

Pasos para recuperar tu equilibrio interno cuando la vida te desestabiliza.

Cuando algo te desestabiliza o te incomoda, el impulso es querer que desaparezca.

Intentas entenderlo, solucionarlo, distraerte o escapar de ello.

Esta forma de actuar no acaba de resolver, porque **la situación**, aunque sea en otro contexto, **vuelve a aparecer.** ¿Te ha pasado esto alguna vez?

A pesar de que esta forma de relacionarte con tus experiencias no te ayuda a resolver lo que te ocurre, llevas tanto tiempo haciéndolo de la misma manera que ni siquiera te planteas que exista otra posibilidad.

Una **posibilidad que te lleve a resolver**, en lugar de repetir.

En esta guía te acompaño a que **descubras lo que no estás viendo**, para que puedas salir del piloto automático y aprendas a moverte de una forma más auténtica y resolutiva.

1. Observa dónde estás poniendo tu atención

Cuando algo te desestabiliza, es habitual que la **mente tome el control**.

Reconstruye lo ocurrido, busca explicaciones, quiere encontrar soluciones, demostrar que tiene razón. Porque eso le da seguridad.

Tu mente intenta resolver porque algo te está desestabilizando. En realidad, lo que ocurre es que se activa un estado de alerta —esto no parte de una decisión consciente, es una respuesta automática— y la única forma que tu mente conoce de protegerte es esta: entender, encontrar respuestas que le lleven a estar en lo cierto, a tener la razón.

Cuando tu mente busca tener la razón, puede hacer lo que sea para conseguirlo. Por eso tu mente interpreta, completa los huecos con suposiciones e incluso es capaz de distorsionar, con tal de construir una versión de lo ocurrido que encaje con aquello que necesita creer. **Porque estar en lo cierto le da seguridad.**

Tener la razón genera una especie de alivio inmediato, pero no resuelve la incomodidad que sientes, porque no ha habido una verdadera comprensión.

Y comprender no es lo mismo que tener la razón.
Comprender no es explicar lo que ha ocurrido, **es poder abarcar la experiencia en su totalidad**.

Por eso es importante que desvies la atención del relato que te cuentas. Ponlo en cuarentena. No todo lo que piensas es necesariamente cierto, es solo tu interpretación.

Y eso que te está ocurriendo sigue muy presente.

Pensar y sentir son dos cosas bien diferentes.

No luches contra esos pensamientos. Simplemente obsérvalos. Date cuenta de que están ahí.

Este primer gesto consiste en tomar un poco de distancia de tu discurso mental para llevar la atención a **lo importante: aquello que está sucediendo en tu interior.**

“Pon en cuarentena el relato que te cuentas”

2. **Distingue entre lo que ocurre y lo que estás viviendo.**

El segundo paso es observar que una cosa es lo que ocurre fuera de ti y otra muy distinta la experiencia que tú estás teniendo.

No siempre puedes cambiar una situación externa (la mayoría de las veces es neutral) y a menudo no está dentro de tu ámbito de actuación, es decir escapa a tu control.

Sin embargo, sí puedes atender lo que está ocurriendo en ti.

La experiencia es tuya.

Es la forma particular en la que estás sintiendo, percibiendo y viviendo esa situación.

Y esa experiencia no está ocurriendo fuera, ocurre en tu interior.

Ahí es donde empiezas a cuidar de ti, cuando te atiendes.

Mientras creas que tu bienestar depende de tu capacidad de acomodar lo externo, vivirás a merced de lo que te rodea.

Pero cuando te das cuenta que tu experiencia ocurre en ti, se abre la posibilidad de transformarla, ya que está dentro de tu ámbito de actuación. Recuperas el poder sobre la calidad de tus experiencias.

"Eres la soberana/ el soberano de tu experiencia"

---

3. **Practica la honestidad radical**

El siguiente paso es practicar la honestidad radical.

No se trata de corregir lo que estás sintiendo.

