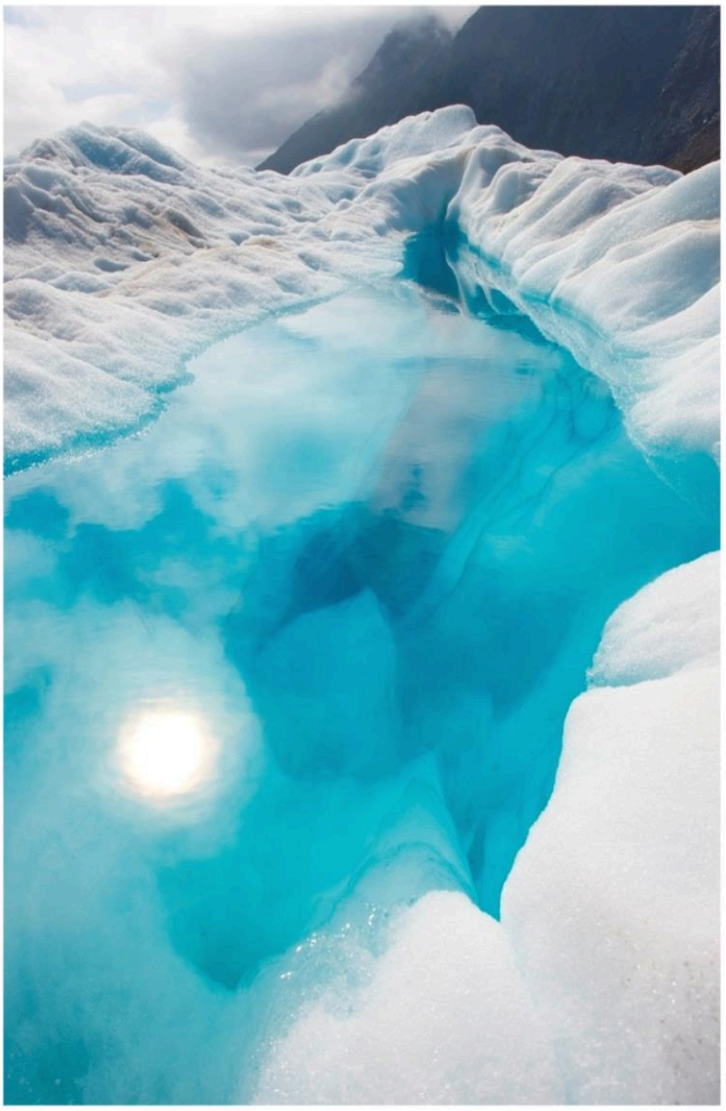

Dra. Gabriela Díaz

Conociéndote a ti mism@

E-BOOK GRATUITO

Dra. Gabriela Diaz | www.dragabrieladiaz.com | 2022-2023 Todos los derechos reservados ©

¿Quieres cambiar tu realidad?

¿No te gusta la vida que llevas?.

Lo primero que debes saber es que hay dos tipos de realidades: la subjetiva y la objetiva.

Lamentablemente o afortunadamente vivimos inmersos en la SUBJETIVIDAD.

Todo lo que ocurre en nuestra vida le damos una intensidad única y especial. Y eso depende de muchos factores: nuestro estado anímico , creencias, etc.

Ejercicio:

Te invito a llenar la siguiente lista :

Esfera sentimental	Esfera física	Esfera mental
¿Me asusta la soledad?	¿Estoy durmiendo bien?	¿Lloro muy seguido últimamente?
¿Tengo miedo al compromiso?	¿Considero que mi alimentación es la correcta?	¿Me siento más irritable?
¿Tolero relaciones conflictivas en contra de mi bienestar?	¿Dedico tiempo a mi bienestar? (incluyo ejercicios de relajación, físico ,etc)	¿Noto que la gente habla mal de mí y me molesta mucho?
¿Soy muy exigente en mis estándares a la hora de buscar pareja?	¿Tengo síntomas físicos recurrentes cuando me estreso o me frustro?	¿Paso horas pensando acerca de un mismo tema y me cuesta resolver?
¿Priorizo mi salud mental para brindar cariño de calidad?	¿Me diagnosticaron alguna enfermedad y no me queda claro cómo debo enfrentar la situación?	¿Siento acelerada mi mente?
¿Conozco herramientas para optimizar mi salud sentimental?	¿Conozco herramientas para optimizar mi salud física?	¿Conozco herramientas para optimizar mi salud mental?

