Cuidado con convertir el autoconocimiento *en otra forma de exigirte.*

Después de practicar las herramientas de este reto, vas aprendiendo a observarte mejor.

Es como si poco a poco se desarrollara **un tercer ojo.**



Empiezas a **reconocer** cómo reaccionas.

A tomar **distancia.**

A identificar **patrones.**

Y puede pasar algo curioso:
Empiezas a darte cuenta de cosas que antes ni siquiera veías.

"Estoy reaccionando otra vez."

"Estoy repitiendo esto."

"Ya debería saber manejarlo."

Así que, antes de que eso ocurra, quiero detenerte aquí:

- Aprender sobre ti no significa que nunca más vas a equivocarte.
- Ni que nunca más vas a reaccionar.
- Ni que todo lo que has trabajado desaparece mágicamente.

Conocerte más debería **ayudarte** a:

acompañarte mejor,

no a juzgarte mejor.

La regulación sin amabilidad *puede convertirse en exigencia.*



Gestionar tus emociones
no significa hacerlo perfecto.

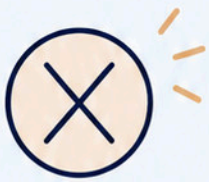
Significa poder reconocer:

"Esto no me gustó."

"Puedo hacerlo diferente."

sin tener que agregar:

"Hay algo mal conmigo."





Puedes responsabilizarte
sin maltratarte.



Puedes corregirte
sin humillarte.



Puedes aprender
sin convertir cada error en una sentencia sobre quién eres.



Eso también es
regulación emocional.

HERRAMIENTA DE HOY:

EL ARTE DE CORREGIRTE *sin castigarte.*

Cuando algo no salga como te habría gustado, **prueba esto:**

1



RECONÓCELO

"Esto no salió como quería."

2



RESPONSABILÍZATE

"¿Qué parte de esto sí me corresponde?"

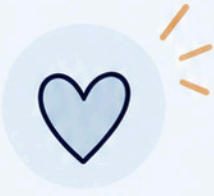
3



APRENDE

"¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?"

4



ACOMPAÑATE

"Me equivoqué, pero no necesito atacarme para aprender."



Porque tratarte con amabilidad también significa crear un lugar interno donde puedas reconocer tus errores...

sin convertirte tú en tu propio enemigo.

Hacer las paces contigo

no significa dejar de crecer.

Significa dejar de creer que necesitas **tratarte mal** para cambiar.



Puedes querer mejorar y, al mismo tiempo, reconocer cuánto **has avanzado.**



Puedes equivocarte y seguir **confiando en ti.**

Puedes tener un mal día
sin convertirlo en:

"Volví al principio."



Hoy tienes **herramientas** que antes **no tenías.**

Y quizás algunas veces volverás a reaccionar como antes...

pero ahora también sabes volver a ti.

Ese es el trabajo.

No convertirte en alguien que nunca siente, nunca se equivoca o nunca se desregula.

Sino en alguien que, cuando las cosas se ponen difíciles, puede decirse:

"Estoy aquí. Vamos a ver qué pasó, qué puedo aprender y cómo seguimos."