A ver,

¿Qué te dirías si fueras tu propi@ amig@?

Gestionarte emocionalmente también significa aprender a **salir por un momento del problema** y observar lo que te está pasando desde afuera.

Porque pasa algo curioso:

Cuando somos nosotros los que estamos metidos en el problema, **todo parece gigantesco.**

"No puedo con esto."

"Todo me está saliendo mal."

"No sé qué hacer."

Pero cuando un amigo nos cuenta exactamente el mismo problema...
de repente somos expertos. 😂

- Vemos opciones.
- Hacemos preguntas.
- Pensamos en posibles pasos.

Entonces quizás no siempre te falta una respuesta.

Quizás estás demasiado metid@ en el problema **para poder verla.**

Por eso hoy vamos a practicar algo diferente:

tomar distancia para mirar mejor.

Prueba hablarte *por tu nombre.*

En lugar de:
"No sé qué voy a hacer."

Prueba:
"(Tu nombre), ¿qué está pasando realmente?"

En lugar de:
"No puedo con todo esto."

Prueba:
"(Tu nombre), estás abrumad@ ¿Qué necesitas resolver primero?"

En lugar de:
"Todo me está saliendo mal."

Prueba:
"(Tu nombre), esto no salió como esperabas. ¿Qué sí puedes hacer ahora?"

Puede parecer una tontería. 😂
Pero hablarte desde afuera puede ayudarte a **tomar distancia** de lo que estás sintiendo.

No estás negando la emoción.
Estás cambiando el lugar desde donde la estás mirando.

Y hay algo que quiero que empecemos a despertar durante este proceso:

ese maestro interior que también puede aprender a orientarte.

Herramienta de hoy:

El tercer observador

Cuando estés muy metid@ en una emoción,
prueba esto:

1 

DI TU NOMBRE

"Marioxi..."

2 

DESCRIBE LO QUE ESTÁ PASANDO

"Estás frustrad@ porque esto no salió como esperabas."

3 

HÁBLATE COMO LE HABLARÍAS A ALGUIEN QUE QUIERES

"Está bien. Vamos a ver qué podemos hacer."

4 

PREGÚNTATE

"¿Qué consejo me daría si este problema no fuera mío?"



Y escucha qué aparece.

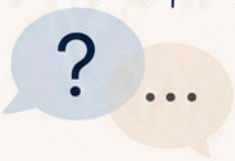
Porque a veces...

no necesitas otra respuesta.

Necesitas suficiente distancia
para escuchar la que ya tienes.

También puedes *aprender a confiar en ti.*

Durante mucho tiempo buscamos respuestas afuera:



"¿Qué harías tú?"
"¿Qué me recomiendas?"
"¿Crees que estoy haciendo lo correcto?"

Y pedir ayuda está bien.



Pero parte de conocerte también es empezar a construir una relación en la que **tu propia voz sea un lugar seguro al que puedas volver.**

No porque siempre tengas la respuesta correcta.
Sino porque puedes aprender a:

escucharte, cuestionarte, corregirte y volver a elegir.



Eso también es desarrollar **tu maestro interior.**

Así que hoy no busques la perfección.
Empieza por entender que:

"Puedes aprender a acompañarte."



Porque mientras más te conoces...
menos necesitas abandonarte cuando las cosas se ponen difíciles.