

## ¿Eres tu peor crítico o tu mejor aliado?

21/11/2024



### ¿Te has parado alguna vez a escuchar cómo te hablas a ti mismo?

Si te hablara otra persona como a veces lo haces tú, ¿te quedarías a su lado? Probablemente no. Resulta que ese diálogo interno, esa vocecilla que no para de comentar todo lo que haces (o dejas de hacer), está contigo las 24 horas del día. Y sí, tiene muchísimo poder sobre cómo te sientes y cómo afrontas las cosas.

Lo peor es que muchas veces ni siquiera te das cuenta de lo cruel que puedes llegar a ser contigo mismo.

### Cuando tu voz interna te hunde

A todos nos pasa. Cometemos un error y, en lugar de

decirnos "bueno, es normal, todos nos equivocamos," lo que escuchamos es algo tipo:

- "Eres un desastre".
- "¿Por qué no haces nada bien?".
- "Ya sabías que ibas a fallar, ¿para qué lo intentaste?".

Este tipo de pensamientos no solo te hacen sentir mal sino que refuerzan esa sensación de que no vales, de que no eres suficiente. Y lo peor es que te lo crees. Porque al final lo que te dices constantemente se convierte en tu verdad.

### ¿Y si te hablaras como a un amigo?

Piensa en esto: ¿le dirías a un amigo "eres un inútil" porque se olvidó de algo o cometió un error? Claro que no. Entonces, ¿por qué te lo dices a ti mismo?

Hablarte con compasión no significa "hacerte el loco" o ignorar lo que va mal. Es aceptar que tienes fallos y darte el mismo trato que darías a alguien a quien amas. Algo como:

- "Ok, esto no salió bien, pero estoy aprendiendo".
- "Hoy me costó, pero mañana lo haré mejor".
- "Tengo derecho a tener un mal día, no pasa nada".

Hablarte bien no es un lujo, es una necesidad.

### Lo que te dices, lo que sientes

La manera en que te hablas afecta directamente a cómo te sientes. Si todo el día estás diciéndote que no puedes, que no vales o que siempre haces las cosas mal, ¿cómo esperas sentirte bien?

Por el contrario, si empiezas a cambiar ese discurso notarás algo diferente. No porque tu vida sea perfecta de repente, sino porque te estás permitiendo tener esperanza y motivación.

### Cómo cambiar el chip

No te voy a mentir: cambiar tu diálogo interno no es fácil. Pero tampoco es imposible. Aquí tienes algunos pasos que te pueden ayudar:

1. Cázate a ti mismo: empieza a escuchar lo que te dices. Cada vez que notes un pensamiento negativo, anótalo. Cosas como:

- "No sirvo para nada".
- "Siempre lo hago mal".

La idea no es que te castigues por pensarlo, sino que lo identifiques.

2. Cuestiónalo y pregúntate:

- ¿Es verdad lo que me estoy diciendo?
- ¿Hay pruebas reales de que no sirvo para nada?

La mayoría de las veces esas frases no tienen base, solo son el eco de tus inseguridades.

3. Cámbialo por algo más amable, no necesitas decirte mentiras ni endulzarlo las cosas. Solo cámbialo por algo más justo y real. Por ejemplo:

- En lugar de "no puedo con esto" piensa "esto es difícil, pero puedo intentarlo".
- En lugar de "siempre fallo" piensa "hoy no salió bien, no pasa nada, seguiré probando".

4. Haz una lista de tus logros

Sí, aunque te parezcan pequeñitos. No importa si crees que no has hecho "nada importante." Hacer una llamada difícil, levantarte aunque no tenías ganas, o incluso terminar el día después de una jornada complicada ya cuenta como un paso adelante. Todo cuenta. Ten esa lista a mano y léela cuando la vocecilla negativa quiera atacarte.

5. Sé tu mejor amigo

Cada vez que te descubras siendo cruel contigo mismo, hazte esta pregunta:

- ¿Le diría esto a alguien que quiero?

Si la respuesta es no, cámbialo. Así de simple.

### Un recordatorio importante

La forma en que te hablas puede cambiar tu vida. Literalmente. No se trata de convertirte en un optimista empedernido, sino de dejar de ser tu mayor enemigo.

Así que la próxima vez que te descubras atacándote, haz una pausa y cámbialo. Porque tú mereces ser tratado con el mismo respeto y cariño que das a los demás.

Nadie dijo que fuera fácil, pero te prometo que vale la pena.