

EBOOK

RECONSTRUIRTE:

**CÓMO EMPEZAR
A VIVIR DESDE TU
VERDAD**



ANA BELÉN MENA

“Ser tú mismo en un mundo que intenta constantemente que seas otra cosa es el mayor logro.”

Ralph Waldo Emerson

Vivimos gran parte de nuestra vida en automático:

Cumpliendo expectativas.

Adaptándonos. Encajando...

Hasta que un día algo dentro de nosotros susurra:

“Esto no soy yo.”

Y ese momento... lo cambia todo.

“La mayor parte de las personas no viven, simplemente existen.”

Oscar Wilde

Vivir en automático es funcionar sin cuestionarte, repitiendo rutinas, decisiones y comportamientos sin una conexión real contigo.

No es que no hagas cosas...

Es que haces muchas... pero sin presencia, sin dirección y sin elección consciente.

Es como si estuvieras en “piloto automático”:

- Te levantas
- Cumples con lo que toca
- Reaccionas a lo que pasa
- Y el día termina... sin saber muy bien cómo

No eliges tu vida... la repites.

¿CÓMO FUNCIONA EL AUTOMÁTICO?

Tu cerebro está diseñado para ahorrar energía. Por eso crea hábitos, patrones y respuestas automáticas.

El problema es que lo que un día fue útil... hoy puede estar limitándote.

Y sigues:

- Pensando igual
- Actuando igual
- Eligiendo igual

Aunque ya no te haga bien.

SEÑALES DE QUE ESTÁS VIVIENDO EN AUTOMÁTICO

Si te reconoces en varias... es momento de parar y mirar hacia dentro.

1. SIENTES QUE LOS DÍAS PASAN SIN SENTIDO

“La vida es lo que pasa mientras estás ocupado haciendo otros planes.” John Lennon

- Rutina constante
- Sensación de vacío o desconexión
- Días que se repiten

Estás viviendo... pero no sintiendo.

2. TOMAS DECISIONES POR INERCIA

- Dices “sí” sin pensar
- Haces lo que “toca”
- Evitas incomodarte

No eliges desde tu verdad, eliges desde la costumbre.

3. NO TE ESCUCHAS

“El silencio es el espacio donde encuentras tus respuestas.”

Rumi

- No sabes realmente qué quieres
- Ignoras lo que sientes
- Te distraes constantemente
- Has dejado de conectar contigo.

4. REPITES LOS MISMOS PATRONES

- Mismas relaciones
- Mismos errores
- Mismas frustraciones

Cambian las circunstancias, pero no el resultado.

5. EVITAS PARAR

- Siempre ocupado/a
- Siempre haciendo algo
- Miedo al silencio

Porque parar implicaría
enfrentarte a lo que sientes.

6. VIVES MÁS DESDE EL “DEBERÍA” QUE DESDE EL “QUIERO”

“No hay mayor prisión que una
vida sin elección.” (adaptado del
pensamiento de Viktor Frankl)

- “Debería hacer esto...”
- “Tengo que...”
- “Es lo correcto...”

Pero... ¿es lo que tú quieres?

LA VERDAD INCÓMODA

Vivir en automático es cómodo, pero tiene un precio muy alto:

- Te desconecta de ti
- Te aleja de tu verdad
- Y te mantiene en una vida que no eliges

MINI TEST: ¿ESTÁS EN AUTOMÁTICO?

Responde con sinceridad:

- ¿Hace cuánto no te preguntas qué quieres realmente?
- ¿Te sientes pleno/a o simplemente ocupado/a?
- ¿Estás viviendo la vida que deseas... o la que has ido aceptando?

Si hay dudas... Ya tienes una respuesta.

**“Hasta que no te hagas
consciente de lo inconsciente,
dirigirá tu vida
y lo llamarás destino.”
Carl Jung**

**Salir del automático no es hacer
un cambio radical de golpe.
Es algo mucho más simple... y
mucho más poderoso:**

- **Empezar a cuestionarte**
- **Empezar a escucharte**
- **Empezar a elegirte**

**Porque el primer paso para
cambiar tu vida...
es darte cuenta de que no la
estás viviendo de verdad.**

¿POR QUÉ TE HAS DESCONECTADO DE TI?

Antes de reconstruirte, necesitas entender qué te alejó de ti.

Aquí tienes 5 causas profundas y reales:

1. EL MIEDO AL RECHAZO

“El mayor error que puedes cometer es vivir temiendo cometer uno.”

