

DIHABLA

BLANCA MUELA



7 SEÑALES

DE QUE TU INCONSCIENTE SIGUE LIDERANDO TU VIDA



LO QUE HACES:

DESPUÉS DE CADA CONFLICTO, DE CADA BAJÓN, DE CADA DECISIÓN QUE SABES QUE NO TE CONVIENE, TE SIENTAS A ANALIZARLO Y LO ENTIENDES. LO IDENTIFICAS. LE PONES MARCO PSICOLÓGICO. SALES DEL ANÁLISIS CON CLARIDAD Y A LA SEMANA SIGUIENTE VUELVES A HACER EXACTAMENTE LO MISMO.



SEÑAL 1



LO QUE NO VES:

TU MENTE CONSCIENTE ESTÁ INTENTANDO CONVENCER A UNA PARTE DE TI QUE NO FUNCIONA CON ARGUMENTOS. LA PARTE QUE REACCIONA NO ESCUCHA RAZONES. ESCUCHA PROGRAMACIÓN. Y NADIE LE HA ACTUALIZADO EL CÓDIGO TODAVÍA.

ENTIENDES TODO,
PERO SIGUES
REACCIONANDO
IGUAL

LA FRASE QUE TE DICES:

"ES QUE SÉ PERFECTAMENTE LO QUE ME PASA, NO ENTIENDO POR QUÉ LO SIGO HACIENDO."

EL COSTE REAL:

CADA VEZ CONFÍAS MENOS EN TI. PORQUE TE VES HACIENDO LO CONTRARIO DE LO QUE SABES. Y ESO, CON LOS AÑOS, SE CONVIERTE EN UNA SENSACIÓN CRÓNICA DE ESTAR AVERIADA POR DENTRO.





LO QUE HACES:

SABES LOS NOMBRES DE TUS HERIDAS. SABES DE DÓNDE VIENEN. SABES EN QUÉ EDAD SE FORMARON. TIENES EL MAPA COMPLETO. Y AUN ASÍ, CUANDO APARECE EL DISPARADOR (ESA MIRADA, ESE SILENCIO, ESA SITUACIÓN CONCRETA), REACCIONAS IGUAL QUE HACE DIEZ AÑOS.



SEÑAL 2



LO QUE NO VES:

ENTENDER EL ORIGEN NO DESACTIVA EL PATRÓN. SOLO LO EXPLICA. Y EXPLICAR ALGO ES UNA FORMA MUY ELEGANTE DE NO CAMBIARLO. LA TERAPIA TRADICIONAL TE HA DADO CONSCIENCIA PERO NO TE HA DADO HERRAMIENTAS PARA REESCRIBIR EL SISTEMA OPERATIVO.

HAS HECHO AÑOS DE TERAPIA Y SIGUES TENIENDO LOS MISMOS DISPARADORES

LA FRASE QUE TE DICES:

"IGUAL NECESITO OTRO TIPO DE TERAPIA, UNA MÁS PROFUNDA."



EL COSTE REAL:

HAS INVERTIDO AÑOS Y DINERO EN SABER QUÉ TE PASA. Y SIGUES SIN SABER CÓMO DEJAR DE QUE TE PASE.





LO QUE HACES:

TE ACERCAS A UN NIVEL NUEVO. MÁS FACTURACIÓN, UNA RELACIÓN QUE VA BIEN, UNA OPORTUNIDAD DE EXPONERTE MÁS. Y JUSTO ANTES DE CRUZAR, ALGO SE TUERCE. SIN QUE ENTIENDAS BIEN CÓMO. PIERDES AL CLIENTE. TE ABURRES DE LA PAREJA. SABOTEAS LA OFERTA. Y VUELVES A TU ZONA CONOCIDA, DONDE POR LO MENOS SABES SUFRIR.

LA FRASE QUE TE DICES:

"ES QUE JUSTO CUANDO ME IBA BIEN, MIRA LO QUE HA PASADO."



