

# Tu voz interior: el diálogo que te construye ... o te limita



 [lili@iarconsulting.net](mailto:lili@iarconsulting.net)

 [@lilylopez.mentaltrainer](https://www.instagram.com/lilylopez.mentaltrainer)

 55 1190 3192

¿Cómo te hablas? ¿Alguna vez has puesto atención a esa conversación que tienes contigo durante todo el día?

Ese diálogo silencioso que nadie escucha, pero que influye profundamente en tus decisiones, tu ánimo y tu comportamiento.

A esa conversación interna la llamamos diálogo interno, y aunque rara vez la hacemos consciente, está ahí, moldeando nuestra vida momento a momento.



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

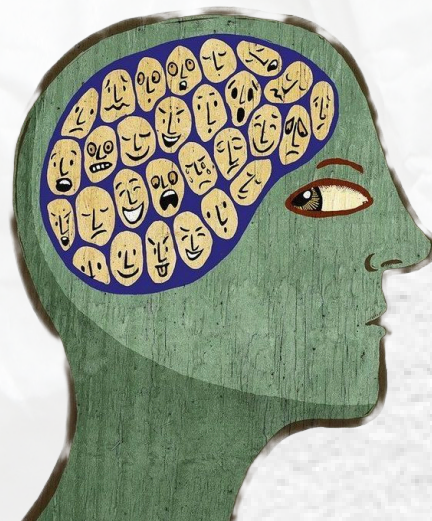
i(AR)  
Lily López

# ¿Qué es realmente el diálogo interno?

Es esa “voz” o flujo de pensamientos que aparece sin pedir permiso: te aconseja, te critica, te empuja o te detiene. Proviene de tu historia personal, de tus creencias, de tu cultura, de tus experiencias pasadas... incluso de tus carencias emocionales y distorsiones cognitivas.

La mayoría del tiempo es automático. Y lo automático no siempre es inteligente.

De hecho, solemos confundir lo que pensamos con “la realidad”. Pero el pensamiento no es la realidad, es una interpretación, un filtro, una historia que nuestra mente cuenta desde lo que conoce.



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

i(AR)  
Lily López

# No eres tus pensamientos

Hace poco escuché a un speaker muy reconocido decir: **“Las personas somos lo que pensamos”**. Aprecio la intención, pero no coincido del todo.

Tus pensamientos son parte de ti, sí. Pero tú eres más que tus pensamientos: eres un ser consciente capaz de observarlos, cuestionarlos y entrenarlos.

Tu cerebro piensa. Tú decides qué hacer con esos pensamientos. Y ahí comienza el poder real.



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

# El primer paso: darte cuenta de cómo te hablas

Antes de intervenir tu diálogo interno, necesitas observarlo:

¿Qué tono tiene?

¿En qué persona te hablas? (1ª, 2ª o 3ª)

¿Suena amable, burlón, exigente, dramático?

¿Te habla de "tú", de "usted", por tu nombre?

¿Cuándo aparece y en qué situaciones?

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

**A veces esa voz suena  
tan convincente que la  
confundimos con hechos  
... y no lo son.**



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

# La premisa que cambia todo

Para entrenar tu mente, primero hay que aceptar:

**“Mi diálogo interno no es necesariamente la realidad. Es la realidad que estoy percibiendo en este momento.”**

Aceptar esto te da libertad. Flexibiliza tu pensamiento. Te permite crear nuevas interpretaciones. Te devuelve el control.



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

# Un ejercicio poderoso para transformar tu diálogo interno

i(AR)  
Lily López

## 1.- Detecta la voz que no te ayuda

Nota cómo te habla.

**Ejemplo:** “No sirves para eso. Déjalo. No naciste para esto.”

**Revisa su tono:** ¿burlón? ¿duro? ¿despreciativo?

## 2.- Ponle un nombre

Esto separa la voz de tu identidad.

**Ejemplos:** El Boicoteador, La Crítica, El Saboteador, La Voz del Miedo.

Es importante entender que no eres tú. Es un programa aprendido.

## 3.- Quítale fuerza

Imagina esa voz como una caricatura: pequeña, ridícula, con un volumen muy bajo.

Mientras más absurda la imaginas, menos impacto tiene.



 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

#### 4.- Crea dos voces poderosas

Ponles nombre: La Poderosa, La Sabia, La Imparable, La Entrenadora, La Campeona.

Características:

- Te hablan en tercera persona.
- Te llaman por tu nombre.
- Te dan recursos y dirección, no miedo.

**Ejemplo:** “(Tu nombre), tú puedes. Ya has logrado cosas grandes antes. Levántate y muéstrate de qué estás hech@.”

#### 5.- Haz que las voces de poder lideren

Visualiza las voces útiles creciendo y la voz del boicot haciéndose pequeña y casi irrelevante.

