



Margarita Pasos



El impacto del  
**diálogo interno**  
en tu vida **cotidiana.**

[www.pasosalexito.com](http://www.pasosalexito.com)



## ¡Permíteme contarte una historia!

Hace más de 20 años, mi vida emocional era muy diferente a lo que hoy en día soy: Era iracunda, hipocondríaca y después de un ataque de pánico en un aeropuerto, tuve un episodio severo de depresión que me quitó la energía; No me levanté de la cama en meses, solo hasta cuando empecé a conocer contenido de alto valor para mi mente, mi alma y mi corazón.

Mi esposo, Alejandro, comenzó a leerme libros y textos de autores que invitaban a mejorar el diálogo interno, enseñando cómo se puede activar la mente hacia lo positivo. Así que cualquier situación desafiante que estés viviendo con tus emociones, las comprendo perfectamente.

### **¿Sabías que las plantas se benefician del diálogo positivo y la afectividad?**

Por eso, no te parezca extraño cuando tu madre, tus tías, abuelas o cualquier familiar elogie su jardín mientras lo riega. Resulta que en 1848 el psicólogo y maestro alemán, Gustav Fechner, presentó su teoría sobre el renacer de las plantas en medio de contextos positivos.

Esta premisa hizo que más adelante se hicieran experimentos, comparando cultivos: En unos, había música clásica y sus cuidadores elogiaban las plantas. Mientras tanto, en otros cultivos, los cuidadores los insultaban y eran sometidos a ambientes violentos. ¿El resultado? Las plantas que

crecieron en un entorno afectivo, se desarrollaron más y mejor, mientras que las otras, se marchitaron. Los seres humanos somos muy parecidos, pero a veces, las mismas voces internas son más contaminantes que las externas.

Hoy quiero enseñarte conceptos que te ayudarán a ver la vida desde una perspectiva positiva, sin importar la situación y esto marcará una gran diferencia en tu bienestar y tus relaciones.

## ¡Empecemos!

¿Sabías que la persona con la que tú más hablas no es tu mejor amigo o amiga, pareja, familiares ni compañeros de trabajo? ¡No! La persona con la que más hablas es contigo mismo.

En tu mente suceden miles de conversaciones a manera de pensamientos. De la calidad de estos pensamientos depende nuestro estado de ánimo, el estado de nuestras relaciones, el éxito o el fracaso.

Esa conversación diaria que tenemos con nosotros mismos, se llama Diálogo Interno. El diálogo interno puede ser constructivo y positivo (tu entrenador interno) o puede ser destructivo y negativo (crítico interno).

# Cuando tu diálogo interno es

## Crítico

### Destructivo

Se enfoca en dar fuerza a tus errores

Anticipa desgracias y problemas sin base que lo soporte

Espera lo peor de las personas y las situaciones

Se queja por las situaciones que no puedes controlar como hechos comprobados, el clima, la actitud de otros, etc.

*¡Estás bajo el mando del crítico interno!*

## Positivo

Se enfoca en soluciones y lecciones

Da gracias por todo lo bueno, incluso por las cosas más sencillas

Se enfoca solamente en lo que tú puedes controlar

*¡Estás bajo el mando de tu entrenador interno!*



## ***Entonces, ¿cómo cambiar?***

Cambiando tu lenguaje, enfoque y fisiología:

# Lenguaje:

Observa diariamente el LENGUAJE que usas cuando tienes un desafío. Reemplaza palabras de tu crítico interno, por palabras que usa tu entrenador interno. Cambiar tu lenguaje, cambia tu enfoque, tus emociones y tu vida.

Veamos algunos ejemplos de cómo cambiar tu lenguaje, cómo subirle el volumen a la voz del entrenador interno y ahogar la del crítico interno. Hacer esto mejorará tu estado emocional, te ayudará a tomar mejores decisiones y por ende lograrás mejores resultados.

## CRÍTICO INTERNO:

- Estoy encerrado (me siento mal, es un lenguaje negativo)

## ENTRENADOR INTERNO

- Estoy protegido (me siento tranquilo y agradecido)

## CRÍTICO INTERNO

- Tengo que trabajar, que pereza (estrés, cansancio, rabia)

## ENTRENADOR INTERNO

- Tengo la oportunidad de trabajar. ¿Cuánta gente quiere un trabajo y no lo tiene? (agradecimiento, motivación)

## CRÍTICO INTERNO

- Esas personas me maltrataron (enojo, rabia)

## ENTRENADOR INTERNO

- Esas personas me subestimaron (ventaja competitiva)

## CRÍTICO INTERNO

- Tuve una pelea con un compañero de trabajo (rencor, incomodidad, rabia)

## ENTRENADOR INTERNO

- Tuve un debate interesante con un compañero de trabajo (aprendizaje, motivación, flexibilidad)

## CRÍTICO INTERNO

- Estoy solo (tristeza)

## ENTRENADOR INTERNO

- Estoy abierto al amor y a las buenas amistades (motivación, expectativa positiva)

# Enfoque:

Imagínate que a ti y a un amigo los invitan a una boda espectacular.

El lunes al regresar a la oficina todos tus compañeros de trabajo quieren saber cómo estuvo la fiesta. Tú que eres positivo, dices que "la fiesta fue hermosa" y muestras orgulloso tus fotos. En las imágenes se observan a los novios felices, el hermoso atardecer y a todos en la fiesta celebrando.

