



PRIMEROS PASOS PARA SALIR DE LA ANSIEDAD

DIRIGE TU PROPIA VIDA

Romina Ranieri

EBOOK: PRIMEROS PASOS PARA SALIR DE LA ANSIEDAD Y DIRIGIR TU PROPIA VIDA.

Debido a la ansiedad que presentas. ¿Te pasa alguna de las siguientes cosas?

1. No acabas las cosas. Dejas a medias lo que comienzas. Abandonas mucho antes, utilizando excusas sin importancia.
2. Pospones todo hasta el último momento. Es algo que también se conoce como procrastinación. Retrasas todo y por ello, no lo terminas correctamente.
3. Eres demasiado perfeccionista. Y como quieres hacerlo todo perfecto, muchas veces, sencillamente no lo haces o no completas nunca una acción.
4. Pones excusas de cualquier tipo. Te buscas montones de disculpas externas para no conseguir tus objetivos.

5. No cumples tus promesas. Te propones hacer algo, pero terminas haciendo lo contrario.

Si te fijas, todo esto hace que te autosabotees.

Las causas del autosabotaje pueden ser muchas:

- Nos ponemos excusas para no esforzarnos.
- No sabemos priorizar lo realmente importante y nos dejamos llevar por lo urgente.
- Reaccionamos a los estímulos externos y nos falta autocontrol.

- Nadie nos motivaba a ser mejores cuando éramos niños, o por el contrario nos sentíamos presionados para lograr el éxito y hemos recibido el mensaje de que nunca era suficiente.
- No sabemos lo que realmente queremos.
- Tenemos una baja autoestima y no nos sentimos seguros de nuestras capacidades.
- Tenemos creencias limitadoras como "no merezco tener éxito", "si tengo éxito me van a envidiar", " no soy lo suficientemente...", "es mejor no esforzarme, porque si me esfuerzo y no lo consigo me voy a sentir incapaz", etc.
- Otras personas nos han puesto los objetivos por lo que no nos sentimos motivados para conseguirlos.

- Miedo al fracaso. A veces preferimos no intentarlo para no enfrentarnos a la posibilidad de fracasar.
- Miedo al cambio y a salir de la zona de confort. Consciente o inconscientemente percibimos los cambios como un riesgo y nos sentimos más cómodos en lo que ya conocemos, aunque no nos guste.
- Conflictos inconscientes. A veces conscientemente queremos algo, pero una parte de nosotros, a veces inconsciente, quiere conseguir otro objetivo que entra en contradicción con el primero. Por ejemplo, por un lado queremos adelgazar y por otro queremos darnos placer mediante la comida.

- Miedo a no cumplir las expectativas de los demás o, por el contrario, una forma inconsciente de revelarnos ante el papel que otros nos han dado y nosotros no hemos elegido.

Pues vamos a hablar de la solución:

Lo haremos mediante la autoempatía.

La autoempatía es la capacidad de conectar con uno mismo de manera afectuosa y respetuosa. Es importante incidir en estas dos últimas dimensiones: “afecto” y “respeto”. Porque si bien es cierto que todos practicamos la charla interna y tenemos la capacidad de conectar con nuestro ser, no siempre lo hacemos de manera adecuada. Somos, por ejemplo, muy tendentes a alimentar el diálogo negativo.

Nos define también una sutil tendencia a la crítica, al desgaste, a esa autocomunicación que nos llena más de ruido que de calma, que inflama preocupaciones y que no ofrece soluciones. De manera, que esa falta de autoempatía válida y enriquecedora nos

aboca a alimentar los estados de estrés y ansiedad. Somos también esas personas habituadas a dar a los demás más de lo que nos ofrecemos a nosotros mismos.

De este modo, aunque Daniel Goleman no hablara como tal de la autoempatía en su libro *Inteligencia Emocional*, si incluyó esta competencia en lo que conocemos como “autoconciencia emocional”. Se trata ni más ni menos que de monitorear los propios estados internos, las preferencias, las intuiciones, las necesidades y cada emoción a medida que surge.

Comprendamos a continuación cómo lograrlo.

Claves para desarrollar la autoempatía

Godfrey T. Barrett-Lennard es un profesor de psicología de la Universidad Murdoch (Australia) que realizó un trabajo de investigación sobre este tema. Algo que explica en dicho trabajo es que la tarea de todo terapeuta durante la psicoterapia es entrenar a la persona en esa competencia básica y esencial que es la autoempatía.

