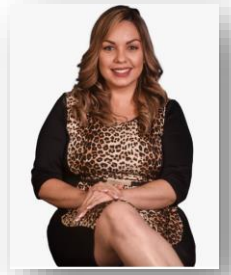




8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



7 días

Reiniciándome



“La vida no es un problema para ser resuelto, es un regalo para ser descubierto”.

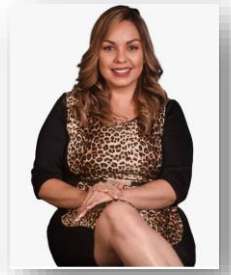
2021



8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



1. Atraes lo que eres

No, no me digas: "Atraes lo que eres"

¿Qué pasa si eres bueno y atraes a los malos?

¿Qué pasa si eres honesto y atraes a los mentirosos?

¿Qué pasa si eres leal y atraes a los que engañan?

¿Qué pasa si eres bueno de corazón y atraes a los duros?

No, no siempre atraes lo que eres

A veces atraes a personas que necesitan desesperadamente lo que Tú eres.

Necesitan de tu luz.

Texto de Nashiha Pervin

Cuantas veces dudamos de nuestro valor y de quienes somos como personas, dudamos si somos dignos de amor, porque pareciera que las personas que se nos acercan no corresponden con nuestro sentir.

Es momento de reiniciar tu auto concepto, de definirte de una manera más auténtica, sin comparaciones, sin mirar las circunstancias, sino mirando hacia el interior. Es momento de construir una autodefinición que no esté condicionada por ti mismo, por el contrario, construye un concepto de ti mismo, que te inspire, que te extienda horizonte, que te permita adquirir nuevas habilidades y te dispongas a madurar aquellas vulnerabilidades que te estancan.

Completa lo siguiente:

✓ Lo que sé sobre mí y lo que muestro a los demás es _____

✓ Lo que no sé sobre mí, pero que los demás conocen es _____

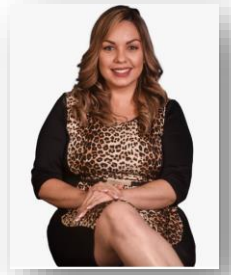
✓ Lo que sé sobre mí que escondo a los demás es _____



8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



2. Planta un jardín en medio de tu mente

“Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino” Mahatma Gandhi

Somos ciertamente el resultado de nuestros pensamientos, por eso la importancia de esculpir nuestro mundo interno, ya que nos convertimos en la suma de todos esos pensamientos y emociones que repetimos constantemente.

Plantar un jardín en medio de tu mente implica: Respirar, calmarse, meditar, orar, escucharse. Haz una lista de 5 frases que dices sobre ti como si fueran sentencias, verdades inamovibles, pero que no lo son, solamente las asumiste y creíste como algo propio de ti y luego cámbialas por frases que te guíen a un pensamiento mejor. Ejemplo: **“Nada va a cambiar por mucho que lo intente”** esto se puede sustituir por **“Soy capaz de encontrar una nueva manera de lograrlo”**.

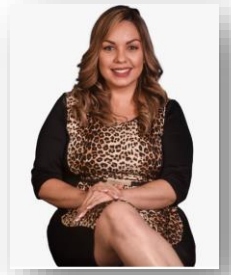
Es momento de revisar tu día a día, ya que tu forma de percibir las cosas genera una reacción emocional y termina reflejándose en conductas. Cada mañana, despiertas, te duchas, desayunas, vas para el trabajo, haces tareas del hogar, ves televisión, duermes, y así sucesivamente transcurre tu vida, pero ¿Hace cuánto no tomas tiempo para tu recreación y disfrute? ¿Hace cuánto no aprendes algo nuevo? ¿Hace cuánto no disfrutas tiempo en familia? ¿Cuántas cosas llevas postergando y te frustra cuando tomas consciencia de ello? ¿Cuáles serían tus justificaciones del porqué tu vida se dirige de esta forma? ¿Será que es hora de limpiar la tierra, sembrar nuevos pensamientos que quiten toda excusa o conformismo y ejercitarse diariamente en cuidar el cultivo hasta que de fruto a su tiempo? ¡Qué estás esperando!



8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



3. Paz interior

“Sabes que estás eligiendo bien cuando en la incomodidad del crecimiento sientes paz interior”

El cambio es un proceso individual que nos permite recuperar nuestro bienestar y nuestro nivel de autosatisfacción. Transformar nuestra vida requiere autorreflexión, ser conscientes de que este proceso puede ser incomodo, ya que nos exige compromiso, tiempo, energía y estrategias claras como realistas.

