



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

## CAMBIA QUIEN CREES QUE ERES

Solemos pensar que el carácter no se puede cambiar.

'Soy así, que le vamos a hacer'; 'con lo que tuve que vivir de pequeña/o, no puedo ser diferente'; 'siempre tendré que luchar, a mi nada se me da fácil'; 'por culpa de 'X' razones me encuentro con la vida que tengo'; 'en mi familia siempre ha habido pobreza, nunca levantaré cabeza'; 'en mi familia todos tenemos problemas de sobrepeso'. Podría seguir sin parar poniendo frases de ejemplos como éstas en la que verbalizamos una absurda inmutabilidad de nuestras circunstancias, responsabilizándolas de nuestras desgracias, de nuestro sufrimiento y de la vida estancada que estamos destinados/as a vivir.

En realidad, pese a lo que hemos podido vivir en nuestra infancia o, simplemente, en nuestro pasado, los hechos en sí no cuentan tanto como la manera en que nosotros los interpretamos.

Tú 'yo' se ha formado a raíz de estas interpretaciones al vivir determinados hechos. Depende de la idea que sigue presente



*Sanate*

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

en tu mente, que usas como modelo de comportamiento y como patrón de pensamiento con respecto a todo lo relacionado con los hechos del pasado.

Cualquier suceso o pensamiento que le recuerde a tu mente, aunque de forma inconsciente, lo que te pudo marcar en el pasado, despierta una reacción igual o muy similar de forma automática. Pero el contexto presente es completamente distinto. Tu eres distinta/o. Ahora dispones de otras herramientas para solucionar los problemas que se te presentan. Has crecido y has cambiado.

Te hago un ejemplo sencillo para que sea más claro.

Si de pequeño/a te caíste de la bici en una bajada muy inclinada y tu padre te echó la bronca, diciéndote que eras un/a inútil y que la bici o los deportes jamás se te darán bien, tu mente codificará que bici/deporte y tu no funcionáis. Y lo codificará de por vida.

En cualquier ocasión en que tus amigos, por ejemplo, te propondrán salir en bici a dar una vuelta; o tu pareja, durante las vacaciones, te proponga alquilar unas para hacer una ruta con vuestros peques, tu mente asociará de forma inmediata las

[www.sanate.info](http://www.sanate.info)  
[sanate@sanate.info](mailto:sanate@sanate.info)



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

sensaciones que tuviste al caerte de la bici y las que provocaron las palabras de tu padre.

¿Por qué ir en bici entonces?

No es lo tuyo, no lo vas a disfrutar, además habrá bajadas y te puedes caer. ¿Qué sentido tiene?

Y te molestará mucho si la gente te insiste en que cojas una bici, te sentirás incomprendida/o porque nadie entiende tu miedo por hacer algo tan sencillo como pedalear.

Te autoexcluirás de participar a una actividad con las personas con las que estás a gusto. Te sentirás de menos porque (y aquí viene el desprecio del que hablamos al principio) tu no eres capaz de hacerlo y los demás sí.

Les verás disfrutar y te sentirás abandonado/a, triste, frustrado/a y la mente enlazará con otras creencias y pensamientos negativos.

¿Pues te sirve de algo quedarte enganchado/ a una creencia que se codificó en tu mente cuando eras pequeña/o y que no tiene ningún fundamento en tu vida de ahora? ¿Y que no tiene ningún tipo de relación con la persona que eres ahora?

Vamos directos a este nuevo ejercicio.

[www.sanate.info](http://www.sanate.info)  
[sanate@sanate.info](mailto:sanate@sanate.info)



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

### EJERCICIO 3.

Toma tu cuaderno y tras hacer 3 respiraciones lentas y profundas, te invito a que escribas cómo quieres que sea tu persona y cómo quieres que sea tu personalidad.

Tomate tu tiempo y permítete describir cómo quieres ser, sin juicio, sin vergüenza, sin límites. Es importante que lo que escribas sea positivo, estamos hablando de cómo quieres ser.

Sois la hoja en blanco y tu. Entonces:

¿Cómo te gustaría ser?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---