SEÑAL 3

HAY UN TECHO
INVISIBLE EN TUS
INGRESOS, TUS
RELACIONES O TU
VISIBILIDAD

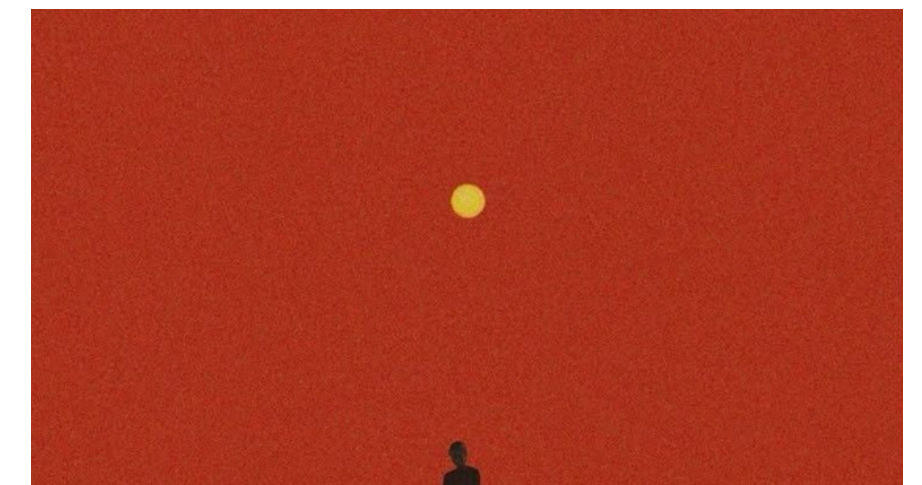


LO QUE NO VES:

TU IDENTIDAD INCONSCIENTE TIENE UN MÁXIMO DE LO QUE CONSIDERA "TU SITIO". CUANDO LO SUPERAS, NO ES LA VIDA LA QUE TE EMPUJA HACIA ABAJO. ERES TÚ, SIN SABERLO, DEVOLVIÉNDOTE A LA TEMPERATURA EMOCIONAL QUE TU SISTEMA RECONOCE COMO SEGURA.

EL COSTE REAL:

LLEVAS AÑOS REPITIENDO EL MISMO TECHO CON DECORADOS DISTINTOS. Y EMPIEZAS A SOSPECHAR QUE EL PROBLEMA NO ES LA MALA SUERTE.





LO QUE HACES:

JURAS QUE ESTA VEZ ES DISTINTO. Y AL PRINCIPIO LO PARECE. PERO A LOS SEIS MESES, AL AÑO, AHÍ ESTÁ OTRA VEZ: LA DISTANCIA EMOCIONAL, LA FALTA DE RECIPROCIDAD, LA SENSACIÓN DE ESTAR DANDO MÁS, EL ROL QUE TE TOCABA EN TU CASA CON CATORCE AÑOS.

LA FRASE QUE TE DICES:

"ES QUE TENGO MUY MALA SUERTE CON LOS HOMBRES/MUJERES." / "ES QUE LA GENTE ES EGOÍSTA."



SEÑAL 4

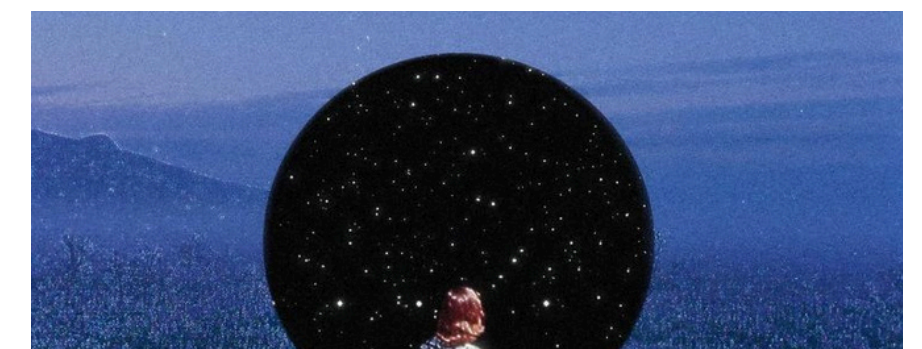
ELIGES PAREJAS (O AMIGOS, O SOCIOS) QUE REPITEN EL MISMO PATRÓN

