

Herramienta 8: Mis Creencias Subconscientes

Si tenemos intención de cambiar nuestras creencias, lo primero que hemos de hacer es contemplar como se comportan éstas, estudiarlas y vigilarlas, tanto en nuestra mente consciente como en la inconsciente.

Este estudio se puede realizar analizando de forma lógica nuestros comportamientos. Por ejemplo: Si ante este estímulo yo ofrezco cierta respuesta, y ésta no me satisface o no me beneficia de verdad, entonces puedo probar otra manera de responder al estímulo más beneficiosa para mí.

Para cambiar nuestras creencias mediante la lógica de nuestras mentes, debemos convencernos de la existencia de nuevas posibilidades, presentándoles hechos incontestables que conduzcan a una conclusión ineludible

CUADRO 1	Hombre	Mujer
B (+)		
A (-)		

- ✓ En el cuadro superior (B) haz una lista de las características positivas (+) de tus cuidadores, tanto hombres como mujeres. Puede tratarse de cualquier persona, como padres (biológicos o adoptivos), hermanos, hermanas, otros parientes o amigos de la familia. Independientemente de quienes sean, esta pregunta hace referencia a las personas que cuidaron de ti durante tus años formativos, aproximadamente hasta los 15 años.
- ✓ En la parte inferior (A), haz una lista de las características negativas (-) de los mismos cuidadores. Nota: recuerda que has de basar tu lista en tu manera de contemplarlos con la inocencia de un niño.

Una pista que resulta útil: usa palabras sueltas, adjetivos concisos o frases breves.

CUADRO 2	¿Qué es lo que más querías y necesitabas de tus cuidadores?
C	

- ✓ Con palabras sueltas o frases simples, haz una lista de las cosas que para ti eran más importantes recibir de tus cuidadores. En esta ocasión, cuando respondas, hazlo desde la perspectiva de tu vida actual, desde tu perspectiva adulta. Una vez más, usa palabras sueltas o frases breves.

CUADRO 3	1. Tus frustraciones	2. ¿Cómo las abordaste?
D		

- ✓ En el cuadro anterior, describe las frustraciones infantiles y lo que hiciste para afrontarlas. Como en los pasos anteriores, en la medida que puedas, responde con palabras sueltas o frases breves, y así será más fácil trabajar con las respuestas. Ej: “Me saltaba las reglas”, “Me retiraba del mundo”, “Encontraba otra persona en quien apoyarme”.

Para descubrir tus creencias inconscientes completa el esquema siguiente, usando palabras sueltas o frases breves que has puesto en los cuadros I, II y III. Mientras lo haces recuerda que no hay absolutos. En la vida, las cosas raras veces están tan definidas que puedes decir “esto es absolutamente así” o “esto es definitivamente lo que ocurrió”. Aquí estás buscando temas y pautas subconscientes que podrías estar repitiendo en tu vida actual.

Declaración 1: A veces atraigo gente a mi vida que son (acaba la frase con las palabras del cuadro I A) _____

Ayuda a reconocer que a veces atraes a tu vida, o que has atraído en el pasado, a personas con las características que menos te gustaban de tus cuidadores infantiles.

Declaración 2: Yo quiero que sean (acaba la frase con las palabras del cuadro IB) _____

Ayuda a ver que las cosas que a menudo esperas de los demás son las cualidades que consideraste buenas o positivas en tus primeros cuidadores.

Declaración 3: para poder tener (acaba con las palabras del cuadro II C) _____

Te hace consciente de las cosas que más quieres y necesitas en la vida desde el punto de vista de un niño. Aunque ahora seas adulto sigues buscando las mismas cosas que buscaste en tu juventud.

Declaración 4: Sin embargo a veces me impido conseguirlo, haciendo (acaba con las palabras del cuadro III D)_____.

Sugiere que subconscientemente podrías estar cortocircuitando la gran alegría y los logros de tu vida, al intentar satisfacer tus necesidades usando versiones actualizadas de las técnicas que aprendiste de niño.

En el tema de las creencias subconscientes no hay absolutos. Este ejercicio sólo está diseñado para proporcionar una directriz e identificar pautas generales.