

DIHABLA

BLANCA MUELA



# LAS 5 SEÑALES

DE QUE SIGUES VIVIENDO EN MODO SUPERVIVENCIA



## LO QUE HACES:

TE SIENTAS A DESCANSAR Y A LOS CINCO MINUTOS YA ESTÁS MIRANDO EL MÓVIL, ORDENANDO ALGO, APUNTANDO UNA TAREA "RÁPIDA". LAS VACACIONES TE CUESTAN LOS PRIMEROS TRES DÍAS. EL DOMINGO POR LA TARDE YA ESTÁS INQUIETA/O.

SEÑAL 1



## LO QUE NO VES:

TU SISTEMA NERVIOSO NO DISTINGUE ENTRE "NO HAY NADA QUE HACER" Y "NO HAY NADA QUE HACER... TODAVÍA". PARA UN CUERPO QUE APRENDIÓ A SOBREVIVIR ESTANDO ALERTA, LA CALMA NO SE LEE COMO SEGURIDAD. SE LEE COMO EL SILENCIO ANTES DE QUE PASE ALGO. PARAR NO ES RELAJANTE, ES SOSPECHOSO.

# DESCANSAR TE GENERA MÁS ANSIEDAD QUE TRABAJAR

## LA FRASE QUE TE DICES:

"ES QUE SOY MUY PRODUCTIVA/O." / "ES QUE NO SÉ ESTAR SIN HACER NADA."



## EL COSTE REAL:

CONFUNDES ESTAR AGOTADA/O CON ESTAR VIVA/O. Y CUALQUIER MOMENTO DE CALMA REAL SE SIENTE, EN EL CUERPO, MÁS PARECIDO A UN PELIGRO QUE A UN DESCANSO.





## LO QUE HACES:

UN MENSAJE SIN FIRMAR CON UN "HABLAMOS LUEGO". UN SILENCIO DE DOS HORAS. UN "¿TIENES UN MOMENTO?" SIN MÁS CONTEXTO. TU CUERPO REACCIONA ANTES DE QUE TU CABEZA TENGA NINGÚN DATO REAL: SE TE ACELERA EL PULSO, REPASAS VEINTE VECES QUÉ HABRÁS HECHO MAL.



SEÑAL 2



## LO QUE NO VES:

TU SISTEMA NO ESTÁ REACCIONANDO A LO QUE PASA AHORA. ESTÁ REACCIONANDO A LO QUE PASÓ ENTONCES, EN OTRO CUERPO, EN OTRO CONTEXTO, CON OTRAS PERSONAS. LA AMBIGÜEDAD ACTIVA LA MISMA ALARMA QUE ACTIVÓ UNA VEZ ALGO QUE SÍ FUE PELIGROSO. Y ESA ALARMA NO DISTINGUE FECHAS.

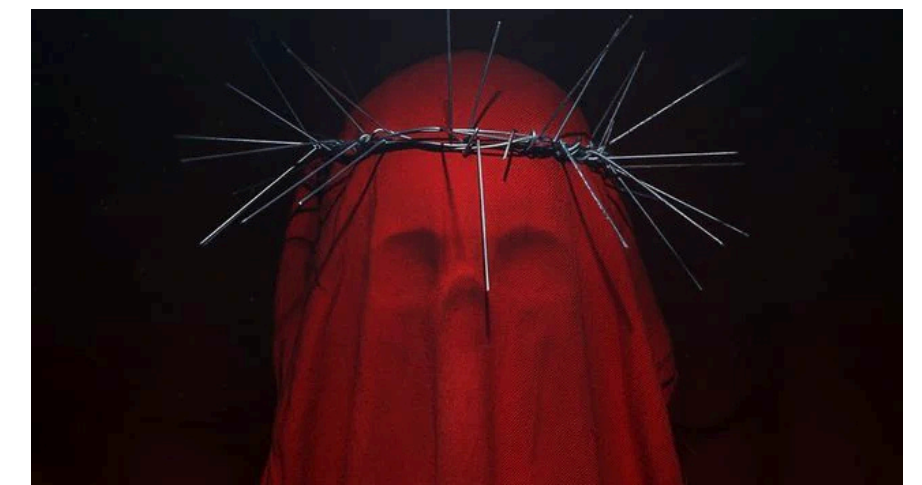
REACCIONAS COMO SI  
HUBIERA PELIGRO,  
AUNQUE SABES QUE NO  
LO HAY

## LA FRASE QUE TE DICES:

"SOY MUY SENSIBLE." / "ME LO TOMO TODO DEMASIADO A PECHO."

## EL COSTE REAL:

VIVES INTERPRETANDO AMENAZA DONDE SOLO HAY NEUTRALIDAD. Y NADIE A TU ALREDEDOR ENTIENDE POR QUÉ REACCIONAS ASÍ ANTE ALGO TAN PEQUEÑO. NI TÚ TAMPOCO, LA MAYORÍA DE LAS VECES.





## SEÑAL 3



### LO QUE HACES:

LO REVISAS TODO DOS VECES. PREFIERES HACERLO TÚ AUNQUE TARDES EL TRIPLE. TE CUESTA UN MUNDO PEDIR AYUDA, Y CUANDO LA PIDES, ACABAS HACIENDO TÚ LA MITAD DEL TRABAJO IGUALMENTE, "PARA ASEGURARTE".

