

Cómo salir de tus zonas oscuras

Conversaciones para cada una

Incluye Cuaderno de Trabajo

Por: Sandra Mateus Guerrero

Tabla De Contenidos

[Introducción](#)

Zona 1 de la incapacidad y derrotismo

Zona 2 de la autonegación

Zona 3 De la baja autoestima

Zona 4 De la indecisión

Zona 5 De la condescendencia

Zona 6 Del miedo

Zona 7 De la resistencia al cambio

Zona 8 Del autosabotaje

Zona 9 De las crisis

Zona 10 Del apego

Zona 11 Del sin propósito

Zona 12 Del desamor

Zona 13 De sin sueños

Zona 14 Del temor a la exposición

Zona 15 De la ineficacia I: Incumplimiento de metas

Zona 16 De la ineficacia II: El tiempo

SEGUNDA PARTE
Cuaderno de Trabajo

[Cómo sigue el camino](#)

[Zona 1 De la incapacidad y derrotismo](#)

[Zonas 2 y 8 De la autonegación y autosabotaje](#)

[Zona 3 De la baja autoestima](#)

[Zonas 4,7 y 10 De la indecisión, apego, y resistencia al cambio](#)

[Zona 5 De la condescendencia](#)

[Zonas 6 y 14 Del miedo y hablar en público](#)

[Zona 9 De las crisis](#)

[Zonas 11 y 13 Del “sin propósito” y “sin sueños”](#)

[Zona 12 Del desamor](#)

[Zona 15 De la ineficacia I: Incumplimiento de metas](#)

[Zona 16 Zona de Ineficacia II: El Tiempo](#)

[Conclusión](#)

[Otros títulos del autor](#)

Nota Legal

Derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin mencionar el libro y la autora.

Junio 2018

Contacto para acompañamientos individuales y charlas a grupos o empresas en el mail coach@coachsandramateus.com
<https://sandramateuscoachescritora.com>

Entérese de los talleres, webinar y otras actividades de la autora uniéndose al grupo en Facebook <https://www.facebook.com/sandramateusescritora> o en Twitter [@sandramatcoach](https://twitter.com/sandramatcoach) o suscribiéndose en el siguiente link <http://www.facilitarclic.com/escritora>

¿Lleva tiempo pensando escribir un libro, pero no sabe cómo empezar, elegir bien el tema o sacar tiempo para escribir? Abogacía, contaduría, ingeniería, economía, arquitectura, medicina, emprendedor empírico, etc. Si ha ejercido una profesión o actividad por años, acumulado experiencia, anécdotas profesionales o creado un método, ya ha subido el primer peldaño que le puede llevar a dejar un legado a través de un libro. Conozca el método CPM para escribir libros de no-ficción en el siguiente link <https://sandramateuscoachescritora.com>

Introducción

¿Cómo entender por qué sentimos miedo?, ¿O el hecho de sentir nuestro mundo derrumbarse ante una ruptura amorosa? Como periodista de temas económicos, no puedo evitar buscar cifras, y no tardé mucho en encontrar, por ejemplo, que, según la Organización Mundial de la Salud, OMS, más de 800.000 personas se suicidan cada año, es decir, una muerte cada 40 segundos. ¡Una muerte cada 40 segundos! ¿Qué está pasando? Esa misma organización da la respuesta: una de las principales causas es la depresión, originada a su vez en diferentes circunstancias como comportamientos o pensamientos que hacen sentir culpables o avergonzadas a las personas (rupturas, fracasos, violencia) y sentimientos auto-críticos. Pero no nos vayamos a situaciones extremas.

Durante años he escrito sobre cómo afrontar muchas de estas situaciones, entrenado en técnicas para avanzar en nuestros bloqueos y generado cientos de conversaciones que han ayudado a muchos, a darse la posibilidad de tener resultados extraordinarios porque se permitieron ver como seres extraordinarios. Y todo esto me ha llevado, además, a aceptar una imposibilidad, la de librarnos de la mayor de las tentaciones humanas: complicarnos la vida. Sí. En mayor o menor grado todos, sin excepción, hemos sucumbido a esa tentación. La siguiente pregunta es ¿cómo darle un sentido diferente a esto?

“Cómo salir de tus zonas oscuras. Conversaciones para cada una” es una travesía de entrenamiento en resiliencia, es decir, la capacidad que tenemos de recuperarnos de situaciones adversas y de convertir las crisis en oportunidades. ¿Cómo? A través del reconocimiento de esos momentos difíciles, que duelen, muchas veces calladamente en nuestro interior, y que nos llegan incluso a paralizar. En este viaje invito a reconocer, de una manera muy simple, las señales que nos advierten en cuál zona o espacio estamos ubicados. ¿Para qué? Para aceptarlo, reconocer las conversaciones que nos llevaron allí y una vez tomada la decisión de avanzar, cambiarlas.

¿Por qué centrarnos en las conversaciones? Porque no hay nada más poderoso en nuestra vida que el lenguaje. A través de él, le damos un significado a cada experiencia y cada persona. El lenguaje nos lleva a amar o a odiar, accionar o movilizarnos, querer o ignorar. Por esto, si un tipo de conversación me retiene en ciertos momentos, bastará con cambiarlo para observar lo que me sucede de forma diferente y abrir posibilidades. Esa puerta la abro a partir de un cambio en las preguntas, he aquí la influencia del coaching. Nadie queda igual después de una pregunta poderosa. Suena obvio, pero si así fuera ¿por qué lo ignoramos? Y para que esto no quede solo en la teoría, en la segunda parte del libro está el cuaderno de trabajo, práctico, con ejercicios específicos que nos llevan a pasar a la acción.

