

De la Auto-Exigencia a la Auto-Petición en 5 pasos

Elige un ejemplo de una tarea cotidiana
que no te guste mucho hacer y sigue los pasos:

1º LA AUTO-EXIGENCIA:

Yo tengo que.... Tengo que levantarme a las 7:00 todos los días.
¿Cómo te sientes? (escucha tu cuerpo).... Siento presión en el pecho.
Ahora tú:

2º LA TRANSFORMO EN 1 POSIBILIDAD:

Yo podría Podría levantarme a las 7:00.
¿Cómo te sientes ahora? (escucha tu cuerpo).... Siento ligereza, la presión disminuye.
Ahora tú:

3º RECUPERO LA CONEXIÓN CON MI LIBERTAD DE ELECCIÓN:

¿Yo quiero...? ¿Quiero levantarme a las 7:00?.

¿Cómo te sientes ahora? (escucha tu cuerpo)... Siento espacio dentro de mí, alegría.

Ahora tú:

4º BUSCO EL SENTIDO DE ESA POSIBILIDAD = LA NECESIDAD QUE QUIERO CUIDAR

¿Para qué lo hago...? Para ducharme, desayunar, hacer la cama, preparar el maletín del trabajo y llegar a tiempo.

Ahora tú:

¿Qué cuido y qué descuido? Me doy cuenta de que por un lado pretendo cuidar del tiempo de sueño (dormir un poco más) y por otro lado estoy descuidando el tiempo que necesito para hacer todo eso tranquila porque voy estresada por la mañana.

¿Cómo te sientes ahora? (escucha tu cuerpo)... Me siento un poco desorientada, algo así como ¿lo veo pero qué hago?

Ahora tú:

5º ¿Cómo lo puedo hacer de otro modo para cuidarme más?:

- Puedo ducharme y preparar el maletín por la noche y levantándome a la misma hora, ir más tranquilo.
- Puedo elegir lo anterior y además no hacer la cama por la mañana y levantarme 15 minutos más tarde para dormir un poco más.
- Puedo acostarme 15-30 minutos antes por la noche y conseguir ahí más tiempo de descanso.

¿Cómo te sientes ahora? (escucha tu cuerpo)... Me siento capaz y confianza en mí

Ahora tú: