



UN POCO DE APOYO

- > Haz a un lado los pretextos. ¡Actúa!
- > Fíjate qué tanto culpas a otras personas y empieza a quitarte ese "control" de los demás para tomar las riendas de tu vida.
- > Entiende primero que el autosabotaje es resultado de una forma de educación.
- > Si todo lo que dices es positivo, todo va a cambiar hacia ti misma.
- > Habla contigo misma y piensa: "Yo soy feliz". "Yo merezco el amor".
- > Haz cosas positivas, recuerda que tu mente se cree todo lo que le dicen.

> LIMPIEZA MENTAL

Debemos eliminar de nuestro sistema el "no puedo, no sirvo" y asumir el "lo intentaré".

Para afrontar estos desafíos, se sugiere asumir la responsabilidad de aprender lo que constituye la esencia de lo que somos. La capacidad de educarnos a nosotros mismos incluye saber centrar nuestra mente y nuestro corazón en la energía del amor. Supone cultivar una consciencia amorosa de todos nuestros seres internos. En especial, del niño interior y de lo que nos atemoriza de nosotros mismos.

buscar ayuda para sanar al Niño interior; revisar todas las creencias sobre las que estamos parados, las cuales corresponden a esa época y todavía se pueden sanar.

El segundo escalón del proceso es la curación del adolescente interior. A su juicio, la adolescencia es otro momento crítico, porque uno hace negociaciones con la vida.

La tercera parte es la construcción del adulto sano. Cuando una persona se cura del sabotaje tiene que poner algo en su lugar, como el poder de decisión; conflictos aparentemente resueltos pueden volver a aparecer.

El proceso puede ser largo y gradual. Debe trabajar constantemente con el sistema de creencias, eliminar esos "yo no puedo" o "yo no sirvo" y asumir el "yo puedo".

CENTRAR LA MENTE

A decir de la psicoterapeuta Alyce Cornyn, en su libro *Cómo superar el autosabotaje*, somos responsables de nuestro crecimiento y de completar nuestra educación corrigiendo cualquier modelo destructivo que hayamos experimentado en la infancia.

"Hay diversas maneras de sabotearse: unas pueden ser obvias, como 'olvidar' realizar acciones de mucha importancia. También pueden ser encubiertas, como estar siempre deprimida o ansiosa, de tal manera que no disfrutas las cosas buenas de la vida".

Cornyn añade que educarse a sí mismo requiere reconocer y aceptar los límites físicos, mentales y emocionales que definen y separan a las personas.

Por ello, cuando nos centramos, cuando sabemos quiénes somos y mantenemos nuestros límites, logramos movernos hacia la prosperidad y abundancia.

¡Gran reto! ¿No lo crees? El autosabotaje es doloroso y frustrante. Cualquiera que sea tu razón para privarte de aquello que tanto anhelas, lo último que debes hacer es culparte. Busca ayuda. ■

MÁS INFORMACIÓN:

- > *Cómo superar el autosabotaje*, Alyce Cornyn. Edit. Urano.
- > *Autosabotaje*, Martha Baldwin. Edit. Edaf.
- > *Taller para liberarte del autosabotaje*, Dr. Raúl Ortiz Mena www.sextosol.com.mx.