Elbert Hubbard

Desde pequeños aprendemos que ser aceptados es sobrevivir.

Y sin darte cuenta, empiezas a adaptarte para gustar.

- Dejas de decir lo que piensas
- Dejas de hacer lo que sientes
- Dejas de ser tú

2. LA NECESIDAD DE APROBACIÓN

“Cuida de no buscar aprobación fuera de ti mismo.” Epicteto

Te acostumbras a medir tu valor según:

- Lo que opinan otros
- Lo que esperan de ti
- Lo que “deberías” hacer

Y así... pierdes tu propia voz.

3. EXPERIENCIAS QUE TE HICIERON CERRARTE

“Las heridas que no sanas, se convierten en patrones.” Carl Jung

Dolor, rechazo, traición, fracaso...

No te rompieron... pero sí te hicieron protegerte.

Y esa protección hoy es tu bloqueo.

4. VIVIR EN PILOTO AUTOMÁTICO

“La vida es aquello que te pasa
mientras estás ocupado
haciendo otros planes.” — John
Lennon

Rutinas, obligaciones, prisas...
Y un día te das cuenta de que
dejaste de escucharte.

5. EL MIEDO A CAMBIAR

“Si quieres algo que nunca has
tenido, tendrás que hacer algo
que nunca has hecho.” — Thomas
Jefferson

Aunque no seas feliz donde
estás...

- Es conocido
- Es cómodo
- Es seguro

Y tu mente prefiere eso... antes
que lo desconocido.

CLAVES PARA EMPEZAR A VIVIR DESDE TU VERDAD

Aquí es donde empieza la
transformación real.

1. ESCÚCHATE (DE VERDAD)

“Conócete a ti mismo.”

Sócrates

Deja el ruido externo y empieza
a preguntarte:

- ¿Qué quiero realmente?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué necesito?

Tu verdad no está fuera. Está
dentro

2. DEJA DE TRAICIONARTE

“Lo más difícil es ser honesto contigo mismo.”

Bruce Lee

Cada vez que dices “sí” queriendo decir “no”... te alejas de ti.

Empieza con algo simple:

- Un límite
- Una opinión
- Una decisión

3. ACEPTA QUE NO GUSTARÁS A TODO EL MUNDO

“No puedes caerle bien a todo el mundo... no eres pizza.”

Bill Murray

Y está bien, porque cuando intentas gustar a todos, dejas de gustarte a ti

4. ATRÉVETE A SER INCOMPRENDIDO

“Sigue tu propia estrella.”

Dante Alighieri

Habrà gente que no lo entienda.
Habrà críticas y dudas. Pero
recuerda: No viniste a encajar...
viniste a ser tú.

5. ACTÚA AUNQUE TENGAS MIEDO

“Haz una cosa cada día
que te dé miedo.”

Eleanor Roosevelt

No necesitas sentirte listo.
Necesitas empezar. Pequeños
actos de coherencia:

- Decir lo que sientes
- Elegir lo que quieres
- Priorizarte

Eso cambia tu vida.

EJERCICIO FINAL :

Visualiza esto:

**¿Cómo sería tu vida si no
tuvieras miedo?**

¿Qué harías?

¿Qué cambiarías?

¿Qué dejarías atrás?

**Ahora escribe 3 decisiones que
empezarías a tomar desde hoy.**

**Y haz al menos una en las
próximas 24h.**

Tu tiempo es limitado.

No lo desperdicies.

Vivir desde tu verdad no es fácil, pero es lo único que te dará paz.

Porque al final... No se trata de tener una vida perfecta.

Se trata de tener una vida coherente contigo.

**EJERCICIOS
PRÁCTICOS
PARA VIVIR
DESDE TU VERDAD**

1. EJERCICIO: “QUITARTE LAS MÁSCARAS”

“El privilegio de toda una vida es convertirte en quien realmente eres.”

Carl Jung

Objetivo:

Detectar en qué áreas de tu vida no estás siendo tú.

Instrucciones:: Divide una hoja en 3 columnas y pregúntate. ¿Cómo actúo? ¿Cómo soy realmente?

:

- Área de tu vida
- Trabajo
- Relaciones/Familia

Donde haya más diferencia... ahí estás desconectado/a.

2. EJERCICIO: “¿DE QUIÉN ES ESTA VIDA?”

“No vivas la vida de otro,
vive la tuya.”
Steve Jobs

Objetivo: Identificar decisiones que no son realmente tuyas.

