

# Cambia tu storytelling



## Lola Sorribes Comparte una práctica para encontrar lo que buscas

El relato que cuentas de tu propia vida, el llamado *storytelling* por la psicoterapeuta Lola Sorribes, es el que rige tu destino. Un relato pesimista nos programa para el fracaso. El positivo, nos garantiza un futuro de alegría y éxito.

**Es psicoterapeuta, naturópata, homeópata, experta en bioenergética, en metafísica y en pensamiento positivo.** Lleva veinte años ayudando a las personas a potenciar su salud y su calidad de vida, además de expandir su consciencia. Acaba de publicar *De bien en mejor*, ed. Urano, con once pasos prácticos para cambiar la historia de tu vida.

¿Te has parado a pensar alguna vez qué historia te cuentas sobre ti mismo? Si esta pregunta te sorprende, significa que aún no eres consciente de que la visión que tienes de ti y de las cosas que te suceden forma un storytelling vital y acaba siendo un oráculo. Lo que a veces llamamos suerte, el destino, es fruto de lo que cada persona se cuenta

sobre su vida una y otra vez. Hay quien se esfuerza en hacer de su existencia una historia oscura y desafortunada, en la que todo va de mal en peor, y quien, por el contrario, traza un relato positivo de la misma. Por ejemplo, una persona que pierde su trabajo. El narrador negativo dirá: "Soy un fracaso sin suerte. ¿Qué voy a hacer ahora? Ya soy mayor para encontrar otro empleo". El narrador optimista dirá: "Me alegro de no volver a ese trabajo. Sé que este despido será para bien. Puedo conseguir algo mucho mejor que esto". Después de cualquier acontecimiento o vivencia, la mente se entrega a flujos de consciencia como éstos, y son algo más que un ruido de fondo. De hecho, son verdaderos oráculos, ya que estamos delimitando lo que va a suceder después. No se trata de magia, sino de un proceso que la psicología ha estudiado y que las estadísticas corroboran. Nuestro flujo de consciencia, no se produce de forma aislada, sino que se repite una y otra vez hasta que estas órdenes -del signo que sean- quedan fijadas en nuestra mente.

## Pasos para transformar los pensamientos

La psicoterapeuta Lola Sorribes nos propone once pasos para transformar los pensamientos negativos en positivos y que tu vida empiece a funcionar de bien en mejor:



- 1- Situarse en el rol de guerrero y no de víctima.
- 2- Perdonar.
- 3- Envía benevolencia.
- 4- Imagina historias bonitas y felices de tu vida.
- 5- Disfruta el presente y vive con gozo cada situación.
- 6- Fija con claridad cuál es tu meta.
- 7- Deja dormir los problemas.
- 8- Elige la actitud correcta.
- 9- No aplazar las soluciones ni los obstáculos.
- 10- Pase lo que pase, sonríe y piensa que eres feliz.
- 11- Haz algo por los demás.