No lo invalides, no lo juzgues.

Tampoco lo justifiques.

Se trata simplemente de reconocerlo.

De admitir, con toda la honestidad posible, lo que te está pasando en este preciso momento.

Y para hacerlo, necesitas permitirte entrar en contacto con tu parte más vulnerable.

Con esa parte de ti que siente miedo, que duda, que se siente insuficiente, rechazada, herida o perdida.

La vulnerabilidad no es una debilidad.

Es el lugar desde el que puedes dejar de fingir que todo está bien y encontrarte de verdad contigo.

- Quizá sientas miedo.
- Angustia o desesperación
- Quizá agotamiento, hartazgo.
- Quizá envidia, odio o frustración.

No importa cuál sea la emoción o la sensación.

Lo importante es dejar de negarla, porque eres humana/o.

Todo lo que sientes forma parte de tu experiencia aquí en la Tierra.

No es malo ni bueno, simplemente “es”.

No puedes elegir lo que sientes ni lo que vives.

Lo que sí puedes hacer es permitirte sentirlo y vivirlo. Darle un espacio interno.

No trates de entender lo que que te ocurre antes de permitirte vivirlo.

La comprensión no precede a la experiencia; emerge cuando la atraviesas.

Solo cuando dejas de resistirte a una experiencia puedes descubrir lo que viene a mostrarte.

Mientras sigas protegiéndote de tu vulnerabilidad, seguirás protegiéndote también de ti misma.

La honestidad radical consiste en darte el permiso de sentir lo que sientes, sin juicio y sin resistencia, por muy incómodo o doloroso que sea.

Y precisamente porque quieres seguir caminando de una manera más consciente, primero necesitas aprender a practicar la honestidad más radical.

“No te invalides, ni te corrijas, date el permiso de experimentar todo lo que sientes”

---

4. Crea un espacio para ti (Audio)

Busca un lugar tranquilo, sin distracciones.

No para seguir pensando en lo que ha ocurrido, sino para tomar conciencia de lo que está pasando en ti.

Lleva la atención a tu respiración.

No necesitas cambiarla.

Solo observar ese flujo constante que te sostiene.

Poco a poco deja que sea la respiración la que te conduzca de vuelta al cuerpo.

Este es el momento de dejarte acompañar por el audio.

No necesitas hacerlo sola.

Permite que mi guía te ayude a salir del ruido mental y a regresar, poco a poco, al espacio donde tu experiencia puede ser escuchada sin juicio.

Solo tienes que darte ese tiempo y seguir la práctica.

---

5. Da cabida a lo que estás viviendo

Al vivir una situación que te desestabiliza internamente, es muy probable que la cabeza esté muy presente.

Que aparezcan pensamientos rumiantes una y otra vez.

Que busques explicaciones.

Que quieras tener razón.

No luches contra eso.

Simplemente obsérvalo.

Y, al mismo tiempo, dirige suavemente tu atención hacia **Tu Cuerpo**.

Observa las sensaciones.

Observa qué notas en el pecho, en el estómago, en la garganta o en cualquier otra parte de tu cuerpo que llame tu atención.

Observa también tu resistencia, esa parte de ti, que no quiere sentir lo que ya estás sintiendo.

No luches contra ella tampoco, dale espacio.

Deja que sea la respiración la que, una y otra vez, te devuelva al cuerpo.

Que sea la experiencia, la sensación y lo que percibes internamente lo que ocupe el centro de tu atención.

No tienes que hacer nada con ello.

No tienes que cambiarlo.

"Permitir que sea tal y como está siendo"

6. Integra tu experiencia

Cuando dejas de luchar con la experiencia y le das un espacio donde existir, la integras.

Una experiencia no te determina.

Simplemente necesita ser vivida.

Cuando te permites ese gesto, desaparece la lucha.

Desaparece la fricción interna.

Y entonces aparece la calma.