### LO QUE NO VES:

SOLTAR EL CONTROL NO ES UN TEMA DE ORGANIZACIÓN, ES UN TEMA DE SEGURIDAD. CONTROLAR CADA VARIABLE FUE, EN ALGÚN MOMENTO, LA ÚNICA FORMA DE EVITAR QUE ALGO MALO PASARA. CONFIAR EN QUE OTRA PERSONA (O LA VIDA) SE OCUPE ES EXACTAMENTE LO QUE TU CUERPO APRENDIÓ A NO HACER.

# NO PUEDES DELEGAR NI SOLTAR EL CONTROL, AUNQUE TE ESTÉ AGOTANDO

### LA FRASE QUE TE DICES:

"ES QUE SOY MUY PERFECCIONISTA." / "NADIE LO HACE COMO YO."

### EL COSTE REAL:

CARGAS CON TODO, SOLA/O, Y LO LLAMAS RESPONSABILIDAD. PERO DEBAJO NO HAY RESPONSABILIDAD. HAY MIEDO A LO QUE PASARÍA SI DEJARAS DE SOSTENERLO TÚ.





### LO QUE HACES:

ALGUIEN TE PIDE ALGO Y YA HAS DICHO "SÍ, CLARO" ANTES DE PLANTEARTE SI QUERÍAS. TE DISCULPAS POR COSAS QUE NO SON CULPA TUYA. DAS EXPLICACIONES DE MÁS CUANDO DICES QUE NO PUEDES. EVITAS EL CONFLICTO CEDIENDO, INCLUSO CUANDO CEDIENDO PIERDES TÚ.



SEÑAL 4



### LO QUE NO VES:

COMPLACER NO ES AMABILIDAD, ES UNA ESTRATEGIA DE SUPERVIVENCIA. CUANDO PELEAR O HUIR NO ERAN OPCIONES SEGURAS, QUEDABA UNA TERCERA VÍA: APACIGUAR. HACER QUE EL OTRO ESTÉ BIEN CUANTO ANTES, PARA QUE NO HAYA CONFLICTO QUE GESTIONAR. ESA VÍA SE QUEDÓ GRABADA COMO LA MÁS SEGURA, Y SIGUE ACTUANDO POR TI.

DICES QUE SÍ ANTES DE  
QUE TU CUERPO  
TERMINE DE DECIDIR

### LA FRASE QUE TE DICES:

"ES QUE NO ME GUSTA EL CONFLICTO." /  
"PREFIERO CEDER YO ANTES QUE DISCUTIR."

### EL COSTE REAL:

TERMINAS VIVIENDO UNA VIDA HECHA DE "SÍES" QUE NO DISTE TÚ, SINO TU SISTEMA DE ALERTA, INTENTANDO EVITAR UNA AMENAZA QUE YA NO EXISTE.





### LO QUE HACES:

NO NOTAS QUE TIENES HAMBRE HASTA QUE TE MAREAS. NO NOTAS QUE ESTÁS AGOTADA/O HASTA QUE ENFERMAS. NO NOTAS QUE ESTABAS TRISTE HASTA TRES DÍAS DESPUÉS, CUANDO ROMPES A LLORAR POR ALGO QUE "NO ERA PARA TANTO".

### LA FRASE QUE TE DICES:

"SIEMPRE ME ENTERO TARDE DE CÓMO ESTOY."  
/ "NO SÉ PARAR HASTA QUE MI CUERPO ME OBLIGA."



## SEÑAL 5

# TE ENTERAS DE CÓMO ESTÁS DESPUÉS DE COLAPSAR, NO ANTES

### LO QUE NO VES:

CUANDO EL CUERPO PASA DEMASIADO TIEMPO EN ALERTA, DEJA DE MANDARTE SEÑALES A TIEMPO, O TÚ DEJAS DE PODER LEERLAS. ES UN MECANISMO DE PROTECCIÓN: SI NO SIENTES, NO TE DESBORDA. EL PROBLEMA ES QUE TAMBIÉN DEJAS DE SENTIR LO QUE NECESITAS SENTIR PARA CUIDARTE.

### EL COSTE REAL:

VIVES UN PASO POR DETRÁS DE TI MISMA/O. Y SOLO TE ENCUENTRAS CONTIGO CUANDO YA HAS LLEGADO AL LÍMITE.





# ¿QUÉ HACER CON ESTO?

SI TE HAS RECONOCIDO EN DOS O TRES DE ESTAS SEÑALES, NO ES CASUALIDAD NI "ERES ASÍ". ES UN SISTEMA NERVIOSO QUE SIGUE DEFENDIÉNDOTE DE ALGO QUE YA PASÓ.

TENGO UNA PÁGINA DONDE PUEDES CONTARME TU CASO Y RESERVAR UNA CONSULTORÍA DE 30 MINUTOS CONMIGO. ES GRATUITA. VAMOS A IDENTIFICAR QUÉ ESTÁ MANTENIENDO A TU CUERPO EN ALERTA Y QUÉ TENDRÍA QUE PASAR PARA QUE DEJE DE ESTARLO.

TE AVISO DE ALGO PARA QUE NO HAYA SORPRESAS: LA ÚLTIMA PREGUNTA DEL FORMULARIO ES SOBRE INVERSIÓN. ES UN FILTRO. ACOMPAÑO DESDE UN PROCESO DE DOCE SEMANAS DONDE LA TRANSFORMACIÓN ES PERMANENTE.

**CUÉNTAME TU CASO. TE ESPERO AL OTRO LADO.**

BLANCA "LA DIHABLA" MUELA

