar en nuestra vida, el que sea, hay dos cosas que debiéramos cuestionarnos. La primera tiene que ver con si realmente queremos sanar ese síntoma, y sé que puede sonar incoherente y hasta un insulto para ti, sobre todo si compraste "una posible solución" a tu ansiedad, pero ¿Cuándo hemos sabido realmente lo que queremos? y por eso, démonos aunque sea la oportunidad de cuestionar si en verdad queremos sanar, y para eso es necesario preguntarnos ¿Qué nos aporta este síntoma? ¿Qué conflicto resolvió en tu vida? Tal vez antes de llegar al extremo de padecer ataques de pánico odiabas tu trabajo, o te sentías muy solo o sola y ahora que padeces este síntoma ya no puedes trabajar en ese trabajo que odiabas o ahora tu familia, amigos o cercanos sienten la obligación de estar a tu lado, y el sentimiento de soledad llegó a su fin por las buenas o por las malas.

Es entonces que si el síntoma que estás experimentando actualmente solucionó ese "problema" en tu vida, entonces el síntoma te es útil, y por ende vas a poner toda la resistencia del mundo a sanar. De hecho, de ser así probablemente elijas no terminar este programa y te convencas a ti mismo o misma, de que yo hablo puras estupideces y que en realidad estás perdiendo el tiempo con esto. Eso se llama resistencia y se da cuando el síntoma nos es útil.

La segunda pregunta va de la mano con la primera ¿Qué me está mostrando esta condición o malestar? Sí tu síntoma te impide rendir en el trabajo o evita que estés solo, entonces el verdadero problema no es la ansiedad, es el sentimiento de soledad que no has sabido afrontar hasta el día de hoy, o el hecho de que no has encontrado la realización en tu trabajo. Lo que quiere decir que la ansiedad es sólo un aviso de algo más.

Día 2 Disminuir síntomas

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por un minuto y medio.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

“Llegará el momento en que recordarás y no dolerá. tan sólo aprenderás y agradecerás. Habrás sanado todo lo que no pudiste hablar y que por tanto tiempo guardaste. Eso es trascender, donde había dolor, ahora sólo hay aprendizaje”.

2. Miedo y agradecimiento:

El verdadero “best seller” del mundo, más conocido como la Biblia sostiene que si agradeces por lo que tienes, se te multiplicarán las bendiciones. Yo no sé tú, pero al menos yo no sigo ninguna religión, pero sí siento que todos los textos espirituales o religiosos tienen grandes enseñanzas detrás y me abro a escucharlas, y esta en particular concuerda incluso con la ciencia.

Resulta que tu cerebro no tiene la capacidad de estar agradecido y sintiendo miedo al mismo tiempo, son estados incompatibles.

Todo lo anterior es coherente con la resiliencia, esa capacidad de sobreponernos al dolor. Muchos de los grandes líderes han tenido historias tremendamente complicadas, pero ellos mismos sostienen que en realidad esas historias fueron su bendición, que así se hicieron fuertes, aprendieron e incluso pudieron guiar a otros. Básicamente el estar agradecidos por sus vivencias, transforma una historia de dolor en una historia de superación personal.

No estoy pidiendo que hagas lo mismo con tu historia a estas alturas, pero sí sería maravilloso que pudieras practicar el agradecer aunque sea por cosas básicas estos 28 días, como una forma de entrenar tu mente, como una forma de prepararnos para agradecer cosas mucho más grandes e increíbles que tal vez a causa de nuestros miedos no hemos podido ver.

Día 3 Disminuir síntomas

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces.
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por dos minutos.
- Ejercicio corporal.
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente.

“El cielo y el infierno están en el mismo lugar; en tu mente”.

3. Presencia:

¿Alguna vez leíste el libro “El poder del ahora”? Bueno, sea cual sea la respuesta el libro se puede resumir en la siguiente pregunta ¿Qué problema tienes en este preciso momento? Ninguno. Sé que en tu cabeza pensarás en conflictos económicos, familiares, de pareja, enfermedades, etc. Pero la verdad de las cosas esos problemas están en tu pasado o en un futuro incierto, no están ahora. En este minuto estás leyendo esto sentado en algún lugar, posiblemente cómodo con la mayoría de tus necesidades básicas satisfechas, por lo que sí, en este segundo no tienes ningún problema. Cuando estás presente, cuando observas lo que hay a tu alrededor, no tienes ningún problema. Tu mente está en silencio.

Este es el objeto de esta obra, que practiques el estar presente aunque sea unos minutos al día. Estos cinco minutos que logremos, en los cuales por un lado vas a buscar que agradecer (lo que te hará estar presente), vas a repetir ciertas frases (otra vez presente), vas a observar lo que sientes (presencia) e incluso vas a contar al revés (otra vez presente), va disminuir significativamente tu malestar. Básicamente durante 5 minutos de tu día, dejarás de colapsar a tu sistema nervioso con conflictos del futuro o del pasado. Le darás una pequeña tregua que permitirá que el sistema se pueda reparar.

No es posible sanar en situaciones de estrés prolongado. Necesitas una pequeña pausa para sanar, y sí, sé cómo opera el mundo, a veces no todos tenemos el privilegio de poder dar una pausa, pero te aseguro que sí tienes al menos cinco minutos, así que ¡usémoslos!

Día 4 Disminuir síntomas

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 3 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

“El secreto para vivir en paz consiste en tener un maestro, y por sobre todo, estar dispuesto a escucharlo”.

4. Apaga el miedo:

Imagina estar haciendo todo un esfuerzo para estar sólo, sólo cinco minutos presente, y aún así, elegimos pasar una o dos horas de nuestro día en un estado de máxima alerta, fomentando el miedo, el pánico y creándonos la idea de un mundo terrorífico.

La mejor recomendación que puedo dar es que apagues la televisión. Es pura mierda. Las noticias sobre todo, están basadas en el sensacionalismo, porque de lo contrario no venden, y el sensacionalismo opera en base a tu miedo. Por lo que concordarás conmigo que hacer este programa que ocupa sólo cinco minutos de tu tiempo y luego dedicar horas a algo que sólo alimenta tu miedo, sería una de las mayores incoherencias que podrías cometer en torno a tu propia salud mental.

Sé que podrías decirme que las noticias te sirven para estar informado, pero seamos sinceros, de las noticias importantes te enterarás igual. No es necesario que pasemos horas frente al televisor o en una red social para darnos de alta.

Por lo que finalmente la opción es tuya ¿En qué quieres crecer? ¿En miedo o en presencia, amor, paz, seguridad y autoestima?

Día 5 Disminuir síntomas

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 4 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

“La mejor manera de resolver un problema es transformarlo en una oportunidad”.

5. Situación de estrés:

Tu cuerpo y tu mente no pueden sanar estando en una situación de estrés prolongado. Este es un postulado que corresponde a la psiconeuroinmunología, la cual es una disciplina que estudia la relación entre los procesos psicológicos y el sistema nervioso. Es decir, mientras yo siga manteniendo la misma situación de estrés día a día sin darme un respiro, mi sistema no se va a detener a sanar ya que está constantemente activo luchando contra un problema.

Por esta razón, si queremos sanar, debemos aceptar las cosas como están en este minuto. Si en el momento actual estás con angustia, bien, acepta la angustia en tu vida y no huyas de ella llenándote de cosas que hacer. Si despiertas con mucha ansiedad porque el dinero no te alcanza, está bien, a todos nos ha pasado, pero por favor no te despiertes directo al computador a ver cuentas o a ver cómo producir más, porque en un estado de ansiedad jamás encontrarás soluciones reales.

Por lo que si hay algo que te estresa y te impide estar en paz, te propongo que por favor dejes de buscar soluciones inmediatas, eso sólo te estresa más. A veces la misma solución al conflicto se transforma en el conflicto de fondo. Si estás leyendo este ebook es por algo, probablemente estás experimentando ansiedad o ataques de pánico, y si eso es así, lo que más necesitas es entrar en vagotonía. La vagotonía es cuando nuestro sistema entra en estado de reposo y nuestro cerebro comienza a reparar nuestro cuerpo, sin embargo, en este proceso de reparación es cuando más síntomas experimentamos, entonces, al entrar en estado de reparación, la mayoría nos asustamos, nos alteramos y salimos del estado de reposo. Al hacer esto, entramos en simpaticonía, el cual es el estado de "lucha" de nuestro sistema, en donde nuestro estrés se dispara buscando soluciones, básicamente huyendo del monstruo en busca de supervivencia.

Es urgente que te permitas descansar y tolerar los síntomas que vengan, mientras sigas huyendo de ellos, sólo los postergarás. Tu cuerpo necesita al menos 6 horas de vagotonía en el día para poder repararse (esto no incluye tus horas de sueño). Sé que para muchos esto es imposible, pero trata de darle al menos 2-4.

Día 6 Disminuir síntomas

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*“Ningún dolor del que se hable perdura.
Darle representación verblar a lo que duele
es siempre el mejor camino.*

6. Ansiedad:

El conflicto que estás viviendo en este minuto lo creaste tú, y de hecho, no sólo lo creaste, sino que también de una u otra forma lo sigues aumentando al continuar huyendo. Tal como expliqué ayer, cada vez que experimentas síntomas probablemente optas por huir de ellos prendiendo la tele, distrayéndote, o haciendo cualquier otra cosa. Si haces esto con las molestias que experimentas en tu pecho, llamada angustia, preguntante ¿qué haces con los conflictos del día a día? y más aún ¿qué hiciste con los conflictos de tu infancia o familiares?