La razón está en que son muchas las personas que pasan buena parte de su vida descuidando cómo se sienten. Abundan los que por dar: (pareja, hijos, etc) ya no saben cómo acceder a sí mismos, a sus emociones, pensamientos, anhelos, carencias... No dejemos por tanto de lado esta tarea. Restaurar la empatía con uno mismo es ahora mismo una asignatura prioritaria.

Estas serían las claves para conseguirlo y acabar con el autoboicot y la ansiedad:

Observar sin enjuiciar, atenderte con apertura.

La autoempatía requiere que notes y reconozcas que estás ahí, que hay una parte de ti que siente, sufre, se ilusiona, se entristece y se espera. Implica que seas capaz de observarte sin emitir juicios, sin criticarte por experimentar determinadas cosas, sin amonestarte porque hoy te sientes enfadado, preocupado o asustado.

Atenderte de manera abierta y sin fisuras (y sin dejarte para después) revertirá en tu capacidad para generar cambios que te acerquen al bienestar.

Háblate como si fueras tu mejor amigo.

¿Si tú mismo no te hablas con respeto, quién lo hará? ¿Si no eres capaz de comunicarte con tu propia persona de manera afectuosa, cómo puedes esperar que lo hagan los demás?

La autoconciencia emocional se nutre de la comprensión y de esa capacidad de escucha absoluta desde la que abrazarnos a nosotros mismos tal y como somos, tal y como nos sentimos. Sin filtros, sin fisuras ni vergüenza.

Perdónate hoy, mañana y siempre

La autoempatía, para que sea útil, auténtica y significativa, no debe partir desde el rechazo o la crítica. Puede que estés enfadado contigo porque al final siempre acabas cometiendo los mismos errores. Es posible que te duela haber dejado oportunidades atrás, que sientas incomodidad con tu propia persona por no haber sido lo bastante valiente para determinadas cosas...

Esos sentimientos de autorrechazo te impiden ejercitar una autoempatía sana y reparadora. Por tanto, siempre es buen momento para que empieces a perdonarte como te mereces.

Ofrécete perdón por haberte equivocado todas esas veces en la vida, al fin y al cabo, carecías de experiencia. Perdónate por haber

dejado que determinadas personas te hirieran porque nadie tiene una bola de cristal para saber qué iba a pasar.

Date el perdón que mereces para sanar como necesitas y empatizar contigo mismo como debes.

“La vida es un desafío y acepto mis luces y sombras”.

Rabia, enfado, miedo, decepción, angustia, preocupación... La vida es un desafío continuo y siempre te va a poner a prueba. En circunstancias adversas es normal experimentar emociones complicadas. Apartar la mirada de lo que sientes, piensas, necesitas y te preocupa te llevará a sufrir estrés y ansiedad.

Autoempatía es Aceptar lo que sientes y darte el amor que necesitas para empezar a generar cambios, para avanzar desde ese punto de partida hacia el equilibrio y la calma.

Decía Alfred Alder que *“empatía era la capacidad de mirar con los ojos de otro, escuchar con los oídos de otro y sentir con el corazón*

de otro. Bien, recordemos siempre que nada de esto se logrará de manera auténtica y competente si antes no somos capaces de mirarnos con curiosidad, de escucharnos con apertura y de hacer latir nuestro corazón a través de un amor pleno hacia nosotros mismos.

Las personas somos como un iceberg solo se ve el 10 por ciento el resto está bajo del agua. Es decir que lo que hacemos y que es visible es muy poquito. Hay una serie de creencias y valores que determinan quienes somos.

Nos definimos por las personas y lugares donde estamos y nos relacionamos. Tenemos una serie de conductas que se dividen en actitud y aptitud. Aptitud son las habilidades y actitud es la ilusión que ponemos.

La relación más importante es la que tenga conmigo mismo.

¿Cómo construir una mejor relación conmigo mismo por tanto es decir como ser autoempático?

Nada más importante que valorarme a mi mism@.

La autoestima se divide en autoeficacia y autodignidad.

Autoeficacia es la confianza que le tengo a mi mente para crear mi propia vida.

Autodignidad es que tanto creo que me merezco ser feliz.

¿Cómo se puede transformar?

Primero: desarrollo la práctica de vivir presente en el momento presente. Agradeciendo cada instante.

Segundo: practica la autoaceptación. Mejora lo que puedas cambiar y acepta lo que no. No careces de valor porque no tengas la talla perfecta. Acéptate por lo que eres y no por tu físico.

Tercero: practica la autorresponsabilidad: deja de ser víctima y diseña tu existencia.