Cada vez que la voz negativa aparezca, activas a las voces poderosas.

Esto crea nuevos patrones neuronales que sustituyen a los anteriores.

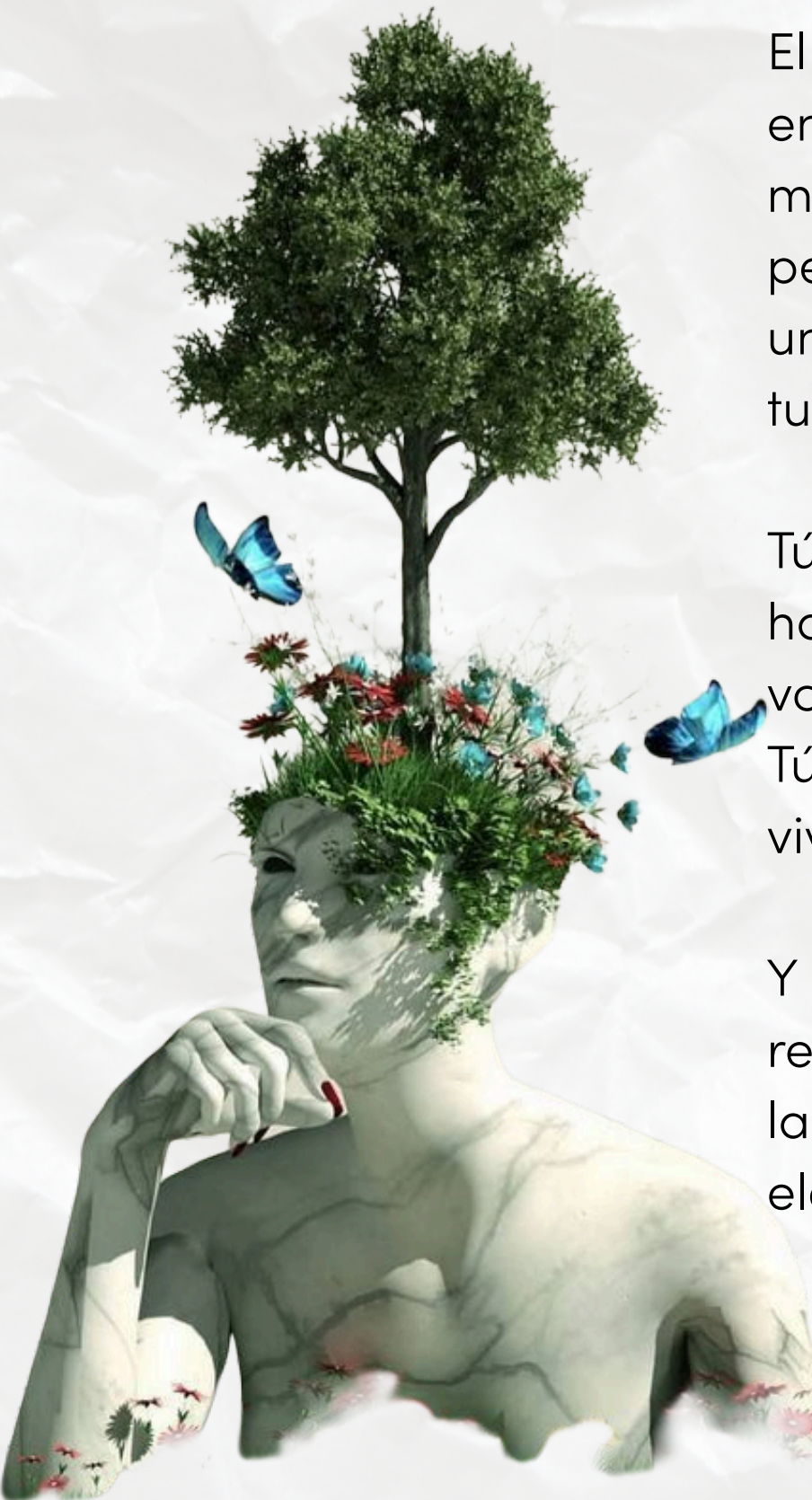


 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

# Conclusión

i(AR)  
Lily López



El diálogo interno es entrenable. No estás a merced de tus pensamientos. No eres un espectador pasivo de tu mente.

Tú decides cómo hablarte. Tú decides qué voz guiará tus acciones. Tú decides qué historia vivir.

Y quizás, uno de los regalos más grandes de la vida sea ese: poder elegir qué pensar.

 @lilylopez.mentaltrainer

 55 1190 3192

**HAZ MÁS**

**de lo**

**QUE TE**

**hace**

**feliz**

i(AR)

*Lily López*