La ansiedad es un conflicto de evitación, es básicamente un muro que creamos para no ver nuestro pasado. Como este muro se ha hecho tan grande con el paso de los años, en los cuales en vez de reconocer nuestro enojo, simplemente dijimos "no pasa nada", ahora nuestra biología interpreta que tenemos tantas cosas pendientes que solucionar que necesitamos una dosis extra de energía. Esa dosis extra de energía es la ansiedad, la cual para ti es "mala", pero en realidad es una respuesta de tu cuerpo que busca ayudarte. Por esta razón, lo mejor que podemos hacer es establecer coherencia entre mente y cuerpo, y comenzar a usar esta dosis extra de energía para observarnos y confrontar ese pasado del que por mucho tiempo hemos estado huyendo o simplemente no hemos querido mirar.

Ahora la pregunta más importante ¿cómo confrontaremos todo eso? Bueno, por algo este ebook tiene tantos días. Vamos a paso a paso. Te acompañaré gran parte del proceso. Con que hoy te comprometas a confrontar, aceptar y perdonar tu pasado aunque sea molesto, es suficiente. Ya diste un paso gigantesco.

Día 7 Disminuir síntomas

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*“A veces la mejor manera de salir a flote,
es tocar fondo”.*

Ataque de pánico:

¿Qué es el ataque de pánico? Pues no es muy distinto a un volcán. Si lo pensamos en términos energéticos y netamente científico, un volcán explota por acumulación de energía durante años, centenarios o milenios. Resulta que en nuestro caso afortunadamente no somos como un volcán, tenemos otras formas de liberar energía que son mucho menos violentas, de hecho, la rabia como emoción es una maravilla porque gracias a ella te defiendes, pones límites claros, sales de tus zonas de confort, básicamente te hace moverte, pero tristemente para algunos de nosotros la rabia pareciera ser algo prohibido, y en esto me incluyo, sólo por mi vocación la gente cree que yo no debería enojarme o no debería mandar a la mierda a ciertas personas. Sin embargo, el reprimir una de nuestra emociones, la cual es parte de nuestra naturaleza humana, no es madurez, es autodestrucción.

Cuando la rabia se prohíbe no es raro que lleguemos hasta el extremo de los ataques de pánico. Toda esa energía acumulada que no pudo ser liberada en el pasado de una manera más "amena", tiene que ser liberada de alguna forma, y el ataque de pánico es una forma de liberar nuestras emociones con toda la fuerza de lo reprimido.

Es por esta razón que es necesario que te descargues y liberes aunque sea simbólicamente toda esa rabia que sentiste y no pudiste liberar por distintas razones. Es tiempo de darle una segunda oportunidad a tus emociones.

Semana II

¡Gracias por llegar a la segunda semana! Independiente de si tardaste los siete días planificados o si tardaste un poco más, hay algo que nadie puede negar; lo estás intentando. Hasta el momento hiciste algo radical y tremendamente revolucionario, tomaste las riendas del conflicto y optaste comenzar a sanarlo por tu cuenta.

Mientras sigamos pensando que algo o alguien nos sanará es realmente imposible obtener resultados ya que esa mentalidad es propia del victimismo y la víctima necesita de un drama para subsistir. Si llegaste hasta acá es porque decidiste empoderarte y tomar responsabilidad del conflicto, lo cual ya es un avance gigantesco.

Esta semana nos dedicaremos a hacer una descarga afectiva de toda esa rabia que has tenido que contener en tu interior y que no has podido liberar al simplemente no saber cómo. Para esto día a día iremos tocando distintos temas que pueden tenerte sobrepasado y que necesitas con urgencia soltar.

A lo largo de esta semana, a medida que vayamos liberando un poco de esa rabia interna, es posible que los sentimientos de tristeza salgan a flote con mayor facilidad. Muchas veces el hecho de reprimir nuestra rabia interna, implica a su vez reprimir la tristeza, y por esta razón, una vez que liberamos ese cúmulo de rabia salen a flote otras emociones. Es normal, por favor no creas que estás empeorando si esta semana estás un poco más triste. Es todo lo contrario, estás liberando.

Día 8 Descarga afectiva

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

El día de hoy te recomiendo buscar un cojín y expresar la rabia que sientes en tu interior, la rabia que provoca padecer ansiedad y no tener momentos de tranquilidad. Para esto, busca un cojín, ponlo en tu boca y grita con toda tu fuerza durante 5 segundos. Luego saca el cojín de tu boca, respira 10 segundos y vuelve a gritar 5 segundos más. Repite este ejercicio 10 veces seguidas..

Descarga afectiva:

Tenemos una pequeña contradicción hasta el momento, por un lado, dado que hay muchos eventos de nuestra vida que aún no hemos confrontado, nuestro cuerpo nos aporta más energía para poder resolverlos, pero por otro lado, dado que posiblemente rara vez expresamos lo que sentimos, tenemos también una sobrecarga de emociones, lo que nos ha dejado con una sobrecarga energética en nuestro interior. Es decir, ya tenemos mucha energía acumulada por nuestras emociones y además, producto de la ansiedad, nuestro cuerpo nos da aún más energía. He ahí la razón por la cual nuestro cuerpo se comporta de esta manera tan extraña.

La ansiedad, la angustia o el estrés son respuestas normales de nuestro cuerpo y no tienen nada de malo, pero si lo vamos acumulando, por supuesto que genera una desregulación en todo nuestro cuerpo. Por lo que tu ansiedad no es la mala de la película, el problema es todo lo que había antes de que ella apareciera a cumplir su función común y corriente.

Por esta razón propongo que ayudemos a nuestro organismo, seamos compasivos con él, ya que el pobrecito está haciendo lo mejor que puede y nosotros en vez de ayudarlo, lo criticamos y caemos en la idea de que el problema es nuestro cuerpo. Cambiemos esta situación desde ya y ocupémonos de liberar esas emociones del pasado que nos tienen sobrecargados.

Para esto sigue los ejercicios del día a día que se darán esta semana, date permiso para expresar la rabia que muchas veces sentiste y que no expresaste.

Día 9 Descarga afectiva

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

El día de hoy por favor vuelve a repetir el ejercicio del cojín, aunque no logres conectar con tu rabia interna.

La rabia:

Posiblemente esta emoción sea un poco difícil de encontrar para ti, y esto puede ser por alguna de estas razones; Es posible que la rabia esté prohibida para ti, ya sea porque alguien te enseñó que no debes enojarte, o porque tú la prohibiste al haber visto un entorno familiar de mucha violencia, y como consecuencia quisiste anular la rabia de tu vida para no volver a vivir esos conflictos.

También puede ser que sí sientes rabia, pero la expresas mal, y en este sentido en vez de enojarte y confrontar la situación, tal vez tan sólo te aíslas o lloras. El problema de esto, es que el aislamiento es una reacción del miedo y llorar es una reacción de la tristeza ¿entonces qué pasó con la rabia?

En cualquier caso simplemente estamos dando luces de que no entendemos para qué sirve el enojo o la rabia. Esa rabia que sientes en tu interior es una energía transformacional, la cual busca establecer límites, protegerte, transformar tu entorno para mejor muchas veces, así como también para cuidar a los demás. Sin embargo, la mayoría de las veces nosotros simplemente vemos lo que causa el exceso de ella, que es destrucción. Por esta razón muchas personas intentan eliminarla de sus vidas, pero al hacerlo, también eliminan los beneficios de ella, viviendo así una vida sin límites claros, creyéndose incapaces de defenderse o valerse por sí mismos, de cambiar las cosas o cuidar de alguien.

Lo que tenemos que entender es que nada es bueno ni malo. Ninguna de tus emociones están ahí para dañarte o dañar a otros, simplemente son. Lo que causa daño en nosotros y en los demás es el desbalance, y este desbalance se produce por aquellos dolores que no supimos confrontar en su minuto. Si queremos volver a estar balanceados, necesitamos expresar lo que sentimos confrontando ese pasado que aún duele, para que así al mirarlo deje de doler, tal como al mantener la mirada deja de doler ver la luz después de haber estado a oscuras mucho tiempo.

Día 10 Descarga afectiva

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

Por favor vuelve a realizar el ejercicio del cojín, pero esta vez intenta liberar la rabia que sientes con tus jefes (o ex jefes), compañeros de trabajo, colegas o compañeros de Universidad.

El trabajo:

¿Quiénes son realmente esas personas con las que comparto gran parte de mi día a día? Si actualmente te encuentras trabajando, entonces pasas más tiempo con tus colegas que con cualquier otra persona, lo que quiere decir necesariamente que los conflictos que has llevado en tu interior probablemente los has expresado con ellos. Con esto no me refiero a que con ellos te hayas desahogado y les hayas contado tus problemas, me refiero a que con ellos has tenido los mismos problemas que has tenido toda tu vida.

Posiblemente te has conectado con la misma vieja sensación de no valer, de desconfianza, de angustia, de soledad, incompreensión, etc. que has sentido casi toda tu vida en tus otras relaciones.

