

PRACTICA CONFLICTO INTERNO TIPO 2 : CREENCIAS LIMITANTES

INTRODUCCIÓN : ¿Qué necesito? versus ¿Qué tengo que hacer?

En muchas ocasiones nuestro malestar interno a nivel de sentimientos y emociones viene alimentado por este tipo de conflicto que a su vez, se suma al que hemos visto anteriormente.

Esas ocasiones en las que por un lado despierta una necesidad en mí y al mismo tiempo, mi mente desde su programación mental a través de creencias y etiquetas, me quiere convencer de que no es importante atender esa necesidad o incluso, ni siquiera me de cuenta de que esa necesidad está en mí.

Cada creencia limitante y cada etiqueta, en lo más profundo, PRETENDEN CUIDAR UN VALOR importante, por eso se requiere de proceso y tiempo “darles la vuelta”, porque en ese conflicto interno podemos creer que tenemos que elegir entre creencia y necesidad y en esa lucha, como la creencia quiere cuidar algo que es importante aunque nos lleve a hacerlo de un modo que no es constructivo para nuestro bienestar o para nuestras relaciones, aparecerá EL MIEDO Y LA INCOMODIDAD ante la posibilidad de “perder” ese valor.

NO SE TRATA DE ESO, se trata de integrar el valor que esa creencia pretende cuidar y la necesidad que a su vez tenemos, para tomar decisiones **QUE SE OCUPEN DE AMBOS ASPECTOS.**

Os pongo un ejemplo que os ayudará en la práctica:

De niña, mi madre me repetía una y otra vez que hay unas horas para comer, se desayuna al levantarse, se come a la 13:00 todos juntos cuando papá llega de trabajar y se cena a las 8:00 temprano, de nuevo todos juntos, para hacer la digestión antes de dormir.

Bajo estas premisas, cuando yo sentía hambre por ejemplo a las 11:00 de la mañana y le pedía a mi madre algo de comer, ella me respondía en muchas ocasiones desde el enfado, etiquetándome como “pesada” y recordándome que la hora “correcta” de comer era a la 13:00 cuando papá venía de trabajar. Su reacción automática pasaba por no darme NADA DE COMER.

¿Qué valores me quería transmitir mi madre?

Imagino que una determinada rutina y organización, también el valor del compartir el momento de la comida, desde donde ella lo pensaba, un cuidado equilibrado también...

¿Qué necesidad mía se quedaba sin cubrir?

La de alimentación en esos momentos concretos en los que no era “la hora” , porque mi cuerpo no entendía de esos horarios, yo no elegía sentir hambre cuando la sentía.

Desde aquí puedo ver los valores que mi madre me quería transmitir del mejor modo que ella sabía, puedo dejar a un lado esas etiquetas que me ponía y al mismo tiempo, ver mi necesidad de alimentación como legítima SIEMPRE que surja.

Los valores que ella me quería transmitir, en este caso, ME PARECEN FANTÁSTICOS TODOS.

Ahora , bien, **¿cómo puedo yo ahora TOMAR DECISIONES LIBRES Y CONS-CIENTES** cada vez que sienta hambre y al mismo tiempo mi cabeza me diga “no es la hora Elena” pretendiendo recordarme que también es importante para mí, el valor del cuidado equilibrado de mi dieta y de la oportunidad de compartir ese momento con personas a las que quiero?

¡Y AQUÍ ESTÁ MI OPORTUNIDAD AHORA!

Puedo por ejemplo, tomar la decisión consciente cuando mi hambre desperté a las 11:00 de tomar un tentempié y al mismo tiempo, unas horas más tarde, compartir una comida más abundante como mi marido por ejemplo.

Esto es lo que te propongo hacer como práctica paso a paso con esas creencias que te limiten en el cuidado de tus necesidades, tanto físicas como con el resto.

PASO 1: Elige una creencia limitante que te des cuenta de que está condicionando el cuidado de alguna necesidad tuya

PASO 2: Describe la escena de tu vida en la que recuerdes que se alimentó esa idea. ¿Quién estaba allí contigo?

PASO 3: ¿Qué valores crees que trataban de transmitirte a través de lo que te decían? ¿Resuenan esos mismos valores ahora en ti como persona adulta, son importantes para ti independientemente de quién te los trató de inculcar y cómo?

PASO 4: ¿Qué necesidad tuya se quedaba sin atender?

PASO 5: ¿Qué decisiones puedes tomar ahora cuando esa necesidad surge y tu creencia te recuerda esos valores para cuidar ambos?