Quizá comprensión, quizá claridad.

Seguro una forma diferente de relacionarte con lo que estás viviendo.

No porque hayas cambiado la experiencia, sino porque has dejado de enfrentarte a ella.

> ***"Recuperas tu equilibrio interno cuando dejas de pelearte con lo que estás viviendo"***

---

7. Recupera tu poder

Resistirte a lo que ya estás viviendo no hace que desaparezca.

Lo único que consigue es cronificar el dolor, es decir convertirlo en sufrimiento. El dolor es esa sensación molesta que estás tratando de evitar y que **ocurre en ti**, todo el tiempo.

Cuando dejas de luchar contra la experiencia y la transitas, le das espacio para que sea, deja de ser un obstáculo y se convierte en una oportunidad para conocerte, comprenderte y crecer.

De esta manera dejas de vivir a merced de las circunstancias y aprendes a transitarlas, abriéndote al potencial de crecimiento que contienen.

Tratar de controlar lo que te sucede es agotador y merma tu potencial interno.

> ***"Tu poder surge cuando te dejas permear por tus experiencias de vida"***

---

8. Deja que surjan las respuestas.

Dar espacio a tu experiencia no significa resignarte.

Tampoco significa justificar lo que ha ocurrido, soportarlo o quedarte inmóvil.

Significa dejar de defenderte de lo que estás viviendo.

Cuando haces espacio a tu experiencia, la lucha interna disminuye.

Aparece la calma.

Con ella llegan la coherencia y la claridad, desde ahí recuperas la capacidad de responder ante la vida.

Es entonces cuando llega el momento de actuar.

- Quizá necesites poner un límite.
- Tener una conversación.
- Tomar una decisión.
- Alejarte de una situación.
- O dar un paso que llevabas tiempo posponiendo.

La diferencia es que **ya no actúas tratando de defenderte de lo que estás viviendo**.

Porque lo has reconocido.

Lo has respirado.

Te has dado el permiso de transitarlo, de vivirlo, en lugar de seguir luchando contra ello.

Hasta ahora reaccionabas para dejar de sentir lo que te incomodaba.

Pero cuando lo incómodo encuentra un espacio para ser sentido, la defensa desaparece, deja de haber reacción.

Y por fin, aparece la respuesta.

> ***"La respuesta nace de la integración ,*** *la reacción surge de la resistencia "*

Quédate con esto ⭐

Si has recorrido esta guía hasta aquí, probablemente te hayas dado cuenta de que no has aprendido solo una forma de recuperar tu equilibrio interno cuando la vida te desestabiliza.

Has descubierto algo mucho más profundo.

Has visto que tu mente tiende a tomar el control cuando algo te desestabiliza, pero que ella, por sí sola, no es capaz de resolver lo que te está ocurriendo.

Te has dado cuenta de que lo que ocurre fuera y lo que sucede dentro de ti, no son lo mismo.

Que tus experiencias te pertenecen.

Que puedes dejar de luchar contra ellas para empezar a **habitarlas.**

Has recuperado la posibilidad de atenderte, en lugar de vivir pendiente de "acomodar" tus circunstancias.

Has descubierto que el poder no consiste en controlar la vida, sino en dejar que sea ella la que te transforme.

Que eres la soberana/o de tu experiencia.

Cuando atiendes tus heridas y dejas de defenderte de lo que sientes, aparece algo que siempre ha estado ahí : tu capacidad de dar respuestas coherentes autenticas y creativas. No necesitas seguir directrices ajenas. Por que solo tú sabes lo que es mejor para ti.

Las respuestas que buscas no suelen estar fuera, fuera hay apoyos, resonancias, referentes, miradas que pueden ayudarte a ampliar tu horizonte, pero no hay respuestas.

La vida seguirá trayéndote momentos agradables y momentos difíciles.

No puedes controlar lo que la vida trae.

Lo que sí puedes cambiar es la forma en la que los **Habitas**.