Tu compañero que es negativo, dice: "la fiesta fue horrible" y muestra la foto de un borracho que destruyó unos manteles, de una pareja peleándose y de una mancha en una alfombra.

¿Es la misma fiesta no? Pero ambos enfocaron sus cámaras en cosas muy distintas. Tu vida es tu fiesta, tú decides a donde enfocar tu cámara; ya sea en lo bueno, positivo y agradable, o en lo negativo y en lo que no puedes controlar.

Los seres humanos tenemos en nuestra mente un filtro que se llama **SISTEMA RETICULAR ACTIVO**. El trabajo de este "filtro" es mantenerte cuerdo y coherente, es decir que tu mundo interior debe ser coherente con tu mundo exterior.

¿Te ha pasado que decides comprar un carro de X marca y una vez que lo tienes, empiezas a ver ese mismo carro por todas partes? No es que ahora existan más carros de la misma marca, es que ahora tu "filtro" te los muestra porque tu mente cree que eso es importante para ti. Así es, tu mente te pone puntos ciegos que ella cree que no son importantes para ti, por lo que tú no ves el mundo como es, sino "cómo crees que es".

## ¿Alguna vez te ha pasado algo parecido?

Lo mismo pasa con otras áreas de tu vida. Por ejemplo, si tú todo el tiempo te estás diciendo que no hay oportunidades, que todo te sale mal, las oportunidades te pueden pasar por enfrente y no las vas a ver.

Entonces, empieza a hablarte diferente y tu vida cambiará. Piensa, "oportunidades hay hasta debajo de las piedras", "todos los recursos que necesito están disponibles para mí", y tu mente, esa máquina maravillosa que tienes entre tus dos orejas, te las empezará a mostrar.

¿Alguna vez has escuchado el dicho que dice, que cuando el alumno está listo, el maestro aparece? No es que el maestro cayó del aire, es que tu mente "tu filtro" ahora te deja ver al maestro, porque estás listo para aprender. Te quita los puntos ciegos y te das cuenta que mentores y personas que te pueden ayudar, existen en abundancia.

# Fisiología

La fisiología y las emociones son bidireccionales. Permíteme explicarte: antes se pensaba que una persona que sonreía lo hacía porque estaba feliz, pero ahora se sabe que, si sonríes, también cuando no estás feliz, eso te ayudará a sentirte contento. O sea, funciona de las dos vías:

**Si estás feliz, sonríes.  
Si sonríes, te pones feliz**

Amy Cuddy, profesora de Harvard, cuenta en su conferencia TED, como a través de un estudio se comprobó que cambiar la fisiología por una pose de poder (manos en la cintura como Superman) por dos minutos, reduce el cortisol que es la hormona del estrés un 20%. En tan solo dos minutos, ¿puedes creerlo?

Entonces, ¿te sientes triste, desmotivado o cansado?

- Levántate y pon tu música favorita
- Sonríe y abre tus brazos, o ponlos en la cintura
- Mantenlo por dos minutos y verás la diferencia

Las emociones son creadas por el movimiento de tu cuerpo, también por tu fisiología.

# Ejercicios:

## Lenguaje

Escribe 10 palabras negativas que vas a eliminar de tu vocabulario y reemplázalas por 10 palabras positivas.

Por ejemplo

### NEGATIVO

Problema

Cansado

Pelea

Tengo que

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### POSITIVO

Desafío / Reto

Recargando

debate interesante

Tengo la oportunidad de

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FISIOLOGÍA:

Todas las mañanas, tómate dos minutos para afirmar lo valioso que eres, hacer tu lista de gratitud en tu mente, mientras sonríes y haces tus poses de poder. Te estarás preparando para entrar al "juego" del día con tu mejor energía.



## Enfoque:

La actividad mejor pagada del mundo es pensar. Pensar en soluciones, ideas y lecciones. Vamos a tomar un desafío que tienes en tu vida y vamos a enfocarnos en la solución.

Escribe un desafío que te esté causando estrés en este momento:

Por ejemplo: **"tengo una deuda que no he podido pagar"**

---

Ahora escríbelo a manera de una pregunta que busca la solución y escribe 20 respuestas a la pregunta, pensando en ideas como: ¿A quién puedes pedirle ayuda? ¿Qué libro puedes leer? ¿Qué videos puedes ver en YouTube? ¿Qué palabras puedes Googlear? ¿Qué necesitas hacer diferente? En fin, hazte las preguntas justas y necesarias.

Escribe acá tu desafío como una pregunta que busca la solución y escribe 20 respuestas:

Por ejemplo: **¿Cómo puedo pagar esta deuda en los próximos 6 meses?**

- 
1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. \_\_\_\_\_
  7. \_\_\_\_\_
  8. \_\_\_\_\_
  9. \_\_\_\_\_
  10. \_\_\_\_\_
  11. \_\_\_\_\_
  12. \_\_\_\_\_
  13. \_\_\_\_\_
  14. \_\_\_\_\_
  15. \_\_\_\_\_
  16. \_\_\_\_\_
  17. \_\_\_\_\_
  18. \_\_\_\_\_
  19. \_\_\_\_\_
  20. \_\_\_\_\_