¿Y si no es la primera vez *que te sientes así?*

A veces cambia la persona.
Cambia el lugar.
Cambia el problema.
Cambia hasta la etapa de tu vida.

Pero hay emociones que parecen
encontrarnos una y otra vez.

Te vuelves a sentir:

- **rechazad@.**
- **insuficiente.**
- **ignorad@.**
- **poco valorad@.**
- **con miedo a perder.**

Y quizás vale la pena dejar de mirar solamente:

"¿Qué pasó esta vez?"

y empezar a preguntarte:

"¿Cuántas veces me he sentido así antes?"

Lo que se repite y te toca, *te da información.*

Imagínate esto:
Una persona no te incluye en un plan.



Y casi inmediatamente empieza la conversación interna:



„¿Por qué no me tomaron en cuenta"

„¿Hice algo mal?"

„¿Será que no me quieren ahí?"

Y sin darte cuenta, puedes terminar haciendo algo que muchos hacemos:

asumir automáticamente que el problema somos nosotros.



Pero quizás esa sensación te resulta conocida.
La sentiste cuando no te escogieron para aquel trabajo.
La sentiste en aquella relación.
La sentiste en otro momento de tu vida.
Situaciones completamente diferentes...

pero terminaste cuestionándote a ti de una manera muy parecida.





Y aquí viene algo importante:

Que una situación te duela no significa automáticamente que tú hiciste algo mal.

Puedes revisar tu parte:

- ¿Me comporté como me gustaría que se comportaran conmigo?
- ¿Hay algo que puedo hacer mejor?

Si lo hay, aprendes y lo mejoras.



Y si después de revisarte entiendes que actuaste de acuerdo con tus valores, también puedes aceptar que **las decisiones de los demás hablan de sus procesos, sus razones y sus elecciones.**



No necesitas convertir cada situación incómoda en un látigo contra ti.

Aquí no estamos buscando culpables.
Ni diagnosticándonos. 😂

Estamos aprendiendo a reconocer:

"Cuando esto sucede, ¿qué se activa en mí?

HERRAMIENTA DE HOY:

SIGUE EL HILO

Cuando una situación **te afecte más de lo que esperabas,** pregúntate:

1



¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

Rechazo, miedo, insuficiencia, soledad, frustración...

2



¿CUÁNDO ME HE SENTIDO ASÍ ANTES?

No busques solamente una situación idéntica.
Busca **la misma sensación.**

3



¿QUÉ SUELO HACER CUANDO ME SIENTO ASÍ?

- ¿Me alejo?
- ¿Busco aprobación?
- ¿Me cierro?
- ¿Intento demostrar algo?
- ¿Me exijo más?

4



¿ESTOY REPITIENDO UNA RESPUESTA QUE APRENDÍ HACE TIEMPO?

Porque quizás el patrón no está solamente en lo que sientes.
También puede estar en lo que haces después.

Reconocer un patrón *te da la oportunidad de hacer algo diferente.*

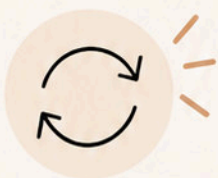


Hay algo importante que quiero que recuerdes:

Tú ya no eres la misma persona que eras cuando aquello pasó.

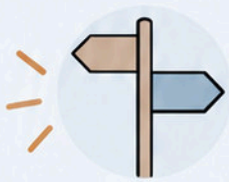


Hoy tienes **herramientas.**
Sabes cosas que en aquel momento **no sabías.**
Has vivido, **aprendido y cambiado.**



Entonces, aunque una situación de hoy despierte una sensación que ya conoces...

no significa que tengas que responder como lo hacías antes.



Puedes reconocer:

"Ya conozco este lugar."

Pero también recordar:

"Yo ya no soy la misma persona que estuvo aquí la primera vez."



Hoy puedes:

- **Detenerte.**
- Revisar tu parte.
- Aprender si hay algo que aprender.
- Y soltar lo que no te corresponde cargar.



Porque reconocer un patrón no es quedarte atrapad@ en tu pasado.

Es darte cuenta de que hoy tienes nuevas herramientas para responder diferente.