

	Tirada: <b>66.333</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>34.279</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>348</b>	
Nacional Femenina	Audiencia: <b>119.976</b>	Valor (Ptas.): <b>239.958</b>	Valor (Euros): <b>1.442,18</b>
Mensual	01/01/2003	Página: <b>16</b>	Imagen: <b>Si</b>



# ¿Eres tu peor enemiga?

## Supera el autosabotaje

¿Cumples las promesas que te haces a ti misma? Para solucionarlo, sigue leyendo...

**P**or qué comenzamos las cosas y luego no las terminamos? ¿Por qué bajamos de peso y luego lo recuperamos? ¿Por qué pensamos crear nuestra propia empresa y, sin embargo, seguimos con nuestro trabajo de 8 a 3? ¿Haces el plan de ahorrar y luego acabas endeudada? La respuesta es: autosabotaje. O lo que es lo mismo, decir que se desea algo y luego procurar que eso no ocurra.

Pero afortunadamente existe un método infalible para influir en ti, decir que vas a hacer algo y realmente hacerlo. Lo propone Alyce Cornyn-Selby, en su libro *Cómo superar el autosabotaje*. Para esta experta en psicología práctica, que ha enseñado

¡Deja de lamentarte y pasa a la acción! Supera tu punto de resistencia...

cómo superar el problema a personas de las más altas instancias, si estamos saboteando algo en nuestra vida, es necesario satisfacer esos deseos conflictivos y negociar con nosotros mismos.

### La culpa es de la indecisión

El autosabotaje tiene su origen en la indecisión, en las voces internas que se ponen en conflicto. Cuando dejan de luchar, y tomamos una decisión, nos volvemos eficientes. Pero la mayoría de las veces somos muy críticos con nosotros mismos y no nos alentamos: si alguien nos hablara tan duramente como lo hacemos nosotros, le pondríamos un pleito, dice con humor Cornyn-Selby. Nuestros enemigos son:

- **El perfeccionismo.** Si tienes este defecto, ten en cuenta esta frase: "Nunca haríamos nada si esperaríamos a hacerlo tan bien que nadie le encontrara ningún defecto". Recuérdala.
- **La dilación.** Dejar las cosas para mañana es otra fórmula de autosabotaje. Cuando la dilación se convierte en una forma de vida, dificulta el rendimiento en el trabajo, afecta a las relaciones profesionales y personales, y puede ser causa de ansiedad y depresión. Además, la dilación es un mensaje de que una parte de nosotros desea algo. Nuestra tarea es recibir el mensaje y descifrarlo. Pero el éxito no es un secreto, es un sistema que se puede aprender. ¿Cómo? Hablando con uno mismo, escuchando nuestras voces interiores y negociando con esa parte de nosotros que se niega a crecer y a mejorar.



**Cómo superar el autosabotaje, de Alyce Cornyn-Selby.** Editorial Urano. 304 páginas, 13,25 €.

## EL DINERO SÍ DA LA FELICIDAD

Se acabaron las historias de personas a las que el premio gordo de la lotería hizo infelices para siempre. Según un estudio realizado en la Universidad de Warwick, en el Reino Unido, en el que se midió la felicidad de 9.000 perso-

nas, aquellas que de repente habían ingresado grandes sumas de dinero, encontraban una estrecha relación entre este acontecimiento y el aumento de su felicidad. Lo sentimos, pero... parece que el dinero sí da la felicidad.