Por eso es bueno preguntarse ¿Estás en el lugar que quieres estar? ¿Eres un ser agradable para vos mismo? El camino hacia el bienestar y crecimiento personal requiere lograr un equilibrio y armonía en nuestro día a día, en la relación con nosotros mismos y con los demás. Es muy fácil perder la paz culpabilizando a otros, a las circunstancias y huyendo de nosotros mismos.

Para obtener la paz interna es necesario un estilo de vida donde sientas congruencia con lo que piensas y haces, es decir, una armonía contigo mismo y con tus decisiones. Así que te invito a realizar el siguiente ejercicio:

Escribe en la columna de la izquierda 5 cosas que más sueles dejar para mañana. Después, en la columna de la derecha, las 5 excusas o miedos que te impiden llevarlas a cabo.

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

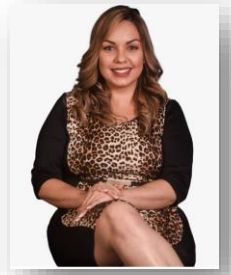
¿Cómo encontrar la paz interior y ser feliz? Viviendo como protagonista cada día de tu vida.



8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



4. “Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo”. Gandhi

Seguramente usted tiene, la mayoría de las veces, todas las razones para irritarse o sentirse ofendido, pero esto no es excusa para que vayas destruyendo todo lo que encuentra para desahogar su justificada furia, hasta perder completamente la cabeza y lastimarte como lastimar a los demás.

Haciéndolo así, lo que haces es llenarte más de culpa por haber hecho cosas con irracional agresividad. Por eso, piense en cuánto disfrutaban aquellos que le han hecho algo malo viendo cómo se daña y termina por convertirse en culpable con sus reacciones fuera de control: usted les hace un gran regalo, se sacrifica por ellos con sus explosiones de rabia.

Pocas cosas dan más satisfacción al “enemigo” que ver cómo cedemos a sus provocaciones perdiendo los estribos. Mientras que si los miramos a los ojos y les decimos con una sonrisa sardónica: “¡Gracias! Así me ayudas a ser mejor” les obligamos a tragarse el veneno que han tratado de lanzarnos.

Como enseña el antiguo arte de la estratagema, ¡se debe matar a la serpiente con su propio veneno! La rabia es un veneno que bebemos cotidianamente, que nos intoxica y no nos permite vivir ni las cosas buenas que podríamos disfrutar. Deberíamos enfadarnos por dar este regalo al que nos provoca y nos hace mal.

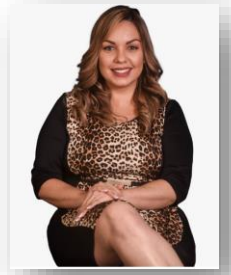
La rabia es un gran recurso si aprendemos a orientarla en la dirección justa, pero es dañina cuando no somos capaces de resolverla, por eso escribe una carta a la rabia, a esa persona o situación que le genera la sensación de lastimarse y de lastimar, escribe allí todos sus pensamientos, reacciones, deseos, sentimientos, malestares, detonantes y al terminar la carta rómpela, luego reflexiona para transformar esos hechos en gratitud y aprendizaje.



8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



5. Eliminando las Quejas

“Cada día me miro al espejo y me pregunto: Si hoy fuese el último día de mi vida ¿Querría hacer lo que voy a hacer hoy? Si la respuesta es “no” durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo”. Steve Jobs

Quién no encuentra armonía en su interior, tiene el hábito de quejarse constantemente, esto debido a que quieren que todo cambie, pero se niegan a cambiar. La queja es una forma de culpar a otros de lo que nos sucede y eludir la propia responsabilidad.

La queja es un veneno que se bebe lentamente, tal vez no mata de inmediato, pero en algún momento te intoxicará por completo. La queja hace que tu forma de percibir tu realidad sea cada vez más pesada, más negativa, menos inspiradora, te drena tu energía y te hará sentir que no vale la pena seguir intentándolo.