Con estas personas que pasas tanto tiempo, y sobre todo con tu jefe, te será mucho más fácil conectar con rabia interna que sientes, por lo que te propongo que hoy te desquites simbólicamente con ellos, haciendo el ejercicio del cojín pensando en aquello que te han hecho pasar o sentir.

Día 11

Descarga afectiva

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*“Los límites son una manifestación de amor. Es simplemente decir “esta situación me duele y debido a que te quiero y me interesa seguir manteniendo una relación sana contigo, te pido que por favor no vuelvas a hacerme sentir de esta manera”.
Los límites en una relación permiten un amor sano”.*

Relaciones de pareja:

Hoy a modo de ir despertando aún más esa rabia interna que posiblemente estaba bloqueada, o que por el contrario estaba desbalanceada expresándose en exceso, vamos a usar una de las fuentes de rencores más común, el o la ex.

Aprovecha el día de hoy para descargar toda la rabia que sientes con tu ex pareja, si quieres puedes escribirle una carta desahogándote a cualquiera de tus ex que sientas que te haya dañado o que no le pudiste decir lo que querías. Esta carta es para ti, no se la vas a enviar ni nada, simplemente descárgate y luego la botas.

Puedes hacer lo mismo con tu pareja actual, en caso de estar en pareja. Esto no quiere decir que vayamos a terminar la relación, ya que eso sería llevar nuestra rabia al exceso, sino que simplemente vamos a expresar en un papel lo que nos ha estado molestando.

Si estás en pareja es urgente que aprendas a poner límites por amor a ti y a quién te acompañe.

Poner límites fue una lección extremadamente difícil para mí. Siempre he hecho lo posible por no herir a las personas que quiero, pero en eso lamentablemente dejé pasar muchas cosas. Creía que al poner un límite los iba a herir e iba a causar un conflicto y por ende dejaba pasar las cosas. El resultado de esto era siempre el mismo, acumulaba tanto que después terminaba mandando a la real mierda a ciertas personas.

Todo eso se pudo haber evitado si desde la consciencia hubiera puesto límites desde el amor, y desde la tranquilidad hubiera expresado qué situación me duele o que siento que no es sano para mí.

Poner límites desde el principio evita que colapsemos y optemos por romper relaciones. Si realmente quieres a las personas que están a tu lado, pon los límites de forma clara desde ya. Esto hará que la relación continúe siendo sana.

Por amor a quienes quieres ponles límites.

Día 12

Descarga afectiva

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

El día de hoy te recomiendo buscar un cojín o almuhada y que lo golpes con toda tu fuerza durante 10 segundos. El simple hecho de golpear un cojín puede evitar un ataque de pánico.

Relaciones familiares:

En lo referente a nuestras relaciones de familia tenemos que hacer exactamente lo mismo; descargar la rabia que sentimos con algunos y por otro lado, establecer límites.

Como posiblemente has visto, me dedico a acompañar a las personas a confrontar, aceptar y perdonar su historia familiar, y en eso lamentablemente uno se encuentra con mucho más de lo que podría imaginar. Abusos sexuales de parte de familiares, maltrato psicológico y físico, estafas, asesinatos, prostitución, pedofilia, abuso de drogas, coerción y más.

La historia familiar es donde se alojan las mayores tragedias de nuestra vida y es por esto que, a mi parecer, es el área más sensible y compleja de tratar.

Sin embargo, así como es la más compleja de tratar, también es la que mejores resultados da una vez que la confrontamos y perdonamos.

Por esta razón hoy date la oportunidad de descargar la rabia que sientes con tus familiares, ya sea padres, tíos, abuelos, primos u otros.

Escríbele cartas a quienes sientas que te han dañado demasiado, pégale a un cojín o grita en un cojín. Haz todo lo que sea necesario para descargarte.

Por último, comienza a cuestionarte sobre los límites que deben estar sobrepasando en ti, dado que posiblemente no los pusiste a tiempo dado que no te permitías manifestar tu rabia. Identifica estos límites que han traspasado y anótalos en un papel, así puedes tener un pequeño recordatorio de qué conversaciones tienes pendientes. Recuerda que poner límites es un acto de amor, y que por tanto, no estás alejando a esas personas, sino que por el contrario, estás tratando de llevar una relación más sana.

Día 13

Descarga afectiva

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

Hoy por favor busca cualquier objeto de vidrio, cerámica, greda o cualquier material que se pueda romper. Una vez que lo tengas, piensa en algún familiar que te haya dañado profundamente. Ahora imagina que ese objeto es aquel familiar y descárgate, dile lo que sientes y luego rompe ese objeto contra una pared o el suelo.

Amores ciegos:

¿Existe la perfección? ¿hay alguien en tu familia con el que nunca has tenido ningún conflicto? En muchos casos sí hay alguien así en la familia, y la verdad es que por muy lindo que esto parezca, no es algo necesariamente sano para nosotros.

Cuando nos encontramos frente a un padre o a una madre que encontramos perfecto, totalmente incondicional, en realidad estamos frente a una idealización, a un amor ciego. Es un amor que no ve defectos, es un amor que ve todo perfecto y que distorsiona la realidad, pasa por alto absolutamente todo y olvida un hecho primordial; las personas de nuestro alrededor son seres humanos, no dioses ni héroes.

El problema de tener un amor ciego es que implica estar reprimiendo cualquier clase de conflicto que hayamos tenido con esa persona y además nos da una falsa percepción de lo que es el amor. Si tengo una madre realmente perfecta, es imposible que alguna pareja la iguale, y por ende siempre estaré disconforme. Además, viendo tal perfección en la madre, sin importar qué tan bueno sea el padre, ante nuestros ojos nuestro padre nunca será suficiente.

Es urgente que aterricemos a nuestros padres a donde corresponde, a su rol de humanos. Humanos que han tenido aciertos y han cometido errores como todos, humanos que no sabían cómo ser buenos padres y tuvieron que aprender con nosotros, humanos que tuvieron miedo a la hora de ser padres al igual que tú y yo (o en un futuro), humanos que no siempre supieron cuál era la mejor decisión.

Muchas veces pasa que nuestros padres no son las mejores parejas del mundo entre ellos, pueden cometer infidelidades, separarse, maltratarse o simplemente divorciarse. Si este es tu caso, es necesario entender que la relación que existe entre ellos es total y absolutamente aparte a la relación que ellos tienen contigo como padres. No es nuestro deber juzgar a nuestros padres como parejas, ya que no son nuestra pareja, sino nuestros padres.

Nuestro deber es mirar a nuestros padres desde nuestra posición de hijos, pero continuando siendo un adulto, y un adulto ya no idealiza a sus padres como un niño ni tampoco los catapulta como un adolescente, sino que los ve como seres humanos, con miles de aciertos y miles de errores.

Día 14

Descarga afectiva

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

Repite por favor el ejercicio de ayer con otro familiar que sientas que te dañó.

Odio especial:

¿Crees que el odio te va a hacer diferente a esa persona que odias? Si matáramos a toda la gente "mala" del mundo ¿quiénes quedaríamos vivos? pues lo más cínicos. El odio jamás nos hace diferentes de quién odiamos, de hecho, ni siquiera crea una distancia, más bien hace todo lo contrario, nos acerca más a esa persona.

El odio o en palabras más suaves, el juicio, jamás nos hace libres, tan sólo nos lleva a repetir las mismas experiencias de dolor. Si yo soy incapaz de perdonar a mis padres por haberse separado y "haber destruido a la familia causando dolor", lo que realmente estoy haciendo es obligándome a mí mismo a estar en una relación a pesar de que no sea feliz, a pesar de que esté sufriendo, que me sean infiel, que me maltraten etc. y todo con el fin de no ser como mis padres. Si yo perdono a mis padres y entiendo que la relación que ellos tuvieron es distinta y muy diferente a la relación que cada hermano tuvo con ellos, y que por ende, no destruyeron la familia, entonces me permito tener la posibilidad de terminar una relación si es que me está haciendo daño.

Tus juicios hacia los demás no generan distancia ni te hacen diferente, sino que son tan sólo sentencias que te aplicas a ti. Practica el perdón hacia otros para liberarte tú. El perdón no es hacia los demás, ni es para los demás, es para ti.

No es tarea fácil perdonar, se necesita mayor nivel de comprensión, pero al menos el estar dispuesto a hacerlo ya es un avance. Por tanto, pregúntate ¿prefieres estar en paz o tener la razón respecto a tus juicios?

Si prefieres estar en paz, continúa a la siguiente semana, si prefieres tener la razón, cierra este ebook y espera a que la vida te enseñe por sí sola que el camino del ego sólo trae sufrimiento.

Es tu decisión, espero de todo corazón que prefieras estar en paz.

Semana III

¿Qué es el ego? El ego es esa voz que está en tu cabeza que no se calla nunca, esa voccecita que erradamente piensas que tú controlas, pero que en realidad opera por cuenta propia. Si tu controlaras esa voz podrías callarla cuando quisieras ¿pero puedes? no. Esa voz que está en tu cabeza que habla de forma compulsiva es similar a una tetera hirviendo. La tetera hace un sonido tremendamente desagradable cuando hierve, al menos las antiguas, sin embargo, cuando el agua está fría o tibia no causa ningún ruido molesto. Lo mismo ocurre con tu mente, cuando tienes mucha energía acumulada (problemas sin resolver, emociones atrapadas, traumas del pasado, creencias limitantes, heridas de infancia, etc.) tu cabeza "hierve" y el resultado es que esta voz interna no se calla.

