



Barbi
RODRÍGUEZ

REPROGRAMA LA COMPARACIÓN



Hola, soy **Barbi Rodríguez**, modelo desde los 19 años y fundadora de una agencia de modelos y por eso se a profundidad que las mujeres nos comparamos sin parar.

En algún punto de mi historia me di cuenta de algo que me acompañaba en silencio: no podía dejar de compararme.

Al principio, me generaba frustración. Escuchar frases como **“deja de compararte”** me sonaban bonitas pero superficiales, porque el cerebro simplemente no funciona así.

Fue entonces cuando empecé a profundizar en el mundo de la reprogramación mental. Descubrí que muchos de los miedos que sentimos

—EL ESTANCAMIENTO, LA CONGELACIÓN, LA EVITACIÓN—

tienen un mismo detonante: el cerebro entrando en una dinámica constante de comparación.

Y AHÍ TODO CAMBIÓ

En vez de ver la comparación como un **defecto**, entendí que podía usarla como una **herramienta**: un espejo de inspiración y una vía hacia la **excelencia**.

POR QUÉ ESTA GUÍA

Este material nace de mi **propio proceso**. No se trata de apagar la comparación, sino de aprender a dirigirla con **intención**.

Cuando entiendes que tu **mente** compara porque busca protegerte y guiarte, dejas de pelear con ella y empiezas a **usarla** a tu favor.

Por eso te comparto estos pasos y rituales simples: para que la próxima vez que te compares, no te **estanques**... sino que encuentres ahí mismo una oportunidad de **crecimiento, inspiración y avance**.

EJERCICIO DIARIO DE 5 MINUTOS:

“COMPARACIÓN CONSCIENTE”

Duración: 5 minutos
Frecuencia: todos los días (mañana o noche)

PASO 1. ELIGE UN REFERENTE (1 MIN)

PIENSA EN ALGUIEN QUE HOY ACTIVE TU COMPARACIÓN (ALGUIEN QUE ADMIRES, SIGAS EN REDES O UNA COMPETENCIA).

PASO 2. DETECTA LA EMOCIÓN (30 SEG)

PREGÚNTATE:

¿QUÉ SIENTO AL COMPARARME? (ENVIDIA, FRUSTRACIÓN, ADMIRACIÓN, PRESIÓN).

PASO 3. TRANSFORMA EN APRENDIZAJE (2 MIN)

Completa estas frases:

- Lo que admiro de esa persona es: _____
- Lo que eso me muestra que YO deseo es: _____
- Una acción chiquita que puedo aplicar hoy es: _____

EJERCICIO DIARIO DE 5 MINUTOS: “COMPARACIÓN CONSCIENTE”

PASO 4. CONTRASTA CONTIGO MISMA (1 MIN)

ESCRIBE UNA VICTORIA TUYA DE LOS ÚLTIMOS 6 MESES O 1 AÑO.

“HACE ___ TIEMPO ME COSTABA ___, HOY YA PUEDO ___”.

PASO 5. ANCLA LA NUEVA EMOCIÓN (30 SEG)

REPITE EN VOZ ALTA O MENTALMENTE:

“LA COMPARACIÓN ME MUESTRA HACIA DÓNDE CRECER. ESTOY EN CAMINO Y AVANZO CADA DÍA”.

RITUAL SIMPLE PERO MAGNÉTICO:

DETÉN EL SCROLL CONSCIENTE

Cuando alguien en redes sociales te active comparación negativa, detente y pregúntate:

“¿QUÉ PUEDO APRENDER DE ESTO AHORA?”.

RECUERDA

No intentes apagar la comparación.

Conviértela en un espejo de inspiración y una brújula hacia tu **mejor versión**.

La comparación no es tu **enemiga**, es una guía.

Si la **reprogramas**, cada vez que aparezca no te mostrará lo te falta, sino hacia dónde **crecer**.

Que esta **guía** sea tu recordatorio de que estás en camino, **avanzando** cada día, y que incluso aquello que antes te detenía... puede convertirse en tu mayor **motor** de **transformación**.

*Con cariño,
Barbi Rodríguez*