

Deja de complacer a los demás.

Workbook



NEW

Vinimos al mundo para disfrutar de nuestra experiencia humana, para ser nosotrxs mismxs y para sentirnos orgullosxs de serlo.

Es momento de complacerte a ti primero



Angela Sarmiento

TU COACH



Por complacer a la sociedad, a mi familia, mis amigos y mi cultura rápidamente me perdí a mi misma.

Llegué a sentirme completamente perdida a la espera de que alguien me dijera qué hacer.

Depresión, ansiedad, soledad, dolor corporal y muchas cosas más eran unas constantes en mi vida.

Hasta que empecé a complacerme a mí vida cambió por completo. Me mudé del país, cambie de carrera, empecé a ganar mucho más dinero que nunca antes, a descansar más, a tener mejores relaciones, a dormir mejor y a ser yo misma tal vez por primera vez en mi vida.

Mi imagen cambió radicalmente, me volví a sentir suficiente y valiosa. Empecé a decir no fuerte y claro y mis estándares se elevaron. En esta semana vas a conocer e implementar todos los pasos que me llevaron a estos cambios tan importantes, que siempre empiezan contigo.

HOY ES UN GRAN MOMENTO
PARA EMPEZAR.



¿Por quién estoy viviendo mi vida?

Esta es una pregunta que necesitamos hacernos casi que a diario, pero a la que la mayoría de nosotros pocas veces nos enfrentamos por que nos da miedo. Nos da miedo darnos cuenta que hemos estado viviendo una vida en piloto automático y no hemos tomado decisiones conscientes que realmente marquen el camino hacia la vida que queremos vivir.

Cuando vivimos nuestra vida para complacer a los demás, eventualmente vamos a empezar a sentirnos insatisfechxs, frustradxs, ahogadxs e incluso atrapadxs.

Es momento de que tomes las riendas de tu vida, que tus decisiones vitales sean tomadas por tu inteligencia superior, por tu inteligencia innata y no por el condicionamiento social, familiar y cultural en el que has crecido. Sí se puede empezar de nuevo, sí se puede reelegir, sí se puede ir en contra de lo que está establecido o lo que se espera de ti.

Y lo mágico de esto, es que cuando lo hacemos atraemos a nuestra vida todas esas experiencias, personas y oportunidades que nos elevan; mientras alejamos, despedimos y cambiamos aquellas que nos reducen.

DÍA 1

¿Por qué es importante?

La complacencia es la manera en que nos hemos socializado y domesticado como individuos. Es la forma en la que nos mantenemos dentro de las líneas y parámetros sociales para encajar.

Encajar en un conjunto de creencias, de valores e incluso metas. Y todo esto no suena negativo hasta que nos damos cuenta que estamos sacrificando nuestra paz, nuestro crecimiento, nuestra felicidad y sobretodo nuestra verdadera esencia para encajar en esas cajas.

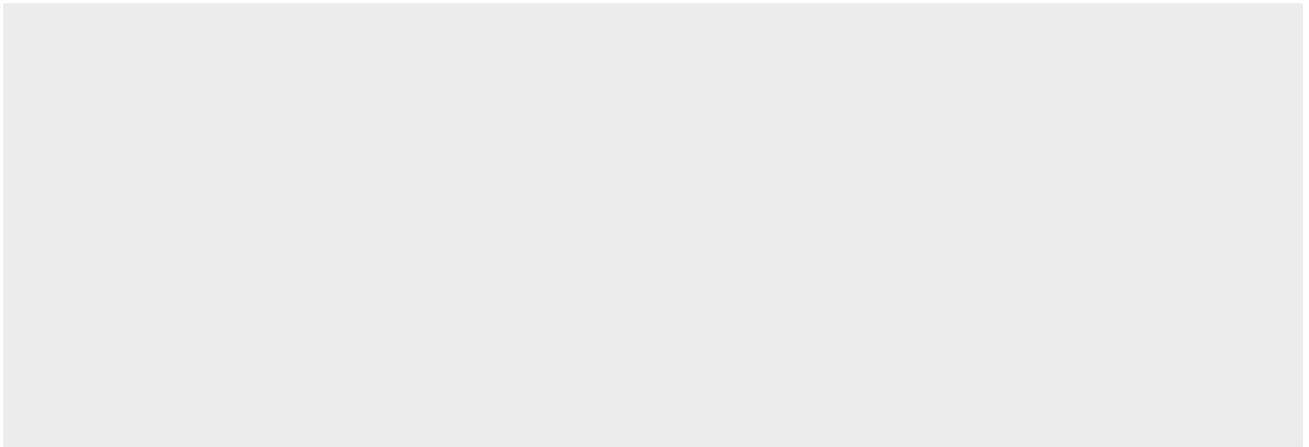
No podemos controlar lo que los demás piensan de nosotros, pero sí podemos controlar y construir nuestra propia opinión de nosotros mismos. Ser nosotros mismos hoy en día se convirtió en un lujo que se pueden dar muy pocos, cuando realmente es un derecho e incluso una obligación universal.