Esa voccecita interna de tu mente que habla de catástrofes, que te hace creer que no eres querido por lo demás, que no eres suficiente, etc. es tu ego. El ego es miedo ya sea a la supervivencia, a no ser amado, a no ser merecedor, a sufrir un castigo, etc. Asimismo, tus miedos están condicionados por tus experiencias

pasadas, por sobre todo por las vivencias que percibiste en tu infancia con tus familiares. Dadas estas experiencias se origina esta voccecita que intenta mostrarte una salida a esos conflictos, darte una solución para que esto no vuelva a pasar, pero ¿acaso desde el miedo es posible tomar una buena decisión? no lo creo.

Tu mente al estar dominada por tu ego está acostumbrada a traer tus miedos del pasado al presente, y es así, que aún estando tranquilamente en tu cama viendo una película, aparecen estos miedos del pasado transformando tu presente en una pesadilla. Es por esta razón que necesitamos confrontar esos miedos de tu pasado, para que así cuando vuelvan a tu presente no temas y sepas qué hacer.

Para esto veremos la herida o las heridas de infancia que ocasionaron estos miedos en ti, para que así a través de la toma de consciencia podamos ir disolviéndolos.

Día 15 Heridas de infancia

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

“El problema de nuestras formas de relacionarnos tiene que ver con nuestro entendimiento del amor”.

Herida del abandono:

Si nunca te sientes lo suficientemente querida o querido, si no soportas la soledad y haces todo lo posible para estar en compañía de alguien sin importar lo que tengas que soportar, si tu cuerpo te duele constantemente en diferentes lugares, si sientes que tu deber era hacer feliz a quienes te rodean y de no lograrlo te culpas, entonces es bastante probable que tengas una herida de abandono sin sanar.

La palabra abandono como tal suena bastante ruda, y por esto me gustaría aclarar que no es necesario haber vivido un abandono real para experimentar esta herida, en la mayoría de los casos esta herida se genera por la percepción de abandono, es decir, por un abandono simbólico. Algo tan simple como que nuestros padres tuvieran que volver a trabajar antes de tiempo, o que luego de que nosotros nacimos viniera otro hermano que sentimos que se llevó la atención de nuestros padres, así como también ese viaje de trabajo que justo le tocó a nuestro padre cuando éramos niños.

La magnitud de esta herida no depende del evento, ciertamente no importa si vivimos un abandono real o simbólico, lo único que importa es qué tanta importancia le damos a eso que nos dice nuestra mente. Desde esta herida tu mente te convence día a día que no eres lo suficientemente querido y que eres incapaz de valértelas por ti mismo, y es por esto, que el mayor miedo que se vive desde aquí es el miedo a la soledad. El problema de este miedo es que podrías llegar a hacer cualquier cosa para no experimentarla, y en eso, se incluye el hecho de enfermarse.

La enfermedad es en realidad un mecanismo de defensa que busca sentirse protegido por los demás, si estamos enfermos tenemos una garantía de que no nos van a dejar, que tendrán que estar ahí. Este es precisamente el problema, y de hecho, es la razón por la cual las personas que experimentan ansiedad y tienen la herida del abandono, terminan desarrollando constantes ataques de pánico. La ansiedad por sí sola no es suficiente para garantizar la compañía de los demás, pero el ataque de pánico sí.

Es tiempo de atender esa vieja herida ¿ya hiciste algo para sanar a ese niño o niña interna? En las páginas que vienen intentaremos cambiar la percepción de algunos de esos conflictos.

Día 16 Heridas de infancia

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

Por favor responde la primera parte de “reformulación de creencias” La encontrarás en la última parte del ebook, en el Anexo.

Darse de más:

La persona que tiene la herida del abandono muy marcada suele caer en relaciones de dependencia con sus parejas, y esta misma dependencia puede darse de dos maneras. La primera es simplemente depender económicamente de la pareja, lo cual es un espiral directo a la ansiedad y al ataque de pánico ya que el miedo a la supervivencia se dispara y se está siempre en una situación de tensión al pensar "si esta persona me deja, no tengo garantizada la supervivencia". La segunda es dar toda la atención a la pareja, dejando de lado a los amigos, familiares, hobbies, gustos e incluso el trabajo para estar cerca de esta persona, cayendo así en una dependencia afectiva "sin esta persona, no tengo amor".

En cualquiera de los dos casos, que por lo general, suelen ir de la mano, se está disparando a las nubes el miedo a la supervivencia y el miedo a no ser amados. En consecuencia, el ego se dispara y esta voz llamada ego que está en la mente toma más fuerza que nunca.

El principal problema de la herida del abandono no es lo que se vivió, sino que es el abandono que se hace de uno mismo por estar con otra persona. Es la incapacidad de estar en paz con uno mismo en soledad al necesitar a otra persona.

Es por esta razón que es urgente que si te sentiste identificado con la dependencia económica comiences a generar un ingreso por tu cuenta, y si es que te sentiste identificado con la dependencia afectiva, entonces es urgente que vuelvas a establecer contacto con tus amistades del pasado, que fortalezcas un hobby y que aprendas a pasar tiempo de calidad contigo mismo a solas.

Lo que quiero el día de hoy es que tomes consciencia de hasta qué punto te abandonas a ti mismo por estar con otra persona. Todo eso que has dejado de lado por estar con alguien, es urgente que lo recuperes.

La herida de abandono te hace creer que el amor está afuera, que el amor te lo deben dar otras persona, que tú no eres una fuente de amor, que si no hay alguien a tu lado no hay amor en tu vida. Todas estas creencias son falsas. Puedes experimentar amor en soledad si te amas ti, si amas lo que haces, si amas la vida, si amas.

Día 17 Heridas de infancia

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

“Quedarte callado cuando alguien te pasa a llevar, para mí, eso no es madurez ni humildad. Creo que es un atentado a uno mismo. Independiente de tu profesión o espiritualidad, eres humano, y parte de esa experiencia es poner límites. Saber decir no, verbalizar lo que sentimos, darnos el derecho a sentirnos heridos, abrir el diálogo y cerrar etapas. Reprimir es sólo un camino directo a la propia pérdida, a la baja autoestima y al odio”.

Indefensión aprendida:

El hecho mismo de estar en una relación de dependencia genera una indefensión aprendida, lo cual se traduce en la ausencia de límites y la normalización del maltrato tanto psicológico como físico. Es tanto el miedo a estar en soledad, que se es capaz de soportar cualquier cosa con tal de mantener esa persona cerca.

Con este relato no busco que necesariamente dejes de lado tu relación de pareja, a no ser que estés viviendo una relación de maltrato, sino que lo que busco es que tengas la opción siempre presente de estar o no estar en pareja. Desde la herida del abandono muchas veces pareciera no haber una opción y el hecho de estar en pareja se entiende como un imperativo para ser feliz o sobrevivir, sin embargo esto no es así.

La sociedad nos ha hecho mucho daño, sobre todo a las mujeres al hacerlas pensar durante siglos que era necesario estar con un hombre para sobrevivir, sin embargo hoy el hecho de estar con una pareja es una opción, no un imperativo.

Si tu miedo a la soledad está por sobre las nubes, ese miedo a morir solo o a vivir sin amor, es posible que por el momento no tengas opción. Que posiblemente estés en una relación porque no te queda otra en vez de por gusto. De ser así es casi imperativo que comiences a cultivar tu amor propio y que seas capaz de darte a ti mismo lo que tanto esperas que otro te dé.

A medida que logres darte a ti mismo lo que el otro antes te daba, ya sea amor, dinero, tranquilidad, placer, entretención, etc. Poco a poco irás restableciendo tu amor propio y tu capacidad de poner límites.

Un gran acto de amor propio es establecer como prioridad alguno de tus hobbies. Establece una rutina de al menos 1 hora a la semana, en que nadie pueda interrumpirte, que sea sólo un momento para ti. Ya sea de lectura, dibujo, yoga, meditación, gimnasio, tocar algún instrumento, salir a caminar, lo que sea.

Si es posible aplicar esta misma rutina 3 veces a la semana, mejor aún. Mientras más horas a la semana dediques sólo a ti, más rápido será el resultado.

Día 18 Heridas de infancia

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*Luego de leer sobre la herida de la traición,
por favor responde las preguntas de la parte II
de “reformulación de creencias”.*

Herida de la traición:

La herida del abandono nos convence de que no somos lo suficientemente amados y que ese amor que tanto anhelamos sólo lo podremos encontrar en una relación de pareja que acabe con ese sentimiento de soledad. Sin embargo, cuando las estrategias para acabar con este sentimiento de soledad, como lo puede ser la enfermedad o el hacer culpable al otro de mi malestar, no son suficientes, el ego opta por medidas más elevadas para no tener que convivir con ese miedo a la soledad. Es así que el ego hace todos sus esfuerzos para negar este miedo a la soledad y en vez de asumirlo, comienza a hacernos verlo en los demás, cayendo en la idea de que los demás necesitan de mí para sobrevivir.