Cada vez que vuelvas a sentir que la vida te desestabiliza, recuerda este camino.

Detente.

Observa.

Respira.

Sé radicalmente honesta/o contigo.

Dale espacio a lo que estás sintiendo.

No lo evites, sostenlo.

Deja que te atraviese, que forme parte de ti que se integre.

Permite que la comprensión surja, que aparezca.

Y recuerda...

"El equilibrio no es un estado permanente. Tienes la capacidad de recuperarlo cada vez que la vida te desestabiliza internamente. Cada vez que te permites este gesto, te estas brindando la oportunidad de crecer, de soltar lo que ya no sirve para abrirte a explorar otras formas de Ser y Estar en tu Vida"

El camino que acabas de recorrer:

- **Has dejado de darle el poder a tu mente. (en realidad le has quitado una carga)**
- **Has aprendido a distinguir entre lo que ocurre fuera y lo que ocurre dentro de ti.**
- **Te has dado permiso para sentir.**
- **Has sido capaz de sostener y atravesar lo incómodo.**
- **Has podido integrar tu experiencia.**

- **Ha emergido una mayor comprensión y, desde ahí, ha surgido una respuesta en lugar de una reacción.**

Y, con ello, recuperas tu equilibrio interno y el poder sobre tu propia experiencia.

¿Y ahora qué?

Esta guía te ha ofrecido un mapa.

Te ha ayudado a comprender qué es lo que en realidad ocurre cuando la vida te desestabiliza y te ha mostrado un camino para recuperar tu equilibrio interno.

También te ha permitido descubrir que la forma en la que te relacionas con lo que vives es muchas veces defensiva. Y no tiene sentido defenderte de algo, que está ocurriendo en tu interior.

Ahora comienza el verdadero viaje

¿Quieres integrar una manera de relacionarte con tu Vida, que te lleve a resolver y a dejar de repetir la misma sensación agobiante y cansina?

¿Quieres aprender a poner en marcha el **generador de Paz** que te habita?

¿Quieres recuperar el **poder sobre tus experiencias de Vida?** ¿Recuperar tu **Soberanía** interna?

Dejar de depender de lo externo y dar espacio a una **Vida más coherente, auténtica y plena.**

¿Te ves capaz de aplicar lo aprendido cada vez que algo te moleste? ¿Podrás vencer la inercia de no pelearte con tus sensaciones internas?

“Estoy aquí para acompañarte en este MOVIMIENTO ”

Desandar este camino y construir una forma diferente de relacionarte contigo, con tu cuerpo y con la vida requiere práctica, presencia y entrenamiento.

Si sientes que quieres integrar esta manera de habitarte y convertirla en una capacidad cada vez más natural, puedes seguir profundizando conmigo.

Si buscas un entrenamiento progresivo, donde aprender a volver a ti una y otra vez, fortalecer tu presencia y desarrollar una nueva forma de responder ante la vida, el programa de entrenamiento es el siguiente paso.

- 👉👉 Conoce el programa *"La voz de tu cuerpo"*:

https://habitaentucuerpo.com/landing-venta-la-voz-de-tu-cuerpo/

Si prefieres un espacio compartido, donde practicar, sentirte sostenida por el grupo y seguir profundizando en este camino, las sesiones grupales pueden ser el acompañamiento que necesitas.

- 👉 Sesiones grupales de Escucha Corporal :

https://habitaentucuerpo.com/taller-online-escucha-corporal/

Y si hay una situación concreta que hoy te desborda, o sientes que necesitas un espacio completamente adaptado a ti, una sesión individual puede ayudarte a comprender qué está ocurriendo y acompañarte a recuperar tu equilibrio desde dentro.

- 👉 Sesión individual de Escucha Corporal:

https://habitaentucuerpo.com/#servicios

Sea cual sea el camino que elijas, recuerda que estoy aquí para acompañarte.

Un abrazo del alma,

Paty.