Es momento de identificar tus pensamientos limitantes, asumir la responsabilidad de tu proyecto de vida, adquirir el compromiso sin imponerte excusas, es momento de superarte a ti mismo (a), por eso completa la siguiente frase con 3 opciones distintas y responde la pregunta que se te hace en cada una:

Si yo realmente quisiera yo podría _____
¿Y por qué no lo ha hecho? _____

Si yo realmente quisiera yo podría _____
¿Y por qué no lo ha hecho? _____

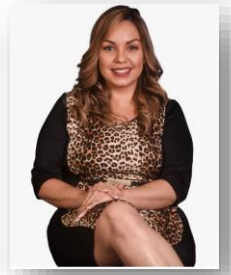
Si yo realmente quisiera yo podría _____
¿Y por qué no lo ha hecho? _____



8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



6. Se amable contigo mismo (a)

Es necesario darnos el permiso de vernos desde un espacio de amor y no de sufrimiento, para lograr esto te invito a entrenar en las siguientes acciones:

- ✓ Acepta tus debilidades, no las niegues, eso sí asume la responsabilidad de madurarlas.
- ✓ Recuerda que tus errores son parte del aprendizaje, no te quedes que con las culpas.
- ✓ Mira tu pasado y acéptalo, no luches por cambiarlo, eso es imposible.
- ✓ Mejora tus habilidades y comprométete con lo que crees.
- ✓ Evita compararte con los demás, la aceptación es la clave de tu propio bienestar.
- ✓ Respétate, nuestro crecimiento requiere un proceso, no te juzgues.
- ✓ Expresa tu enojo de manera constructiva, no lo reprimas.
- ✓ Rodéate de quienes te aman y quieren verdaderamente tu bienestar.

Escoge una afirmación cada día y recuerda ser todo lo que uno puede ser es lo que permite una sana relación con uno mismo (a), se trata del proyecto de toda una vida, pues cada día trae consigo retos que asumir, dificultades que superar y también alegrías que saborear.

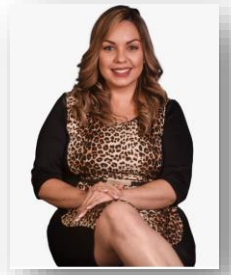
Hoy me libero de mis resistencias	Hoy acepto ser imperfecto
Hoy no me critico	Hoy me libero de lo inútil
Hoy confío en mí	Hoy me abro a lo que venga



8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



7. ¿A cuál perteneces?

Hay dos clases de Silencio: uno que asfixia y ahoga, otro que oxigena, equilibra y armoniza...

Hay dos clases de Cansancio: uno tedioso y estéril, otro lleno de sentido, rico y fecundo...

Hay dos clases de Soledad: una que hasta "acompañada" destruye, otra que "sola o acompañada", edifica, plenifica y ¡revive!...

Hay dos clases de Trabajo: uno que esclaviza y mutila, otro que vivifica, ilumina y libera...

Hay dos clases de Risa: una que ofende y agrede, otra que alegra, entusiasma y reanima...

Hay dos clases de Mirada: una que degrada y mutila, otra que enaltece, reconforta y sublima...

Hay dos clases de Relaciones: unas que aniquilan y envilecen, otras que logran el 'milagro' de hacer surgir lo mejor de nosotros mismos...

En la vida hay «dos clases» de todo o de casi todo y cada uno de nosotros, desde el fondo de nuestros corazones, sabemos con qué 'clase' de realidad decidimos Vivir...

La Vida no se nos da 'de una vez' y para siempre. La vida se nos da cada día, cada minuto, 'cada instante'. **(Cecilia Medel)**

Vivir conscientemente es no perderse en la vida mientras caminamos a través de ella, significa estar atentos a lo que está pasando dentro de nosotros mismos para escoger la mejor parte.

Necesitamos observarnos más, redescubrir ese mundo interior que dirige la mayor parte de nuestras decisiones, es un despertar de un letargo lleno de repeticiones donde cada día tenemos la oportunidad de transformarlo, por eso te invito a mantenerte despierto, la vida son momentos, son instantes, disfrútalos y constrúyalos en atención plena.

Si todos tus problemas milagrosamente se han resuelto y no tienes ninguna dificultad o preocupación por enfrentar ¿Qué cosas diferentes harías por ti hoy? _____

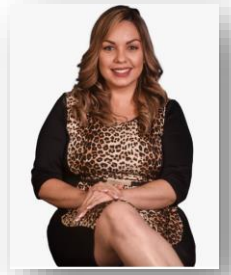
¡De todas las opciones haz una hoy, la más sencilla!



8830-1038



Dra. Mónica Segura Córdoba



Llegamos al final de estos siete días de reiniciación, esperando que esta propuesta haya sido de utilidad y de esperanza para transformar su presente.

Gracias por ser parte de esta comunidad, gracias por permitirme acompañarle en sus procesos de cambio y deseo que cada día se permita crecer desde un espacio de amor y resiliencia.

Un fuerte abrazo,

*Mónica
Segura*