La herida de la traición consiste en la negación de la herida del abandono, asumiendo así las conductas contrarias. Desde la herida de la traición se reemplaza la dependencia por el control, y en vez de generar una dependencia hacia la pareja, se busca que la pareja se haga dependiente. Claramente este es un comportamiento que no es consciente y muy difícil de asumir para quienes tienen esta herida.

La herida de la traición surge cuando se percibe que los progenitores no son confiables, ya sea porque son infieles entre ellos o porque se vivió una situación de violencia con uno de los padres. Cualquiera de estas situaciones generan un cambio en la forma de relacionarse, y en vez de establecer vínculos desde el amor y la confianza, se generan vínculos desde la desconfianza y el miedo. Es tanta la desconfianza que el hecho de estar con alguien porque "te ame" no es suficiente, y por esta razón, quién tiene esta herida hace lo posible para ser necesario en la vida de su pareja, ya sea económicamente o afectivamente (siendo la única persona con la que cuenta).

Desde la herida de la traición las relaciones generan muchísima ansiedad ya que suelen pensar que la pareja algo oculta o que en cualquier minuto puede irse con otra persona. El principal problema de esta herida, es que si esta pareja en algún minuto se va, la persona que tiene la herida de la traición va a volver a conectar con su miedo a la soledad. Ese mismo miedo que con tanto fervor a tratado de ocultar.

Por esta razón, el primer paso para sanar esta herida es reconocer el miedo a la soledad y tratarlo con los ejercicios que di anteriormente.

Día 19 Heridas de infancia

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

“Todo aquello que quieras dar a los demás, primero lo tienes que vivir. Si quieres dar felicidad o paz, primero tienes que vivirla y luego compartirla. Esto se conoce como externalizar, que es simplemente compartir tus dones, como puede ser tu capacidad de dar alegría incluso en las peores circunstancias”.

Control:

El control es una simple proyección al futuro cuando huyo de un evento pasado que me es muy difícil de enfrentar. Vale decir, como en una situación pasada me sentí amenazado, vi mi sobrevivencia en duda, ahora necesito asegurarme de que eso no vuelva a pasar y para esto debo prevenir toda clase de situación o sorpresa que me pueda hacer sentir amenazado. Lo que quiere decir que el control es una reacción del miedo, y no, no es un acto de amor en búsqueda de seguridad, es simplemente evasión.

Desde el control nos sometemos a un montón de actividades que supuestamente aportan seguridad, pero en realidad son una simple evasión, como por ejemplo pasar horas y horas trabajando en un excel viendo tus cuentas hasta el año 2050 ¿de qué te sirve eso realmente? de nada. Como también lo es trabajar sin parar, llegar a tu casa del trabajo a seguir trabajando ¿acaso vas a ganar más por seguir trabajando? e incluso si así fuera ¿qué estás dejando de lado por ese ingreso demás? Lo que pasa es que simplemente estás huyendo con la excusa de estar previniendo algo y en eso te pierdes la vida misma.

Frente a lo que estás leyendo tienes dos opciones; decir que yo soy un pen-dejo que no entiende la vida y que tú tienes la razón en lo que haces, o simplemente renunciar a tener la razón y preferir estar en paz.

No busco atacarte, pero si quiero que este ebook realmente te sirva, debo confrontarte pese a que todo tu sistema de pensamiento se ponga en mi contra. Trata de no escuchar a esa parte de ti que se defiende ante lo que te estoy diciendo, y simplemente haz el ejercicio de al menos preguntarte el porqué haces lo que haces ¿cuál es el fin? ¿es realmente tan útil como piensas? ¿es necesario planificar o prevenir tanto?

Y he aquí la pregunta más importante de todas ¿en quién no estás confiando?

Pues en Dios, amor, energía, consciencia universal, el átomo o como quieras llamarle. Tu ego te convenció de que puedes hacer las cosas mejor que Dios.

Día 20 Heridas de infancia

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

Responde por favor la parte III de “reformulación de creencias” en el Anexo.

Violencia pasiva:

Si te sentiste identificado en algún punto con la herida de la traición, entonces posiblemente has estado en una lucha constante con tus familiares, con tu pareja, con tus amigos o incluso con tus colegas de trabajo. Lo peor de esta lucha es que para ti es una batalla totalmente injustificada en contra tuya, probablemente no entiendes por qué la gente de tu alrededor termina siendo tan agresiva contigo, y esto es porque simplemente no te das cuenta de lo agresivo que eres con ellos.

Posiblemente se te hace muy difícil delegar una tarea, y si lo haces, estás encima de la persona para ver que no se equivoque, así como también sueles decirle a las personas lo que deberían hacer, su mejor opción, dándoles una guía o referencia con tus mejores intenciones, sin embargo, esto es una forma de control y el control es una forma pasiva de decir "no creo que seas capaz de hacerlo, eres inferior a mí". Todas estas acciones antes nombradas que realizas con tan buena voluntad en realidad son un acto de violencia para el otro que, aunque sea difícil de ver a primera vista, tu entorno de alguna manera lo percibe y reacciona de forma violenta a la agresión que sin querer realizas.

Tu miedo, tu propia división interna entre la constante duda de si las personas que te quieren estarán ahí o no, te hace querer controlar a los demás como una forma de sentirte a salvo, cuando en realidad lo que realmente está en descontrol es tu miedo a la separación, es tu propia incapacidad momentánea de estar en paz contigo mismo.

El hecho mismo de ser humanos implica que nuestra mente está dividida entre lo que queremos hacer y hacemos, entre donde queremos estar y estamos, básicamente entre "ser o no ser". Ante esta división, en vez de unificar-nos simplemente aplicamos más divisiones a través de diversas soluciones al "problema" concluyendo que para estar en paz debemos "tener más" o "ser más", dividiendo cada vez más nuestra mente.

Te recomiendo aprender a esperar. El bienestar de los demás no depende de ti, cada quién tiene su proceso y lo mejor que podemos hacer es respetarlo y hacernos cargo de nuestro propio camino, sin embargo, el hacernos cargo de nuestro camino no implica buscar soluciones desesperadamente, sino todo lo contrario, darnos tiempo para parar y estar en el momento actual.

Día 21 Heridas de infancia

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*Realiza por favor la carta al niño interno.
La puedes encontrar en la parte final, en el Anexo.*

Querer o amar:

Hay dos tipos de relaciones en la vida; de amor o de necesidad (miedo).

La mayoría sostenemos relaciones de necesidad, ya sea esperando cosas, aptitudes o beneficios de quien está al frente o haciéndonos cargo de los conflictos de quién está al frente. Por muy difícil que sea de ver, la verdad es que aún haciéndonos cargo de los conflictos de otra persona estamos obteniendo un beneficio personal, que es simplemente evadir nuestros propios conflictos.

Entonces, hay algo que no te estás dando y más aún hay algo de ti que no estás aceptando; tu pasado, a ti mismo, tu personalidad, tus miedos, etc. Entonces ya es tiempo que te hagas la pregunta ¿Qué hay de malo en ti que es tan difícil de aceptar? ¿Qué te hace creer que tu forma de ser es incorrecta?

Una vez hayas respondido esto en tu interior, pregúntate ¿Qué beneficios te ha traído esta forma de ser? Sé que me dirás "nada", pero piénsalo mejor. Si hay una parte de tu cuerpo que no aceptas, cuéntame ¿eso te ha traído problemas en una relación sexual? Si hay una parte de tu carácter que no te agrada, como por ejemplo, ser muy enojón o agresivo para decir las cosas, cuéntame ¿acaso no te ha ayudado a poner límites?

Ahora pregúntate ¿prefieres tener la razón acerca de que tu forma de ser es incorrecta o prefieres estar en paz? Si prefieres tener la razón, no te puedo ayudar, y en ese caso mejor cierra este ebook. Si prefiere estar en paz entonces acepta que tu forma de ser es neutra, no es buena ni mala, es. Te ha traído problemas y te ha traído beneficios, es neutra.

El problema de fondo aquí es que has estado evitando el hecho de que no te aceptas como eres, no te aceptas plenamente y el resultado de eso es que no aceptas tu pasado, tu pareja, tus amigos, tu trabajo, no aceptas la vida y quieres cambiarla, y como quieres cambiarla, tu cuerpo te aporta energía a través de la ansiedad. Ríndete y comienza aceptarte a ti. El otro no tiene nada que darte, ni tú tampoco tienes nada que darle mientras no te aceptes a ti mismo.

Semana IV

Soy de la idea que los conflictos de nuestro día a día no son más que un fiel reflejo de los conflictos que vivimos en nuestra historia familiar.

El ego suele traer a nuestro día a día los conflictos de pasado, por lo general, los más relevantes, y ¿qué puede ser más relevante que los conflictos familiares si estos involucran a las personas que amamos? Es por esta razón, que si queremos que este ego deje de traer esos conflictos una y otra vez a nuestro presente, lo mejor que podemos hacer es confrontarlos de una vez para que así no sigan activando nuestro miedo

En esta semana hablaremos de la historia familiar y de cómo establecer límites sanos que nos permitan estar en paz con nuestra familia. Para esto será de suma importancia preguntarnos ¿qué lugar estamos ocupando en nuestra familia? ¿Estamos realmente ejerciendo el rol que nos corresponde?