LO QUE NO VES:

NO ESTÁS ELIGIENDO PERSONAS. ESTÁS ELIGIENDO UN VÍNCULO FAMILIAR PARA TI. TU INCONSCIENTE LEE LA DINÁMICA ANTES DE QUE TU MENTE CONSCIENTE CONOZCA A LA PERSONA. Y LA ELIGE PORQUE LA RECONOCE. NO PORQUE TE CONVenga.

EL COSTE REAL:

NO ES QUE EL MUNDO ESTÉ LLENO DE PERSONAS IGUALES. ES QUE SOLO VES A LAS QUE ENCAJAN CON TU PROGRAMACIÓN. Y MIENTRAS LA PROGRAMACIÓN NO CAMBIE, VAS A SEGUIR CONOCIENDO A LAS MISMAS PERSONAS CON CARAS DISTINTAS.





LO QUE HACES:

TIENES LA INFORMACIÓN. HAS HECHO EL ANÁLISIS. SABES QUÉ DEBERÍAS HACER. PERO NO LO HACES. LO APLAZAS. LO "ESTUDIAS MEJOR". PIDES UNA OPINIÓN MÁS. ESPERAS A SENTIRTE PREPARADA. Y LOS DÍAS PASAN Y LA DECISIÓN SIGUE AHÍ, EN LA MESA, MIRÁNDOTE.

LA FRASE QUE TE DICES:

"ES QUE TODAVÍA NO ES EL MOMENTO."



SEÑAL 5

TE PARALIZA TOMAR
DECISIONES
IMPORTANTES, AUNQUE
SEPAS CUÁL ES LA
CORRECTA



LO QUE NO VES:

NO TE FRENA LA FALTA DE INFORMACIÓN. TE FRENA EL COSTE IDENTITARIO DE LA DECISIÓN. HACER ESO TE CONVERTIRÍA EN ALGUIEN QUE AHORA MISMO NO ERES. Y UNA PARTE DE TI, POR MUCHO QUE DIGAS QUE QUIERE CAMBIAR, ESTÁ ATERRORIZADA DE DEJAR DE SER QUIEN SIEMPRE HA SIDO.

EL COSTE REAL:

EL MOMENTO NUNCA LLEGA. PORQUE NO DEPENDE DEL MOMENTO. DEPENDE DE UNA PERSONA NUEVA TOMANDO LA DECISIÓN, Y ESA PERSONA NO APARECE SIN UN TRABAJO PREVIO.





LO QUE HACES:

HAS PROBADO DE TODO. MEDITACIÓN. RESPIRACIÓN. SUPLEMENTOS. DEJAR EL CAFÉ. HACER DEPORTE. ORDENAR LA CASA. ALGUNAS COSAS FUNCIONAN UNOS DÍAS. PERO LA ANSIEDAD VUELVE. NO ES ESCANDALOSA. ES DE FONDO. COMO UN ZUMBIDO QUE YA FORMA PARTE DE CÓMO TE SIENTES EN EL MUNDO.



