María Isabel Ortuno Paniagua

Mente Pescada Mente Encajada

Cuidado con los anzuelos mentales

La mente es poderosa y energética. Un Titán en el océano. Nos maneja si no sabemos reconocerla. Coloca el anzuelo, y entonces nos pesca, lo mordemos y... ¡zaaas!!... empezamos a boicotearnos con barreras lesivas que nos impiden avanzar y alcanzar nuestras metas. Si no controlas tu mente, ésta te controla a ti. Así de fácil. Cada vez que creemos que sólo existe una manera de hacer las cosas, nos estamos limitando. Si nos aferramos ciegamente a la tradición, nos perdemos la novedad. Si pensamos en términos de pérdidas o fracaso, estamos entorpeciendo nuestro caminar. Vivimos picando anzuelos mentales que nosotros mismos provocamos. Y creamos una cárcel que coarta potencialidades y crispa nuestra perspectiva. Son muchos los anzuelos tóxicos que la mente nos prepara, todos ellos convertidos en creencias residentes en nuestro inconsciente. Pesquemos algunos de ellos.

- Anzuelo "Don Exquisito". Perfección y Autoexigencia (tengo que lograr perfección para obtener tranquilidad). Nos inculcan desde pequeños que si no somos lo suficientemente buenos en algo, es mejor no intentarlo. Y es así como arruinamos sueños y proyectos, escudándonos en la idea del realismo, "no soy pesimista, soy realista" ¿a qué portento se le ocurrirá esta frase? Este camino es limitante, cierra espacio al aprendizaje y al desarrollo. Nadie nace siendo erudito, y para llegar a serlo necesitamos tiempo, esfuerzo y pasión. La perfección es el anzuelo ideal para caer en la trampa de la consecución utópica de la felicidad. Para disfrutar de la vida no necesitas hacer las cosas perfectas, basta con hacerlas manteniendo cierta flexibilidad. ¡No quieras siendo un pez, controlar el mar!

- Anzuelo "Doña Miedits". Necesitar el escenario ideal para arriesgar. Cuando postergamos una y otra vez nuestras aspiraciones, obviamente llegamos a la recta final sin haberlas cumplido. Lo peor de todo es que luego picas el anzuelo de la recriminación y la culpa por haber dejado pasar la ocasión. Detrás de este arpón, está la falta de motivación y el MIEDO. Nos da miedo el qué encontrarnos y si seremos capaces o no de vencerlo. Entonces preferimos engañarnos diciéndonos que no es el momento adecuado o que estamos mejor así. Pero la vida lleva implícito cierto grado de incertidumbre: no podemos controlarlo todo, pero sí debemos asumir riesgos, atrevernos, dar el paso. Siempre hay razones por las que luchar y mientras recorres el camino, irás encontrando los medios o las personas que te ayuden a nadar.

- Anzuelo "Don Amargue". Me saldrá mal. ¡Espérate lo peor, y si luego sale bien, eso que te llevas! Otra magnífica frase que te ayuda a pensar que vas a fracasar de antemano, generando así una actitud derrotista que lo único que funda es desgaste motivacional y genera lo que se llama "profecía autocumplida". Tampoco es que tengamos que tener una actitud positivista a ultranza, pero si comienzas un proyecto pensando que fracasarás, no llegarás muy lejos. Si crees que algo te saldrá mal, corta el motor de la esperanza que es nuestro impulsor más potente.

La mente es energía: cuando piensas transmites energía, y los pensamientos son más poderosos que la química. Pero es cierto que las propias creencias se convierten en un campo energético, una transmisión, y ésta se transforma en una señal que es captada por cambiar el organismo. Dependiendo de cómo pienses, la señal irá en una u otra dirección, te favorecerá o te perjudicará. Por ejemplo, cierro los ojos, los abro y veo a alguien a quien amo. Entonces mi cerebro segrega dopamina, lo puedo sentir en mi cuerpo, puedo sentir el amor, y esa química trae salud a las células. Por eso quien se enamora se siente tan bien. Pero si abro los ojos y veo algo que me asusta, segrego hormonas del estrés que frenan el crecimiento del cuerpo. Porque si me está persiguiendo un león, necesito toda la energía para poder escaparme, y mi organismo apaga todo lo que no sea imprescindible para correr más rápido, así que se paraliza todo lo que tiene que ver con el crecimiento, con el desarrollo. La buena noticia a todo esto es que SIEMPRE SALE EL SOL. Podemos entrenarnos en la búsqueda de los anzuelos que solemos morder, identificarlos y adoptar una perspectiva más amplia y enriquecedora. Crear energía limpia y generar señales que optimicen nuestro bienestar. ¡Ser peces en libertad, disfrutando del mar!