Día 22 Transgene- racional

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*Responde las preguntas de la parte IV
de reformulación de creencias.*

Dar y recibir:

Si estás aquí probablemente el tema de "dar y recibir" esté en desequilibrio en tu vida, ya sea porque te das demasiado o porque tienes expectativas y esperas que las otras personas te hagan sentir querido, acogido, cómodo, menos solo.

En cualquier caso estamos hablando de lo mismo, estás intentando dar algo que no se tiene o estás pidiendo que te den lo que no tienes; paz.

Hasta el momento puede ser que te haya sido muy difícil convivir con tus propios problemas, con desbalance emocional, con esa sensación de angustia que suele aparecer al despertar, y frente a esto, hay mecanismos de defensa muy útiles: la negación y la proyección.

Al sentir estas sensaciones yo puedo intentar evadirlas haciéndome cargo de los conflictos de los demás y así no tengo tiempo para ocuparme de mi mundo emocional, o puedo recurrir a negar la responsabilidad en torno a lo que siento y culpar al otro de mi malestar, cayendo en la idea de que, por ejemplo, mi pareja no me hace feliz, mis hermanos son el problema, el trabajo que tengo me agobia, etc.

El problema aquí, es que no se puede dar lo que no se tiene y no se puede esperar recibir algo de alguien que no hemos cultivado previamente en nosotros. Si lo que buscas es amor, paz y contención en alguien más, quiere decir que no has sido capaz de darte amor, paz ni contención a ti.

En este ebook estamos trabajando la presencia, que es ese único lugar en donde hay paz y no existe ningún problema. Honestamente en este mismo instante no tienes ni el más mínimo problema, realmente estás experimentando paz. Si queremos que esta paz tome más áreas de tu vida, es urgente que dejes de distraerte del momento actual resolviendo los conflictos de otras personas o esperando que alguien te haga sentir bien.

Si quieres paz en tu entorno, aporta paz, quédate presente, sin juicios ni expectativas, sin culpas, simplemente sé e intenta disfrutar lo que está pasando.

Día 23 Transgene- rational

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*Realiza la carta de liberación con la madre,
la podrás encontrar en el Anexo.*

Jerarquía familiar:

De la mano con lo que "hablamos" ayer, entra el juego de las jerarquías y es importante hacerte la siguiente pregunta ¿qué lugar estás ocupando en tu familia?

En las sesiones, sobre todo en las que están enfocadas en sanar las causas de los ataques de pánico, me encuentro con personas que no están llevando a cabo su rol, y en respuesta, están viviendo el de alguien más.

Por ejemplo, me encuentro con hijas mayores que hasta el día de hoy hacen el rol de madre con sus hermanas, así como también hijas que hacen el rol de madre con su propia madre. El problema de esto es que el hecho de no asumir el rol que corresponde implica que la persona deja de vivir su propia vida, y a su vez, deja una vacante que alguien tiene que llenar. Es decir, si una persona está haciendo el rol de madre con sus hermanas, deja necesariamente a sus propios hijos sin una madre, y en respuesta, uno de esos hijos se verá obligado a asumir su rol.

Las jerarquías en una familia son importantes y deben respetarse si queremos que se conserve la armonía, ya que cuando estas son transgredidas se producen una serie de eventos que provocan miedo y odio entre los implicados. Ahora ¿por qué esto es importante para personas que sufren de ansiedad? Pues las personas que sufren de ansiedad muchas veces prefieren hacerse cargo de los demás y esta misma conducta prolongada en el tiempo lleva al ataque de pánico.

Entonces hoy pregúntate ¿qué lugar de tu familia estás empleando? ¿haces el rol de hijo con tus padres? ¿haces el rol de hermano con tus hermanos? ¿haces el rol de amigo con tus amigos? ¿haces el rol de pareja o de padre con tu pareja? Luego cuestionate ¿estos roles los llevas a cabo por amor o por miedo?

Si tu respuesta fue por amor, entonces te invito a que te cuestiones lo siguiente ¿poner límites es una muestra de amor o es un ofensa? He aquí el principal problema, si no pusimos límites sanos es porque pensamos que al ponerlos nos iban a dejar de querer, pero dime ¿es verdad que si pones límites te dejarán de querer? Por supuesto que no. Y si al poner límites hay gente que se aleja de ti, entonces quiere decir que no te querían realmente.

Poner límites es un acto de amor a uno mismo y ocupar nuestro lugar es un acto que demuestra nuestra autoestima.

Día 24 Transgene- rational

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*Realiza la carta de liberación con el padre,
la podrás encontrar en el Anexo.*

Pertenecer:

Honestamente no creo que este sea tu problema, pero en caso de que haya alguien que le resuene, aquí vamos, y si lo es, tal vez sea porque esta ansiedad tiene una morbilidad asociada a un episodio depresivo, lo cual no es raro.

Muchas veces la ansiedad y la depresión van de la mano, y la razón de eso es simple, estamos luchando para cambiar la realidad (ansiedad), pero esta lucha no concluye, no hay un resultado (depresión).

Sí es así, es posible que te hayas alejado de todo lo que no aceptas, tu familia, tus amigos, tu pareja, tu trabajo, etc. Alejándote de todo lo que "crees" que te hace daño. Pero de esta manera, sólo nos alejamos de más y más cosas y de pronto, ya no hay nada de qué alejarse y llegas a la temida conclusión de que el problema no era la gente, sino que eras tú. Tú eras quien no podías aceptar a los demás.

Entonces si ya llegamos a este punto, te propongo hacer lo siguiente y es que simplemente te abras a la posibilidad a abrir tu puerta. Salir con la simple disposición a establecer vínculos, algo tan simple como profundizar en la conversación un poquito más con quienes tengas cerca, colegas de trabajo, vecinos, grupos de amigos, etc.

Somos seres sociales, y no, no eres la excepción, tu cabeza te engaña al pensar que estarás mejor protegido en tu casa.

Día 25 Transgene- rational

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

Realiza la carta de liberación con tu familia, en ella puedes aprovechar de expresar aquellos secretos de los cuales no has podido hablar.

El secreto:

¿Has notado que cuando mientes tu biología cambia, se tensa? Bueno, el problema de esto, es que omitir o guardar un secreto para nuestro cuerpo es exactamente lo mismo que mentir. Dicho esto, te pido que ahora te imagines las consecuencias que tendría para tu cuerpo mantener ese estado de tensión por años.

Es posible que lleves cargando este nivel de tensión durante décadas a causa de un secreto que no has podido contar debido a que te causa vergüenza. Te entiendo perfectamente, por lo general parece ser mejor no hablar de lo que causa mucho dolor, sin embargo, el no hablar de esto provoca un dolor permanente.

En este sentido, cargar una pesa de diez kilos durante diez segundos, puede ser agotador para algunos, mientras que cargar un simple vaso durante diez segundos, no causa molestia. Sin embargo, cargar ese vaso en tu mano durante días o semanas, de seguro terminará lesionando tu brazo. Contar tu secreto equivale a cargar esa pesa, será molesto, incomodo, puede que duela, pero será momentáneo, mientras que guardarlo es el equivalente a nunca soltar ese vaso.

Pregúntate qué no has podido contar ¿Acaso es un abuso? ¿Viviste una borrachera y despertaste con alguien al lado? ¿Hubo algún familiar que se sobrepasó? Si viviste cualquiera de estas situaciones, te recomiendo romper el silencio, ya que no es el abuso el que te está matando por dentro, sino que es el secreto.

Si esto es muy duro para ti, te recomiendo tomar una sesión y hablarlo.

Día 26 Transgene- racional

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

“Mientras más claridad tengas sobre el porqué de tus formas de pensar, sentir y actuar, más libre serás de elegir la vida que quieres en vez de continuar repitiendo siempre lo mismo.”

La lealtad:

¿Realmente estás viviendo la vida que quieres o estás siguiendo lo que alguien estimó que era mejor para ti?

En nuestra familia existen dos tipos de lealtades, las visibles que son tan simples como seguir la misma profesión o vocación y las invisibles que son un poco más complejas y veremos hoy.

Las lealtades invisibles corresponden a estas acciones que realizamos inconscientemente que nos llevan a repetir la historia de nuestros padres al encontrarnos, por ejemplo, con el mismo tipo de pareja o con situaciones muy similares.

Sucede que muchas personas han visto, por ejemplo, sufrir a su madre a causa de las infidelidades del padre. Frente a esto, el padre se transforma en el peor monstruo del universo, y la madre una santa de devoción. El problema de esta devoción es que básicamente se le está indicando al inconsciente que es inadmisibile ser como el padre, y que por el contrario, lo correcto es ser como la madre, es decir, lo correcto es ser víctima de infidelidades.

Esta situación corresponde a una lealtad muy común llamada “yo te acompaño” que es básicamente “empatizar” con los dolores de los padres y vivirlos en carne propia. Existen varios tipos de lealtades, y en este ebook no es mi intención profundizar en ellas, aunque si es de tu interés en mi página hay curso de transgeneracional donde hablo de este tema a fondo, lo que sí es de mi interés es que al menos te cuestiones hasta qué punto continúas siguiendo lo que tus padres determinaron que era mejor, o hasta qué punto sigues idealizando a alguno de ellos y por ende siguiéndolo en sus pasos.

