

TRANSFORMANDO NUESTRO ENFOQUE

Inteligencia emocional y desprogramación de creencias limitantes

TRASCENDER

Luján Lizaso

CAMBIANDO EL ENFOQUE

Habíamos hablado de que las emociones además de ser creadas por nuestra fisiología, también son creadas por nuestro enfoque y nuestras palabras.

Nuestro enfoque es transformado por las preguntas que nos hacemos diariamente.

1) La manera en la que te sentís viene de aquello a lo que le estás prestando atención en tu mente.

2) Para mantener algo negativo en tu mente, necesitás eliminar toda la información positiva, literal, fragmentás la realidad y captás, únicamente, lo oscuro y doloroso.

Viceversa, para sentirte bien y mantener algo positivo en tu mente, necesitás eliminar todas las razones que tenés para sufrir y quejarte.

Si sos agradecido, NO podés estar depresivo.

Para manejar tus estados, tenés que cambiar 2 cosas:

1) Aquello que te estás imaginando, las imágenes y palabras que te elucubras.

2) El modo: podés alterar el tono de tu voz, o cambiar la imagen.

Así que modifiquemos nuestro ENFOQUE.

A partir de hoy y por el resto del curso (o de tu vida), vas a hacerte las siguientes preguntas al levantarte (Pegá la siguiente hoja en la heladera o en el espejo del baño)

¿Por qué estoy feliz en mi vida?

¿Qué es lo que más disfruto de ser feliz?

¿Cómo puedo compartir mi felicidad con más personas?

¿Por qué estoy entusiasmada de vivir hoy? ¿Qué aventuras y sorpresas me dejará este día?

¿Por qué estoy orgullosa de mi? ¿Qué aspectos de mi me dan más orgullo? ¿Cómo me hace sentir este orgullo de mi?

¿Por qué estoy agradecida hoy? ¿Cómo quiero celebrar?

¿Qué es lo que más estoy disfrutando de mi vida hoy? ¿Qué es lo que más disfruto de mi día?

¿En qué estoy absolutamente comprometida en mi vida?

¿Por qué estoy comprometida? ¿Con qué acciones hoy voy a expresar mi compromiso?

¿A quién amo más en mi vida? ¿Quién me ama? ¿Por qué soy amada?

Soy muy valiente, ¿en qué pienso cuando lo soy? ¿Cuáles son los beneficios de serlo?

Cada vez que me animé, no me arrepentí ni un solo instante en mi vida.

CREÁ 5 PREGUNTAS DE PODER EN TU VIDA

1

2

3

4

5

La tercera fuente de las emociones son nuestras palabras: he notado que casi todos ustedes tienen un verbo limitante. Así que a partir de ahora van a modificar su manera de hablar y van a darse cuenta cómo modifica esto su vida.

CÓMO DESHACER EL IMPACTO NEGATIVO:

- ✓ “Odio X”, se transforma en “Prefiero Y”.
- ✓ “Me siento sola”, se transforma en “Tengo mucho tiempo sin ocuparme de mi y de lo que me gusta”.
- ✓ “Me siento rechazada”, se transforma en “Me siento incomprendida”.
- ✓ “Siento que soy un fracaso”, se transforma en “Estoy aprendiendo a ser mejor persona”.
- ✓ “Siento que estoy deprimida”, se transforma en “Siento que estoy a punto de transformarme”

¿Lo ven? Las palabras tienen impactos. Muchas veces yo procuro ser encantadora y utilizar las palabras con dulzura porque a veces algunos interpretan que me enojo o se sienten heridos. Sepan que sus palabras pueden alterar estados emocionales en una sola frase.

¿A quien no le ha dolido más una frase que un cachetazo?

Ahora, amplíemos nuestros estados emocionales positivos:

- ✓ “Me siento bien”, se transforma en “Siento pasión por”.
- ✓ “Siento que estoy contento”, se transforma en “Me siento imparable, determinado y comprometido 100%”.
- ✓ “Me siento cómodo”, se transforma en “¡Me siento fenomenal!”
- ✓ “Soy inteligente”, se transforma en “¡Soy un genio, o soy brillante en esto!”
- ✓ “Soy bueno haciendo esto...”, se transforma en “Soy el mejor en...”