GABINETE PSICOLÓGICO
Mª ISABEL ORTUNO PANIAGUA

Terapia Familiar
Sexual y de Pareja
Adulto, Adolescente e Infantil
Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal

C/ Emilio Castelar, 36 - 2º B Alcázar de San Juan Tel. 605 878 109
www.isabelortunopsicologia.com

María Isabel Ortuno Paniagua

Mente Pescada Mente Encajada

Cuidado con los anzuelos mentales

La mente es poderosa y enérgica. Un Tritón en el océano. Nos maneja si no sabemos reconocerla. Coloca el anzuelo, y entonces nos pesca, lo mordemos y... ¡¡zaaas!!... empezamos a boicotearnos con barreras taxativas que nos impiden avanzar y alcanzar nuestras metas. Si no controlas tu mente, ésta te controla a ti. Así de fácil. Cada vez que creemos que sólo existe una manera de hacer las cosas, nos estamos limitando. Si nos aferramos ciegamente a la tradición, nos perdemos la novedad. Si pensamos en términos de pérdidas o fracaso, estamos entorpeciendo nuestro caminar. Vivimos picando anzuelos mentales que nosotros mismos provocamos. Y creamos una cárcel que coarta potencialidades y crispa nuestra perspectiva. Son muchos los anzuelos tóxicos que la mente nos prepara, todos ellos convertidos en creencias residentes en nuestro inconsciente. Pesquemos algunos de ellos:

- Anzuelo "Don Exquisito": Perfección y Autoexigencia (tengo que lograr perfección para obtener tranquilidad). Nos inculcan desde pequeños que si no somos lo suficientemente buenos en algo, es mejor no intentarlo. Y es así como arruinamos sueños y proyectos, escudándonos en la idea del realismo, "no soy pesimista, soy realista" ¿a qué portento se le ocurriría esta frase? Este camino es limitante, cierra espacio al aprendizaje y al desarrollo. Nadie nace siendo erudito, y para llegar a serlo necesitamos tiempo, esfuerzo y pasión. La perfección es el anzuelo ideal para caer en la trampa de la consecución utópica de la felicidad. Para disfrutar de la vida no necesitas hacer las cosas perfectas, basta con hacerlas manteniendo cierta flexibilidad. ¡No quieras, siendo un pez, controlar el mar!

- Anzuelo "Doña Mieditis": Necesitar el escenario ideal para arriesgar. Cuando postergamos una y otra vez nuestras aspiraciones, obviamente llegamos a la recta final sin haberlas cumplido. Lo peor de todo, es que luego picas el anzuelo de la recriminación y la culpa por haber dejado pasar la ocasión. Detrás de este arpón, está la falta de motivación y el MIEDO. Nos da miedo el qué encontrarnos y si seremos capaces o no de vencerlo. Entonces preferimos engañarnos diciéndonos que no es el momento adecuado o que estamos mejor así. Pero la vida lleva implícito cierto grado de incertidumbre, no podemos controlarlo todo, pero sí debemos asumir riesgos, atrevernos, dar el paso. Siempre hay razones por las que luchar y mientras recorres el camino, irás encontrando los medios o las personas que te ayuden a nadar.

- Anzuelo "Don Amargue": Me saldrá mal. ¡Espérate lo peor, y si luego sale bien, eso que te llevas! Otra magnífica frase que te ayuda a pensar que vas a fracasar de antemano, generando así una actitud derrotista que lo único que funda es desgaste motivacional y genera lo que se llama "profecía autocumplida". Tampoco es que tengamos que tener una actitud positivista a ultranza, pero si comienzas un proyecto pensando que fracasarás, no llegarás muy lejos. Si crees que algo te saldrá mal, cortas el motor de la esperanza que es nuestro impulsor más potente.

La mente es energía, cuando piensas transmites energía, y los pensamientos son más poderosos que la química. Pero es cierto que las propias creencias se convierten en un campo energético, una transmisión, y ésta se transforma en una señal que es capaz de cambiar el organismo. Dependiendo de cómo pienses, la señal irá en una u otra dirección, te favorecerá o te perjudicará. Por ejemplo, cierro los ojos, los abro y veo a alguien a quien amo. Entonces mi cerebro segrega dopamina, lo puedo sentir en mi cuerpo, puedo sentir el amor, y esa química trae salud a las células. Por eso, quien se enamora se siente tan bien. Pero si abro los ojos y veo algo que me asusta, segrego hormonas del estrés que frenan el crecimiento del cuerpo. Porque si me está persiguiendo un león, necesito toda la energía para poder escaparme, y mi organismo apaga todo lo que no sea imprescindible para correr más rápido, así que se paraliza todo lo que tiene que ver con el crecimiento, con el desarrollo. La buena noticia a todo esto es que SIEMPRE SALE EL SOL. Podemos entrenarnos en la búsqueda de los anzuelos que solemos morder, identificarlos y adoptar una perspectiva más amplia y enriquecedora. Crear energía limpia y generar señales que optimicen nuestro bienestar. ¡Ser peces en libertad, disfrutando del mar!

GABINETE PSICOLÓGICO
MªISABEL ORTUNO PANIAGUA

Terapia Familiar
Sexual y de Pareja
Adulto, Adolescente e Infantil
Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal

C/ Emilio Castelar, 36 - 2º B Alcázar de San Juan Tel. 605 878 109
www.isabelortunopsicologia.com