SEÑAL 6



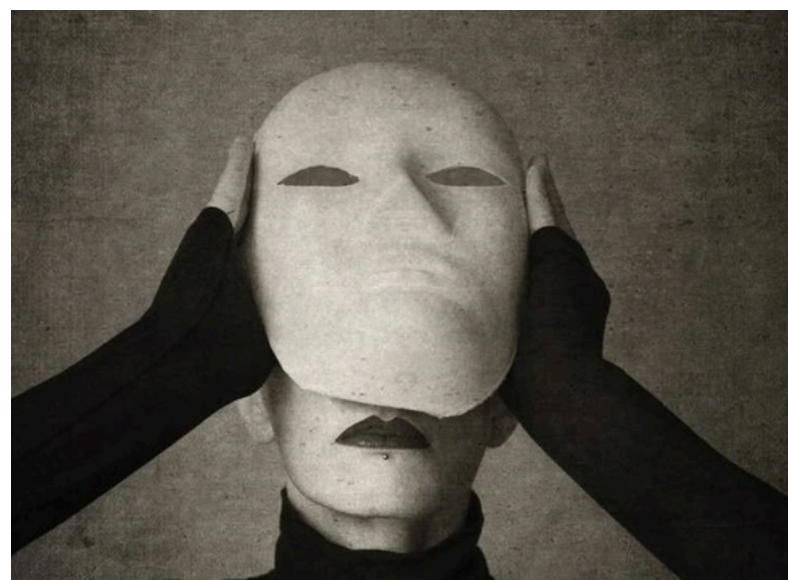
LO QUE NO VES:

ESA ANSIEDAD NO ES UN PROBLEMA A RESOLVER. ES INFORMACIÓN. TU SISTEMA NERVIOSO LLEVA AÑOS CONFIGURADO EN ESTADO DE ALERTA PORQUE APRENDIÓ, HACE MUCHO TIEMPO, QUE EL MUNDO NO ERA SEGURO. Y NINGÚN EJERCICIO EXTERNO VA A APAGAR UNA ALARMA QUE ESTÁ SONANDO DESDE DENTRO.

TIENES UNA ANSIEDAD QUE NO SE VA CON NADA

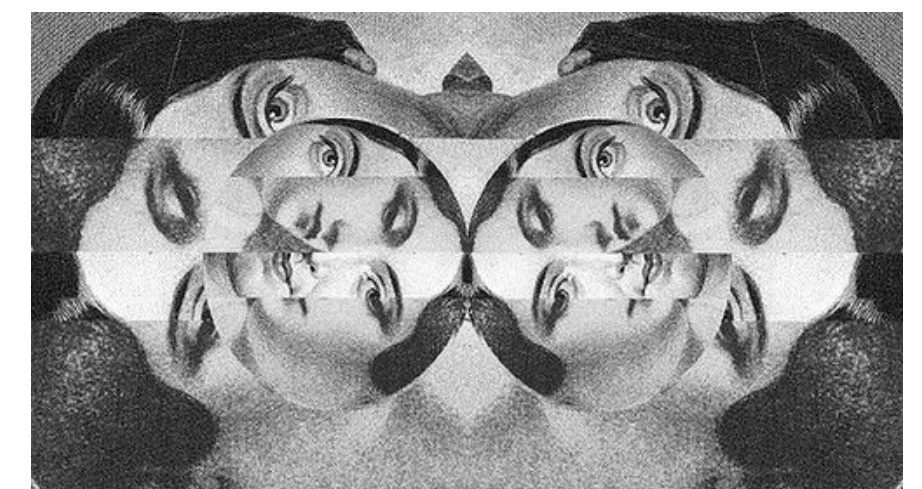
LA FRASE QUE TE DICES:

"TENGO QUE APRENDER A GESTIONAR MEJOR MI ANSIEDAD."



EL COSTE REAL:

GESTIONAR NO ES TRANSFORMAR. GESTIONAR ES VIVIR ENTERA LA VIDA CON EL RUIDO BAJADO. PERO SIGUE AHÍ. Y SE TE VA LA ENERGÍA EN BAJARLO.





LO QUE HACES:

HAS LEÍDO LO QUE HABÍA QUE LEER. CONOCES LOS CONCEPTOS. HABLAS EL IDIOMA. TIENES CLAROS TUS VALORES, TUS PRINCIPIOS, TU PROPÓSITO. Y AUN ASÍ, HAY DÍAS EN LOS QUE NO SABES QUÉ ESTÁS HACIENDO CON TU VIDA. DÍAS EN LOS QUE TODA ESA CLARIDAD ESPIRITUAL NO TE SIRVE PARA SOSTENER UNA SEMANA NORMAL.