Sé que la palabra lealtad suena muy linda, pero la lealtad es bienvenida sólo cuando es consciente. Podemos ser leales a una promesa, un compromiso o a un ideal, pero ser leales al sufrimiento de alguien, y más aún sin siquiera saberlo, no es nada agradable. Por suerte estas lealtades las podemos desprogramar cuando las hacemos consciente y nos damos cuenta que lo único que nos impulsaba a seguirlas era la culpa.

¿Alguien más en tu familia sufrió o sufre de ataques de pánico? Incluso los sítomas pueden ser una lealtad.

Día 27 Transgene- rational

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

Por favor realiza la parte V de reformulación de creencias.

Aceptar:

Durante estos 27 días has hecho un trabajo maravilloso de autoconocimiento, de permitirte liberar tus emociones, establecer límites, abrirte a la comunicación y sanar algunas de las causas que hacían que tu ansiedad fuera tan intensa. Hoy puede que esta haya disminuido o que haya desaparecido. Sin embargo, aún quedan dos pasos tremendamente importantes que son: aceptar y perdonar.

Estos dos temas dan para un libro completo, de hecho, dio para un libro de más de 200 páginas llamado **Trascender**. Aún así, en resumidas cuentas puedo decirte que lo que realmente te sanará de cualquier malestar es dejar de buscar ser comprendido y comenzar a comprender a los demás.

Todo este trabajo que hiciste en pos de tu propio conocimiento y tu propia sanación ahora externalízalo hacia los demás y empieza a preguntarte ¿por qué esta persona actuó así conmigo? ¿qué herida tiene activa? ¿qué pudo haber vivido con su propia familia? ¿actuó desde el miedo o desde el amor? ¿juzgaría a alguien por actuar desde el miedo como tantas veces lo he hecho yo?

Es tiempo de que abandones la idea de que alguien te hizo algo, la verdad nadie nos hace nada, por lo general lo que vemos reflejado en nuestro mundo externo es producto de nuestro pensamiento. Si yo tengo una herida de abandono y pienso todo el tiempo que las personas no me quieren lo suficiente, lo único que voy a lograr es que eventualmente no me quieran en su vida. Si tengo una herida de traición y desconfío de todo el mundo, será imposible dormir en paz y la gente se sentirá ahogada por mi control. Entonces finalmente esas experiencias que se nos repiten son causadas por nuestra forma de pensar y actuar.

Lo mejor que podemos hacer es reconocer la responsabilidad que tuvimos en las situaciones vividas, al menos un 50%, y desde ahí decir "Nosotros vivimos esta experiencia _____ (infidelidad, abandono, rechazo, desprecio, falta de límite) desde la inconsciencia, desde el no saber qué estábamos haciendo realmente al actuar desde el miedo, y hoy los dos podemos salir beneficiados al buscar el aprendizaje".

¿Qué aprendiste de esas personas que sin querer te dañaron? Posiblemente aprendiste a ser más compasivo ahora que te abriste a ver el dolor que ellos cargaban, y el hecho de volverte más compasivo con tu entorno, sobre todo con quienes te dañaron, hace que te vuelvas más compasivo contigo y dejes de culparte. Vuelves poco a poco a la inocencia.

Día 28 Transgene- rational

Confrontar el miedo

- Leer lista de todo aquello que mereces
- Observar tranquilamente este sentimiento de angustia por 5 minutos.
- Ejercicio corporal
- Detente, observa a tu alrededor y busca 5 cosas por las que puedas agradecer de este mismo momento.
- Ejercicios de atención consciente

*“Comencé a ver amor en el monstruo
y dejó de ser temible”.*

Perdonar:

¿Realmente te comprometes con tu propio proceso de autoconocimiento, de sanación, de crecer en amor, seguridad, amor propio y paz mental?

Entonces te pido una sola cosa, la cual no es trabajo fácil pero será la que te abra la puerta al bienestar que dices querer.

Necesito que por favor te abras a estar dispuesto a perdonar. Sólo eso, nada más. No te pido que perdones a quienes te dañaron, ni nada por el estilo, sólo que estés dispuesto a hacerlo, aunque aún no sepas cómo.

Si llegaste a mí, es porque probablemente al igual que yo te cansaste de los algodoncitos, de las frases bonitas y preferiste leer o escuchar a alguien que vaya directo al grano sin anestesia.

Si quieres que vayamos directo al grano sin anestesia te voy a proponer lo siguiente desde ya.

Cierra tus ojos y comienza a inhalar y a exhalar por la nariz lentamente.

Luego imagina que estás frente a una persona que en el pasado te dañó, como por ejemplo, tu padre, tu madre o quien sea.

Mantente visualizando a esa persona y dile " (Nombre de la persona) No estoy de acuerdo necesariamente con lo que hiciste, aún no entiendo porqué lo hiciste, pero estoy dispuesto a perdonarte. No sé cuánto tarde en hacerlo, aún no sé cómo lo haré, pero estoy dispuesto a perdonarte".

Luego pregúntate a ti mismo si prefieres estar en paz con la situación que viviste o si prefieres tener la razón.

Si elegiste estar en paz, siente el alivio que trae renunciar a ser el juez de la situación. Permítete estar en paz.

Finalmente abre tus ojos lentamente y vuelve a tu día a día.

El perdón es lo único que sana, y aunque no es nada fácil, si hoy lograste sólo estar dispuesto

Te recomiendo repetir este ejercicio todas las veces que sea necesario. Ya sea con tu padre, madre, tío, abuelo, hermano, amigo, pareja, hijos, etc.

El perdón es lo único que sana.

Anexo

Carta liberación niño interno día 21

Ha llegado el momento de conectarnos con ese niño o niña que fue herido en la infancia fuertemente, como viste anteriormente, muchas de nuestras reacciones se deben a una infancia que no ha sido sanada del todo, y por lo mismo, es que el día de hoy vamos a remediar simbólicamente lo que sufrimos a temprana edad, ya sea un abandono o una traición.

Para esto, quiero que te imagines que frente a ti hay 12 libros, enumerados del 4 al 16. Estos están desordenados, no hay un orden claro. Quiero que elijas uno al azar, el que más te resune.

En base al número que elegiste quiero que recuerdes que te ocurrió a esa edad relacionado con alguna de las heridas antes mencionadas. Una vez lo hayas recordado, escríbele una carta a tu niña o niño interno que sufrió ese acontecimiento. En esta carta vas a escribir el nombre y los años que tenías cuando sucedió y detallar el evento doloroso. Le vas a dar una explicación de porqué sucedió aquello y por último te vas a despedir.

Ej: Querido Ignacio de 4 años

Quiero decirte que te amo, que eres un niño maravilloso, y te pido que borres de tu corazón esos momentos en que te sentiste traicionado por tus padres a causa de las mentiras. Sé que eso te dolió mucho, e hizo que decidieras arreglártelas solo. Te pido que comprendas que esas mentiras fueron por tu bien, quisieron ahorrarte el tener que saber verdades que ellos sintieron que tu no estabas preparado para saber.

Querido Ignacio, estoy feliz por escribirte y decirte que ahora soy adulto. Y que estoy aquí para protegerte y cuidarte. Siempre podrás contar conmigo.

Te quiero mucho.

Ignacio adulto de 25 años.

Una vez que termines esta carta, por favor cambia tu posición, sentándote en la silla de al frente tuyo o de al lado.

En esta nueva posición te quiero pedir que cierres los ojos y te imagines que eres ese niño o niña a quién le escribiste la carta. Quiero que te conectes lo mejor que puedas con las emociones que sentiste en ese entonces. Luego de esto, abre los ojos y lee la carta que escribiste ayer. Lee esta carta de todo corazón y luego respóndela.

Ej: Querido Ignacio de 25 años.

Me dolieron mucho las mentiras que viví como una traición. Pero ahora sé que estás a mi lado, que me quieres y me vas a cuidar. Quiero decirte que ya no me duele, ya no estoy triste. Yo también te quiero, gracias por estar conmigo.

Firma Ignacio de 4 años.

Una vez termines esta carta, por favor vuelve a cambiarte a la posición anterior.

Lee la carta que te escribió tu niña o niño interno tres veces. Luego quiero que te imagines a ese niño o niña sin dolor, imagínate estando feliz y recibiendo mucho amor ahora que te tiene a ti.

Por último, te pido pido que recuerdes ese evento en que se manifestó tu herida de infancia y ahora te de la oportunidad de cambiar la historia. Modifica los sucesos que ocurrieron ampliando la percepción. Nuestro cerebro tiene esa capacidad, podemos crear recuerdos y darlos por ciertos. Resinifica tu historia, nunca estuviste sola ni solo, siempre te tuviste a ti. Te recomiendo escribir esta historia con el nivel de comprensión actual, entendiendo que nadie quiso dañarte realmente, y que si lo hicieron, fue simplemente porque obraron desde el miedo, desde la inconsciencia.

Finalmente, te recomiendo quemar todos estos escritos como una forma de comunicarle a nuestro inconsciente que todo esto ha sido transmutado. Una vez que obtengas las cenizas te propongo utilizarlas como fertilizantes en tu jardín o en alguna planta, de esta forma le comunicamos a nuestra mente que nuestro dolor no sólo se ha transmutado, sino que también se ha vuelto fuente de una nueva vida.

