

## **¿Qué me impide lograr lo que deseo? ¿Por qué estoy atrayendo esta experiencia o persona a mi vida?**

Hay cuatro razones importantes que te impiden lograr lo que deseas o necesitas.

1. Las suposiciones. Utilizar la experiencia personal para suponer que lo que sucede en el ahora o el futuro es igual que lo que ocurrió antes. Suponer atrae hacia ti lo que “supones”. Puedes tratar de decirte a ti misma/o: ¿Cuál sería otra manera de ver esta situación?
2. Las interpretaciones. No vemos las cosas como son, sino como somos y no nos damos cuenta o no queremos aceptar que hay más de una manera de ver la vida y los eventos que suceden. Puedes preguntarte: ¿Es producto del miedo, el enamoramiento, el resentimiento, obsesión, deseos de que ocurra lo que tu deseas, coraje? Entre otros.
3. Las creencias limitantes. Generalmente están fundamentadas en experiencias pasadas y no necesariamente son ciertas. Las creencias están fuertemente arraigadas en tu subconsciente y se detonan solas. Se requiere entrenamiento para darnos cuenta de donde nacen nuestras creencias. Puedes explorar y preguntarte: ¿Son actuales o fueron creadas en mi niñez? ¿Son mías o son las voces de mi padre, madre, maestros, religión, organización a la que pertenezco, amigos? Entre otros.
4. Los fantasmas del pasado que han dejado huella en tu manera de hablar y pensar sobre ti mismo. Surgen cuando hay un detonante que los activa. Puedes preguntarte: ¿Me sucedió esto antes? ¿Me sentí así mismo antes? ¿En qué o quién pienso cuando esto sucede? Son afirmaciones que has hecho de ti al pensar o decir que no mereces ser feliz o que no eres capaz de lograr lo que te propones.

### **¿Qué hacer?**

- ❖ Asume la responsabilidad de tus acciones, creencias y decisiones.
- ❖ Reconoce que solo tu puedes hacer los cambios necesarios. Entrénate y trabaja con cada uno de los 4 retos mencionados arriba.
- ❖ Aprende a soltar lo que ya no necesitas. A veces los cambios vienen cuando sueltas una conducta o creencia y no cuando tratas de continuar haciendo lo mismo de siempre.
- ❖ Utiliza la meditación y la visualización para romper patrones obsoletos.
- ❖ Visualiza con detalles la vida que quieres vivir. Pon todos los sentidos en ello (mira, huele, siente, gusta y toca) y vive la experiencia de ser todo lo que has imaginado.
- ❖ Acéptate como eres, ten el valor de ser tú mismo aunque aun no hayas cambiado. Pero reconoce las áreas de oportunidad en tu vida.

Si te sientes estancado/a. Busca ayuda profesional y consejería. Es una gran inversión para tu calidad de vida.