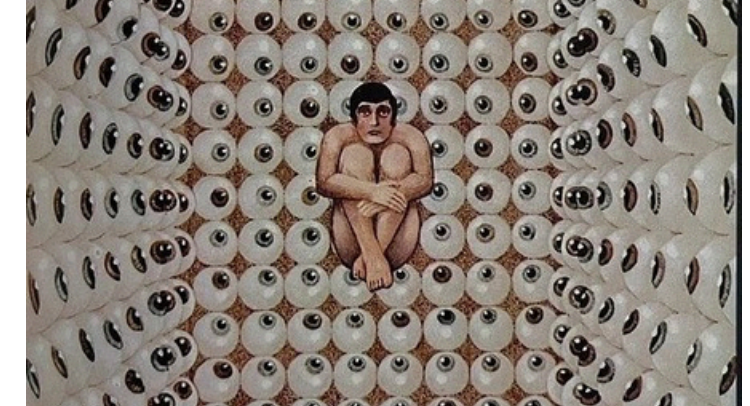
LA FRASE QUE TE DICES:

"IGUAL ES QUE ESTOY EN UNA FASE DE TRANSICIÓN."



SEÑAL 7

TE SIENTES MÁS
"ESPIRITUAL" O
"CONSCIENTE" QUE
NUNCA, Y AL MISMO
TIEMPO MÁS PERDIDO/A

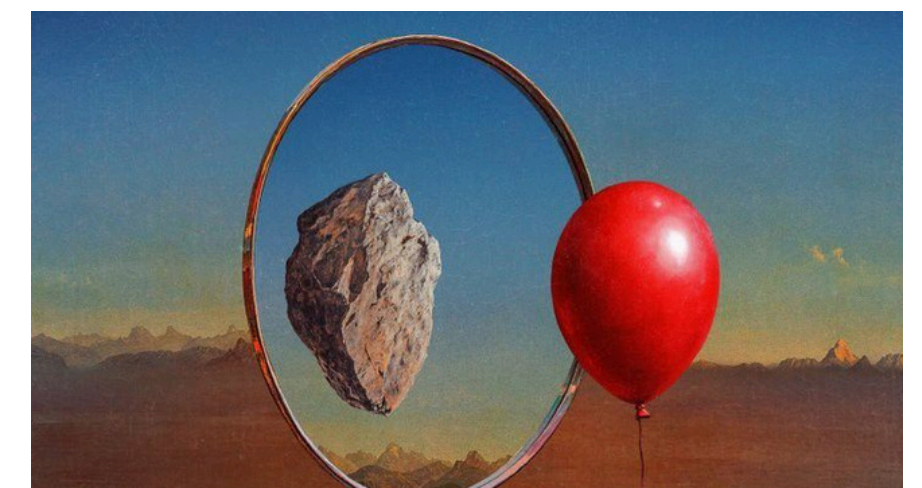


LO QUE NO VES:

LA CONCIENCIA SIN REPROGRAMACIÓN SE CONVIERTE EN UNA CÁRCEL SOFISTICADA. SABES DEMASIADO PARA VOLVER ATRÁS. Y NO HAS INTEGRADO LO SUFICIENTE COMO PARA VIVIRLO. TE QUEDAS EN UNA TIERRA DE NADIE, DONDE LA ESPIRITUALIDAD SE CONVIERTE EN OTRA FORMA MÁS DE NO ENFRENTAR LO QUE HAY DEBAJO.

EL COSTE REAL:

LLEVAS EN TRANSICIÓN TRES AÑOS. Y EMPIEZAS A SOSPECHAR QUE LA TRANSICIÓN SE HA CONVERTIDO EN UN SITIO DONDE VIVIR.



DIHABLA



BLANCA MUELA



HAS ENTENDIDO
DEMASIADO PARA
SEGUIR DONDE
ESTÁS