Carta liberación Padre:

Para este día necesito que consigas una hoja del color que represente el amor, puede ser por ejemplo, una cartulina rosada. Una vez la tengas, quiero que en un lado de la hoja escribas todo lo malo acerca de tu padre, todas las veces que te desilusionó, que te hizo sentir que no valías, que sentiste que no fue un buen padre. Luego, al otro lado de la hoja, escribe todas las cosas buenas de tu padre. Escribe las veces que por ejemplo, te llevó al cine, las veces que te dijo cosas buenas, las veces que lo sentiste ahí.

En caso que no lo hayas conocido, anota todo lo que te contaron de él.

Una vez hayas escrito en esta hoja todo lo que te pedí anteriormente, quiero que leas la parte trasera de la hoja (donde escribiste lo bueno) y anotes al final de la hoja: ME DESPRENDO DEL DOLOR Y ME QUEDO CON TU AMOR. TE PERDONO Y TE LIBERO, GRACIAS POR LA VIDA.

Por último, quema esta hoja de papel, a modo de que todo el dolor se lo lleven las cenizas.

Programas familiares:

Te pido que el día de hoy te desprendas simbólicamente del dolor que se ha estado acarreado en tú familia. Para esto, consigue una hoja de cuaderno y anota todo lo que ha sufrido tu familia. Por ejemplo, ruinas, estafas, violaciones, incesto, divorcios, infidelidades, abortos, pérdidas, injusticias, rechazos, abandonos, traiciones, humillaciones, etc. Anota absolutamente todo lo que encuentres que ha traído sufrimiento.

Una vez hayas anotado absolutamente todo, quiero que encierres un círculo todo lo que anotaste y que abajo escribas "ESTO NO ME PERTENCE". Luego de esto, arruga lo más que puedas ese papel y bóvalo a la basura.

Carte liberación Madre:

Para este día necesito que consigas una hoja del color que represente el amor, puede ser por ejemplo, una cartulina rosada. Una vez la tengas, quiero que en un lado de la hoja escribas todo lo malo acerca de tu madre, todas las veces que te desilusionó, que te hizo sentir que no valías, que sentiste que no fue una buena madre. Luego, al otro lado de la hoja, escribe todas las cosas buenas de tu madre. Escribe las veces que por ejemplo, te llevo al cine, las veces que te dijo cosas buenas, las veces que lo sentiste ahí.

En caso que no la hayas conocido, anota todo lo que te contaron de ella.

Una vez hayas escrito en esta hoja todo lo que te pedí anteriormente, quiero que leas la parte trasera de la hoja (donde escribiste lo bueno) y anotes al final de la hoja: ME DESPRENDO DEL DOLOR Y ME QUEDO CON TU AMOR. TE PERDONO Y TE LIBERO, GRACIAS POR LA VIDA.

Por último, quema esta hoja de papel, a modo de que todo el dolor se lo lleven las cenizas.

Reformulación de creencias

Reformulación de creencias parte I

Te pido que por favor respondas las preguntas que vienen a continuación. Te tomará alrededor de cinco minutos que pueden ser de mucha ayuda para estructurar tu mente.

¿Qué quieres realmente en tu vida?

¿Cuál es el problema que evita que lo tengas?

¿Cómo sabes que es un problema?

¿Cuándo acabará este problema para ti?

¿Cuándo no has tenido este problema?

¿Últimamente cuando no has tenido este problema?

¿Qué has hecho con este problema hasta el día de hoy?

¿Cómo te sentiste la primera vez que lo experimentaste?

Reformulación de creencias

¿Cuántas veces has tenido el mismo problema?

¿Cómo te sentiste esas veces que tuviste el problema?

Mira esos eventos ¿Cómo te hacen sentir actualmente?

¿Cómo vivencia tu familia esta situación?

¿Qué parte de tu vida reciente se ve afectada por este problema?

¿Cuál crees que es el propósito de este problema?

¿Qué te está enseñando este problema?

¿Cuándo crees que decidiste tener este problema?

¿Con qué propósito decidiste tener este problema?

¿Qué necesitas entender o aprender para resolverlo ahora?

Reformulación de creencias

¿Crees que ahora sí tienes opciones y una solución?

Probablemente te has dado cuenta de que tú creaste esta situación, y por lo mismo, es que también tienes la capacidad de revertirla. Aquí has anotado por tu cuenta la solución.

Reformulación de creencias parte II

Te pido que por favor respondas las preguntas que vienen a continuación. Te tomará alrededor de cinco minutos que pueden ser de mucha ayuda para estructurar tu mente.

¿Quién eres cuando tienes miedo?

¿Cómo te ves a ti misma cuando tienes miedo?

¿Qué intentas recibir cuando tienes miedo?

Hoy has descubierto la máscara que se activa en ti (abandono/traición) cuando experimentas miedo. Aunque insisto, esa persona NO ERES TU. Es simplemente tu máscara o tu sombra, como prefieras llamarle.

Reformulación de creencias

¿Crees que ahora sí tienes opciones y una solución?

Probablemente te has dado cuenta de que tú creaste esta situación, y por lo mismo, es que también tienes la capacidad de revertirla. Aquí has anotado por tu cuenta la solución.

Reformulación de creencias parte III

Te pido que por favor respondas las preguntas que vienen a continuación. Te tomará alrededor de cinco minutos que pueden ser de mucha ayuda para estructurar tu mente.

¿Qué haces bien cuando tienes miedo?

¿Qué te hace de mal? ¿Qué hace que el miedo sea incorrecto?

¿Qué crees acerca de ti cuando tienes miedo?

¿Cómo sabes que eres bueno o buena para sentir miedo?

Acabas de descubrir cuáles son las creencias detrás de tu miedo. Te pido que por favor respondas las preguntas que vienen a continuación. Te tomará alrededor de cinco minutos que pueden ser de mucha ayuda para estructurar tu mente.

Reformulación de creencias

¿Qué habilidades tienes para mantener el miedo?

¿Qué habilidad necesitas para detener el miedo?

¿Qué quieres lograr teniendo miedo?

¿Cómo sabrás que has conseguido ese objetivo?

Acabas de descubrir las capacidades que tienes para crear ese escenario de miedo y las capacidades que tienes para detenerlo.

Reprogramar creencias parte IV

Te pido que por favor respondas las preguntas que vienen a continuación. Te tomará alrededor de cinco minutos que pueden ser de mucha ayuda para estructurar tu mente.

¿Qué haces específicamente cuando sientes miedo?

¿Cómo podrías enseñarme a tener miedo?

Entonces ¿Qué tendría que hacer para no tener miedo?

Reformulación de creencias

¿Cómo podrías enseñarme a no tener miedo?

He aquí los comportamientos que hay detrás de ese miedo, y los comportamientos que necesitas adquirir para no volver a experimentarlos.

Reformulación de creencias parte V

Te pido que por favor respondas las preguntas que vienen a continuación. Te tomará alrededor de cinco minutos que pueden ser de mucha ayuda para estructurar tu mente.

¿Dónde sientes miedo (lugar físico)?

¿Cuándo sucede esto, precisamente a qué hora?

¿Con quién estás cuando esto te ocurre?

Hoy has tomado conciencia de cuando eras más susceptible a sentir miedo, y con esto, no busco que evites estas situaciones. Al contrario, quiero que en lo posible te desafíes a experimentar estas situaciones y demostrarte que no pasa absolutamente nada. No te vas a morir de miedo, nunca nadie lo ha hecho. La ansiedad y los ataques de pánico no culminan en ataques cardíacos. Ve desafiándote poco a poco, con la certeza de que ya no eres la misma persona que hace 27 días atrás. Has trabajado en ti intensamente, ya no eres esa persona que padecía ansiedad. Hoy tienes las herramientas para superar esas situaciones de manera exitosa.

Agrade- cimientos

Me gustaría agradecer a cada una de las personas que se ha dado el tiempo para leerme o escucharme, ha sido sumamente placentero y llenador el hecho de que se me permita aportar con mi granito de arena. Espero de todo corazón poder seguir haciéndolo a medida que mis lectores me lo permitan.

En este Ebook quiero hacer un especial agradecimiento a Carolina Rivera, más conocida como Carolunart, quien aparte de ser mi compañera de alma, ha sido un aporte fundamental en mi trabajo, ayudándome a hacer este Ebook más atractivo y estético, cosa que sin ella no hubiera sido posible, ya que rara vez me ocupo de los detalles. También quiero agradecerle por aportarme ideas y además ayudarme con los cientos de errores de tipeo que suelo tener al escribir tan rápido en medio de la inspiración.

Muchas gracias por leerme, espero que este Ebook te haya sido de utilidad.

Si quieres seguir profundizando, te recomiendo mi libro *Transcender*, en él encontrarás todo un proceso para volver a la vida cuando parece que todo se derrumba. Este libro se basa en el arte de sanar y, de la misma forma que un artista construye y reconstruye su obra hasta alcanzar la perfección, quién busca sanar hace lo mismo; se vuelve a rearmar una y otra vez hasta estar en paz y coherencia consigo mismo.

Encuétralo aquí: [Transcender](#)

CONFRONTAR

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Prohibida su reproducción total o parcial
por cualquier medio.

Todas las citas utilizadas en este e-book son
propiedad de Ignacio Urzúa, pertenecientes al
libro Trascender; pasar de víctima a sanador.

IGNACIOURZUA.COM