Cuarto: practica la autoafirmación. Observa tus valores y respétate. Mantente firme hacia donde tu quieres ir. No vayas en contra de tus valores.

Quinto: practica vivir con un propósito: la vida es una oportunidad para crear grandes logros. Pregúntate con que propósito te levantas todos los días.

Los cuatro acuerdos:

Siguiendo el libro de Miguel Ángel Ruiz Macias “Los cuatro acuerdos”:

- 1) **SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS:** cuando pensamos también utilizamos palabras. Cuando hablamos también. Utilizar la palabra con responsabilidad. Tiene efecto sobre nuestro entorno. Si gritamos y hablamos mal, hacemos daño a los demás. Tiene conciencia de lo que dices y exprésate con una intención positiva. No critiques ni juzgues ni te quejes. Estoy gordo, no valgo la pena, todo esto tiene un efecto devastador en tu vida. Empiece observando como hablas y así serás consciente y poco a poco cambiarás.
- 2) **No tomes nada personalmente:** la gente proyecta sobre mí su propia realidad y frustración. Así que no tengo que tomarlo

personal. Si yo lo decido no me afectará. Tengo que repetirme: yo no soy eso, eso solo es su percepción. Yo no tengo nada que ver con eso. Sus juicios no desaparecerán, pero yo sí que puedo no creerles. Yo soy la única responsable. No puedo cambiar a los demás, pero sí decidir si eso me afecta o no.

3) **No hagas suposiciones:** a nuestra mente le encanta suponer y eso nos causa dolor y sufrimiento. Encima nos creemos que nuestra suposición es correcta y real. Y eso genera creencias erróneas limitantes.

Los demás no piensan como yo ni tienen que ser yo ni tienen que hacerlo como yo.

Entonces si tu pareja no actúa como tu creías te enfadas porque no actuaron como tu creías que tenía que actuar. Total, que te estresas. Deja de suponer y comunícate. Haz preguntas. Explica lo que necesitas. Si estas enfadada con tu pareja, díselo, pero escucha

su respuesta. Hazlo desde la humildad. Si una suposición surge, obsérvala y deja de creértela.

4) **Haz siempre lo mejor que puedas.** Tienes que estar presente y entregarte a todo lo que haces. La clave está en saber invertir energía. Lo justo y óptimo en cada área. Sin sobreexplotar mis capacidades.

La vida es una escuela y en esta escuela trabajo activamente mejorando yo a través de la experiencia.

Muchas veces te han sucedido cosas que no te han gustado, pero utiliza tu poder creador para aprender sobre lo que te pasó y no repetir.

¿Qué es lo que quieres alcanzar en tu futuro? Observa cada área. Con ojos nuevos. Y define y traza tu plan de acción para alcanzar tu éxito.

Seguro que has remontado varias veces. Has caído y me te has levantado. Sin importar tu pasado ni tu futuro ni el exterior, dentro de ti hay un ser enorme y grandioso que está lleno de paz y armonía y potencia ilimitada y ese ser eres tú y eres una persona única y valiosa e invaluable y te abrazas.

Formula de superación constante:

- Cada cosa que me ocurre es una oportunidad de ser mejor.
- Si quiero mejorar, tengo que poner conciencia en ello.
- La congruencia entre lo que quiero y debo me da una mayor capacidad de lograr mis metas.
- La vida es ahora, está en el presente.
- La responsable de la vida soy yo, de mis decisiones y mis acciones.
- El éxito es alcanzar mis propios objetivos.

- Soy un ser magnifico, en mi interior, en lo más profundo de mi ser hay una fuente inagotable de armonía y amor que está siempre disponible.

Espero de corazón haberte ayudado con este ebook.

Si quieres realizar el programa “LIBERATE DE LA ANSIEDAD EN MENOS DE 90 DÍAS GRACIAS A MI MÉTODO ÚNICO F.E.M.E.”, agenda tu llamada donde te informaremos del programa con el que conseguirás de una vez por toda salir de la ansiedad.

EL PROGRAMA SON CON CLASES GRUPALES SEMANALES CONMIGO.

“MI MISIÓN DE VIDA, TU BIENESTAR”.

<https://calendly.com/porfinlibre/20min>



Sígueme en las redes para más contenido:

https://instagram.com/romina_ranieri_psicologa?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==

https://instagram.com/psicologia_coaching_alcla?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==

<https://www.youtube.com/@rominaranieritupsicologa>

<https://open.spotify.com/show/3YTVzPSkG9cvstqGGTfFdI?si=73650e263b34457d>