*¡Quiero que aproveches cada zona, cada conversación que aquí te propongo!
Porque ¿sabes algo? **Mereces salir de esos momentos fortalecido(a) y
lleno(a) de nuevas posibilidades***

Así pues... inicia el viaje... bienvenido, bienvenida a este conversatorio....

Sandra Mateus Guerrero

Zona 1 de la incapacidad y derrotismo

Diálogos internos: “No soy capaz” “No puedo”

¿Cuántas veces convertimos situaciones temporales en barreras permanentes? Detrás de cada una es casi seguro que existe una creencia limitante.

Conversación clave: Identificar y diseñar nuevas creencias

¿Cuántas oportunidades se han perdido bajo los efectos de tres palabras: “no-soy-capaz”? Pues bien, por aquí vamos entrando a esta primera zona oscura, en donde desconocemos nuestra valía –autoestima–, y damos un paso seguro hacia el cultivo de estados de ánimo como la **resignación** que nos lleva a tener conversaciones como “no importa lo que haga, todo seguirá igual” o la **frustración** en donde hay conversaciones con el enojo como ingrediente adicional. Uno de los caminos que nos traen a esta zona, arranca en esos “tú no puedes” o “no sirves para eso” que nos podrían haber dicho padres, profesores u otras personas cercanas en nuestros primeros años. Esas palabras nunca quedaron en el aire. Al contrario, se instalaron con el ropaje de creencias o pensamientos profundos que rigen nuestras decisiones aún sin darnos cuenta y conforman el programa mental que guía nuestras acciones y condiciona resultados. Hay creencias que nos impulsan y otras que nos detienen. A estas últimas las llamamos limitantes.

Un niño vio un elefante del circo después de la función. Estaba encadenado a una pequeña estaca clavada en el suelo. Se asombró porque no podía entender cómo un animal tan enorme no fuera capaz de liberarse, y de hecho no hiciera el más mínimo esfuerzo. Decidió entonces preguntarle al hombre del circo quién le respondió: “*es muy simple, desde pequeño ha estado amarrado a una estaca como*

esa, pero como era muy chico no tenía la suficiente fuerza para liberarse por más que intentara, así que un día simplemente dejó de probar y se rindió”

¿Cuántas veces convertimos dificultades temporales en barreras permanentes? En esta zona estamos hablando de conversaciones con nuestra actitud frente a las situaciones y las dificultades y si estamos instalados en este espacio, es muy probable que estemos como el soldado que se da por vencido antes de luchar. ¡Bajamos los brazos! En esta zona nos pesa el cuerpo, las ganas, el alma. Decimos “no puedo más” cuando aún estamos vivos y con un sendero por delante que nos llama a gritos.

¿Cómo cambiar las conversaciones en esta Zona?

No podemos modificar lo que no conocemos. Por eso, **el primer paso es identificar las creencias que hemos adoptado y nos han impedido tener la auto-confianza necesaria para cambiar este diálogo interno de “no soy capaz” por “¡claro que puedo!”**. Son útiles para lograr lo anterior, preguntas como *¿cuáles creencias hay detrás de esto que me sucede? ¿qué patrón puedo identificar en mis resultados en... (el área o situación que se esté trabajando) ?, ¿Qué ha significado esto para mí?, ¿qué me ha costado esta creencia? y ¿a qué me resisto?*

Una vez identificada la conversación recurrente, el paso siguiente es abrirle la puerta a una nueva creencia. *¿Qué pensamientos quiero tener frente a esta situación? ¿qué de lo que me he dicho de mí quiero cambiar? ¿en qué decido creer a la hora de abordar una situación en donde pueda aparecer la anterior creencia?* El cambio no será de un día para otro, pues nuestras creencias las hemos cultivado por años. Así que una recomendación es escribir las respuestas que van surgiendo de preguntas como las anteriores y leerlas dos o tres veces al día, con la emoción adecuada, desde la tranquilidad y la esperanza, creando una imagen clara de lo que seremos capaces con esta nueva creencia.

¿Cómo salir de estados de resignación y frustración? Una vez dados los pasos anteriores y rediseñado creencias, es tiempo de construir nuevos diálogos que resignifiquen nuestros recursos personales *¿qué posibilidades veo ahora? ¿a qué me quiero desafiar?*

Entre más rápido abordemos estas conversaciones, más pronto comenzaremos a ver cambios en nuestros resultados. Así que dejo otra pregunta que nos acerca a la puerta de salida: **¿Qué me falta por hacer, por explorar, por arriesgarme?**

Alzar la cabeza, enderezar la espalda y mirar hacia adelante, aunque sintamos que el mundo nos pesa en los hombros, es la forma en que desde nuestro cuerpo podemos conversar para entender que si llegamos a esta zona lo hicimos en un momento de cansancio, pero que una vez recargadas energías, es hora de continuar en el camino.

Otras conversaciones sugeridas están en las zonas de Propósito, sueños, Ineficacia, Propósito; miedo, autosabotaje