Instrucciones:: Responde con total honestidad:

- ¿Qué estoy haciendo por obligación y no por elección?
- ¿Qué parte de mi vida cambiaría si no tuviera miedo al juicio?
- ¿Qué decisión importante tomé para agradar a otros?

Muchas veces no estás bloqueado. Estás viviendo una vida que no es la tuya.

3. EJERCICIO: “LISTA DE COHERENCIA”

“La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía.” —
Mahatma Gandhi

Objetivo: Alinear pensamiento, emoción y acción.

Instrucciones: Haz dos listas:

Lo que digo que quiero:

- Ej: tranquilidad, amor, libertad...

Lo que realmente hago:

- Ej: acepto lo que no quiero, no pongo límites...

Tu vida actual es el resultado de tus acciones, no de tus deseos.

4. EJERCICIO: “EL PRECIO DE NO SER TÚ”

“A veces no cambiar es más doloroso que cambiar.”

Tony Robbins

Objetivo: Tomar conciencia del coste real de seguir igual.

Instrucciones: Responde:

- ¿Qué me está costando no ser yo?
- ¿Cómo me siento realmente viviendo así?
- ¿Cómo estaré en 1 año si no cambio?

Este ejercicio genera el impulso emocional necesario para actuar.

5. EJERCICIO: “TU YO AUTÉNTICO”

“Conviértete en quien estás
destinado a ser.”

Friedrich Nietzsche

Objetivo: Reconectar con tu
esencia.

Instrucciones: Describe tu
versión más auténtica:

- ¿Cómo piensa?
- ¿Cómo actúa?
- ¿Qué permite y qué no?
- ¿Qué decisiones toma?

Escribe: “A partir de hoy,
empiezo a actuar como esta
versión en...”

6. EJERCICIO: “ACCIÓN DE VERDAD (24 HORAS)”

“Un viaje de mil millas comienza
con un solo paso.”

Lao Tse

Objetivo: Pasar de la reflexión a
la acción inmediata.

Instrucciones: Elige UNA acción
que represente tu verdad:

- Decir algo que llevas tiempo
callando
- Poner un límite
- Tomar una decisión
pendiente...

Y hazlo en las próximas 24 horas.

La transformación no ocurre
cuando entiendes... ocurre
cuando actúas.

7. EJERCICIO BONUS: “RITUAL DE COMPROMISO CONTIGO”

“Tu vida mejora cuando tú decides mejorarla.”

Brian Tracy

Objetivo: Sellar el cambio emocionalmente.

Instrucciones: Escribe un compromiso contigo:

**“A partir de hoy, dejo de...
Y empiezo a...
Porque merezco...”**

Léelo en voz alta.

**Vivir desde tu verdad no es un
destino...**

Es una decisión diaria.

**Cada vez que te eliges
Cada vez que te respetas
Cada vez que eres coherente**

Estás reconstruyéndote.

SOBRE LA AUTORA:



Dicen de mí que hago fácil lo difícil. También que soy sincera y de sonrisa fácil.

Tienen razón, y además añadiría que soy práctica, organizada y buena persona.

Todo esto se refleja en lo que hago.

Además, soy Coach Personal, Trainer de Alto Rendimiento, experta en Inteligencia Emocional y PNL, y autora de varios libros de desarrollo personal disponibles en Amazon, y en ellos y en mis vídeos de YouTube (Atrévete a brillar) comparto herramientas y claves sencillas, prácticas, efectivas y transformadoras.

La vida se ha encargado de que aprenda a confiar en ella tras cada sacudida, caída o golpe, por eso mis sesiones de Coaching y formaciones te acompañarán a pasar a la acción desde el SER, con confianza en ti y en la vida.

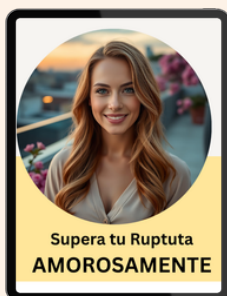
OTROS PROGRAMAS DE LA AUTORA

Ebook: Aprende a
poner límites
[https://predesigned-
057-
34961.grwebsite.es/](https://predesigned-057-34961.grwebsite.es/)



EBOOK-DEJA-DE-DAR-
VUELTAS-A-LA-CABEZA-
86745.GRWEBSITE.EU

**PROGRAMA
AUTOCONOCIMIENTO:
HTTPS://CURSO-
AUTOCONOCIMIENTO.
GRWEBSITE.ES**



**SUPERA TU
RUPTURA
AMOROSAMENTE:
HTTPS://WWW.SUPE
RATURUPTURADEP
AREJA.COM**