más paz mental

STEPHANIE ESSENFELD, MFT

@maspazmental

WWW.MASPAZMENTAL.COM

Ejercicio:
Como funciono yo

Ejercicio: Como funciono yo

Si estás aquí, probablemente, es porque te enseñaron a vivir una vida donde conocer al otro y satisfacer sus necesidades era mucho más importante que conocerte a ti mism@ y ser autosuficiente.

Ese camino, lleno de las proyecciones de otros, te hizo esconder partes de ti y mostrar cosas que no eran tuyas, que nunca te pertenecieron, y que fueron creadas para satisfacer la necesidad básica del ser humano de ser visto, escuchado y aceptado por los demás.

El propósito de este ejercicio es encontrarte contigo, conocerte poquito a poquito para poder lograr diseñar tu vida donde la paz mental prevalezca.

Es posible que no tengas todas las respuestas de inmediato. Desarrolla este ejercicio a tu ritmo y vuelve a él cuando lo necesites.

¿Qué me hace sentir segur@?

Ej: "Cuando validan mis sentimientos, cuando me abrazan"

¿Qué me hace sentir insegur@?

Ej: "Cuando me alzan la voz, cuando hablan mal de otras personas en mi presencia"

¿Qué acciones honran mis límites?

Ej: "Cuando me piden permiso antes de darme un consejo, cuando toman en cuenta mi horario y me preguntan si está bien visitar"

¿Qué acciones cruzan mis límites?

Ej: "Cuando alguien me toca sin mi consentimiento, cuando alguien me visita sin preguntarme antes"

Ejercicio: Como funciono yo

¿Qué me hace sentir amad@?

Ej: "Cuando hablo y me escuchan atentamente, cuando me sostienen de la mano"

¿Qué no me hace sentir amad@?

Ej: "Cuando me rechazan una invitación, cuando pido apoyo y no lo recibo"

¿Qué me ayuda cuando me detono emocionalmente?

Ej: "Cuando me dan espacio para procesar las emociones"

¿Qué no me ayuda cuando me detono emocionalmente?

Ej: "Cuando me dan opiniones/consejos no solicitados"

¿Qué me ayuda cuando estoy triste?

Ej: "Que me acompañen sin darme consejos"

¿Qué no me ayuda cuando estoy triste?

Ej: "Cuando me dicen que estoy exagerando"

Ejercicio: Como funciono yo

¿Qué palabras, situaciones y personas me traen calma?

Ej: Situaciones: "cuando alguien es detallista". Palabras: "valiente, honest@, confiable"

¿Qué palabras, etiquetas, situaciones y personas me detonan?

Ej: Etiquetas: "eres muy sensible". Situaciones: "cuando alguien se burla de otra persona". Palabras: "ridícula, demente, sexy"

¿Quiénes son las personas que más me traen calma?

Ej: "Mi mamá, mi terapeuta, mis hijas, mi pareja, mi amig@"

¿Quiénes son las personas que menos me traen calma?

Ej: "Mi mamá, mi suegra, mi jefe, mis hijas, mi pareja, mi amig@"

Canciones que me calman:

Ej: "Que bonito - Soraya", "Take my Hand – Glimmer of Blooms"

Canciones que me quitan la calma:

Ejercicio: Como funciono yo

Características de personas que me hacen sentir segur@:

Ej: "Empáticas, honestas"

Características de personas que me hacen sentir insegur@:

Ej: "Agresivos, inconsistentes con palabras y acciones, deshonestos"

Cuentas, en redes sociales, que me gusta seguir porque su contenido me genera bienestar:

Cuentas, en redes sociales, que me afecta su contenido y no me aporta valor:

Programas de televisión que me gusta ver porque su contenido me genera bienestar:

Programas de televisión que me afectan y no me aportan valor:

Ejercicio: Como funciono yo

Mis mantras favoritos son:

Ej: "Estoy haciendo lo mejor que puedo y puedo hacerlo mejor" "Todo momento presente tiene sentido en contexto" "Estoy agradecid@ por todo lo que se está desenredando en mi vida y todo lo que está por venir"

Las declaraciones que quiero dejar ir son:

Ej: "No soy suficiente", "nada de lo que me pasa es justo", "esto no debería ser así"

¿Qué comentarios cruzan mis límites?

Ej: "Estás gord@, no me gusta como te vistes"

Ejercicio: Como funciono yo

¿Qué heridas emocionales de mi niñ@ interior tengo pendientes de sanar?

Ej: "Algún trauma, etiquetas, inseguridades, miedo al perdón, necesidad de aprobación, culpa, ponerse a la defensiva cuando alguien hace una sugerencia"

¿Qué palabras/frases es importante recordarle a mi niñ@ interior constantemente?

Ej: "Estás a salvo, eres valios@, eres dign@ de amor"

Usualmente trato de probar mi valor de estas maneras que no me funcionan:

Ej: "haciendo demasiado, siendo el sabelo-todo, diciéndole a los demás qué hacer, quedándome en una situación aunque duela, tratando de arreglar todos mis problemas sol@"

Ejercicio: Como funciono yo

¿Cuáles son mis criterios para una amistad saludable?

Ej: "Confianza, transparencia, comunicación abierta"

Usualmente cuando exploto en una situación reacciono así:

Ej: "insulto a los demás, me cierro en mi propio mundo, miento para probar mi punto, confronto de forma agresiva"

¿Qué fortalezas y características me hacen únic@ y especial?

Ej: "Productiv@, amoros@, respetuos@, responsable"

www. MASPAZMENTAL .com

@maspazmental