

Toma de perspectiva de los miedos

Este ejercicio te ayudará a liberarte de los esquemas mentales del miedo.

- Busca un lugar tranquilo donde puedas estar en silencio y a solas con tu **SER** interior. Permanece sentado o, si buscas una postura más cómoda, acuéstate con las manos y piernas descruzadas.
- Permítete tomar perspectiva de tu respiración, mientras inhalas y exhalas tres (3) veces. Toma perspectiva del **SER** que habita dentro de ti; permítete sentir tu **SER** interior.
- Ahora permítete relacionarte contigo, con tu **SER** y tu sabiduría interna. Muchas veces le tenemos miedo a relacionarnos con nosotros y evitamos escuchar a nuestro **SER**. Pero recuerda, el miedo nos aleja de **SER** honestos y fieles con nosotros mismos.
- Dime en qué partes del cuerpo guardas el miedo. Siéntelo y adéntrate en ese mismo miedo. ¿A qué le tienes miedo?
- ¿A quién le compraste esos miedos y limitaciones? ¿Vienen de tu mamá, tu papá, de un maestro, de tus familiares, de tu pareja o ex parejas, de tu trabajo, jefes, de tus colegas, compañeros de trabajo, del círculo social en el que te rodeas o de pasadas experiencias? Tómame el tiempo que sea necesario y repasa esas memorias y mensajes que recibiste desde tu niñez, hasta el día de hoy.
- Nota que todos esos mensajes son esquemas mentales que has comprado a través de los años. Ahora toma consciencia de cómo todos esos esquemas te limitan. Toma consciencia de que esos esquemas te producen ansiedad, estrés, frustración, tristeza y miedo. Permítete sentir esas emociones en tu cuerpo y adéntrate en ellas.
- Todas esas emociones te están dando información de que debes tomar otros caminos. Tú eliges, ¿quieres ser el líder de tu vida o un seguidor (“*follower*”) de los demás? Es tu decisión.
- Toma unos minutos y permítete llorar; permítete sentir ansiedad. Sentir ambas emociones te liberará y comenzarás a romper con los esquemas que te han impuesto o te has auto-impuesto.
- Libérate de juzgarte, pues no estabas consciente de los esquemas mentales impuestos o auto-impuestos, ya que cuando nos juzgamos lo hacemos a través de esquemas mentales.

- ¿Qué decisiones debes tomar para moverte desde el punto en el que te encuentras ahora? Recuerda el tiempo pasa, el momento es ahora.
- Permítete **SER** honesto contigo. Permítete **SER** fiel a ti mismo. Escucha tu verdad.
- Toma decisiones según tu verdad, puesto que el mejor camino a seguir es aquel en el cual sientes paz, en el cual escuchas y validas tu verdad. Sé honesto contigo y aprende a validar tu verdad. Tu sabiduría interna te lo agradecerá.
- Ahora vuelve a tomar perspectiva de tu respiración, mientras inhalas y exhalas tres (3) veces. Toma consciencia de los sonidos que hay a tu alrededor y, cuando te sientas cómodo, puedes ir abriendo los ojos poco a poco.

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com