Tómate el tiempo para responder cada una de las preguntas. ¿Te has dado cuenta que todas las preguntas son en primera persona?

Los distintos campos de nuestra vida son reflejo de la percepción subjetiva que tenemos de cada uno de ellos.

Lo que nos puede ayudar a darnos cuenta de cuán objetivos somos en algún aspecto es hablar de ese tema en específico con personas de nuestra confianza (vínculos saludables) y escuchar su opinión.

Podemos percibir nuestra realidad de manera:

- Pesimista
- Más o menos pesimista
- Más o menos optimista
- Optimista

Todas las personas pasamos por altos y bajos, pero te invito a ver cómo está tu percepción hoy , lo anotes en el siguiente cuadro :

¿Cómo siento que percibo mi realidad?

Verás que ordenando tus ideas y escribiendo, ordenas tu vida.

- Me dirás - Pero Gabriela, OBJETIVAMENTE no tengo DINERO y no hay de otra –

Pero te has preguntado: ¿Cuál es mi relación con el dinero? ¿He intentado cambiar o buscar un trabajo de acuerdo con mis expectativas? ¿Estoy en mi zona de confort y no me muevo de donde estoy? ¿Necesito realmente más dinero? De alguna manera llegaste hasta este E-Book así que pregúntate : ¿Siento que necesito más?

A veces, los seres humanos , en todos los ámbitos nos conformamos con una zona de confort, aunque no nos sintamos de manera confortable en ella, sino que nos lleva a frustración y limitación en nuestra vida. Porque increíblemente muchas veces sucede que... nos sentimos cómodos en lo que no nos hace feliz.

En todo lo "objetivo" en que sientas carencia, apúntate qué es lo que deseas al respecto, y el primer paso está en ti, en tu percepción.

ASPECTO DE MI VIDA EN QUE SIENTO CARENCIA	QUÉ ES LO QUE REALMENTE DESEO SOBRE ESTE ASPECTO

Ejercicio para la autoestima.

¿Qué le dirías al niño que fuiste algún día?

Cierra los ojos y visualízate... tu "yo" de niño mirándole fijamente con tu "yo" de ahora. ¿qué le dirías? Y ¿Qué te diría ese niño?

Escríbelo:

Si no se te ocurre qué decirle, te ayudo.

Cierra los ojos nuevamente y cuando te veas en tu infancia , dile a ese niño :

- ¿Cómo estás?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué cosas nos quedan por cumplir?
- ¿Qué cosas precisamos? : Cuidado (autocuidado), caricia al alma (palabras de aliento y apoyo incondicional) como muestra de cariño.

Ese niño que ves , ESTÁ EN TI, dentro de ti. Sé el adulto que precisa ese niño, a partir de ahora está a

tu cargo. Conéctate con él cuando estés solo, se sienta herido y protégelo.

(PROTÉGETE COMO TE GUSTARÍA QUE LO HICIERAN, o como te gustaría que lo hubieran hecho) . Crearás un vínculo de AUTOCUIDADO Y AMOR PROPIO.

(Las heridas que traemos de grandes muchas veces se generan en nuestra infancia)

Ahora eres Tú el adulto que cuida de tu niñ@ interno, empoderados, sé responsable y tierno. Y

SIEMPRE SÉ SU MEJOR AMIGO.!!

Estos ejercicios y preguntas te ayudarán a fortalecer tu autoestima, amor propio y autoconocimiento. También a darte cuenta de cómo enfocas tu percepción en los distintos aspectos de tu vida y podrás observar cómo percibes tu realidad , pudiendo cuestionar tus conceptos elementales.

Bienvenido a tu nuevo enfoque y percepción de tu vida! Sumemos puntos para tu bienestar....