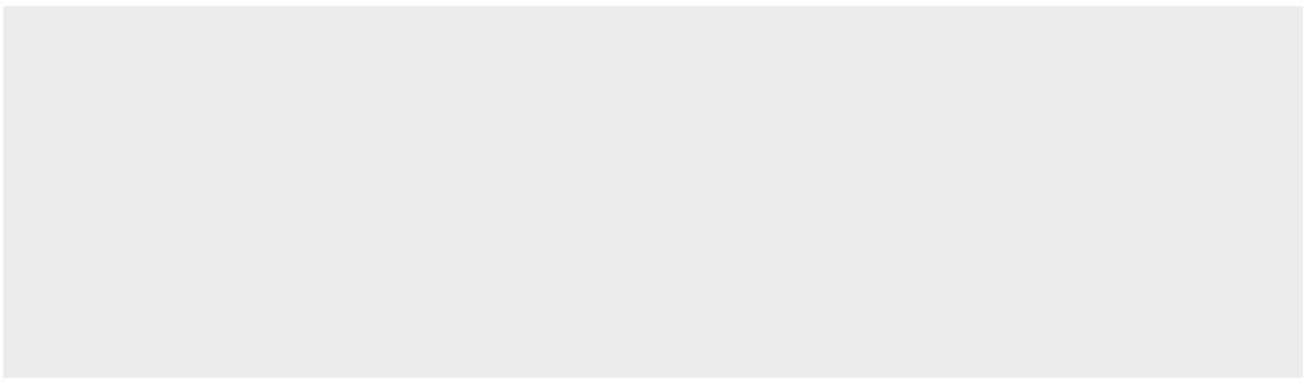
¿Por qué?

Vamos a explorar la parte en que encontramos el origen de nuestro deseo de complacer a los demás. ¿Qué estamos obteniendo de esto? Responde lo más honestamente posible a cada pregunta.

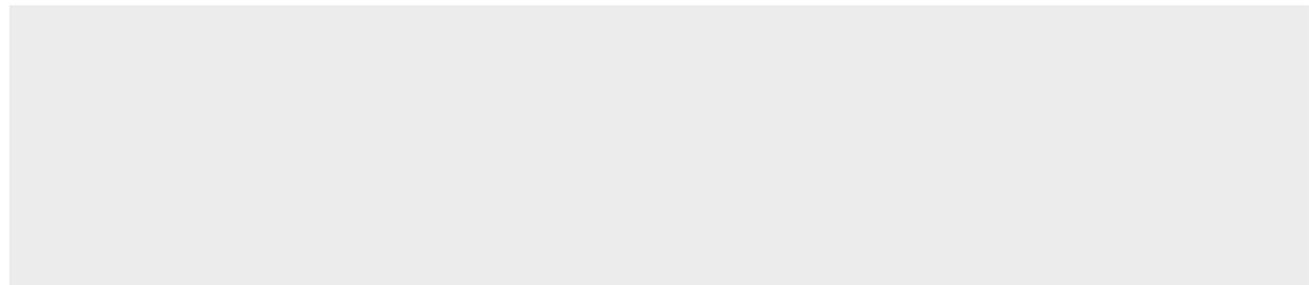
¿Cuál es la imagen que quiero proyectar al mundo? ¿Qué espero que la gente diga, piense u opine de mí?



¿Quién me enseñó esa imagen? ¿De dónde viene esa imagen que quiero proyectar?



¿Qué experimento cuando los demás dicen de mí eso que intento proyectar?



¿Por qué?

Vamos a explorar la parte en que encontramos el origen de nuestro deseo de complacer a los demás. ¿Qué estamos obteniendo de esto? Responde lo más honestamente posible a cada pregunta.

¿A qué he renunciado para conservar esa imagen pública de mi?

¿Qué suelo pensar cuando lo que ven los demás no se alinea con lo que quiero mostrar de mi?

¿Cómo yo expresaba esto cuando era pequeñx?

¿A quién?

Como ya sabes el complacer a los demás surge de una necesidad de encajar, de hacer parte, de sentirnos suficientes. Y si bien generalmente es una conducta que aprendemos, desarrollamos e integramos en nuestra infancia generalmente la trasladamos a nuestra vida adulta sin darnos cuenta.

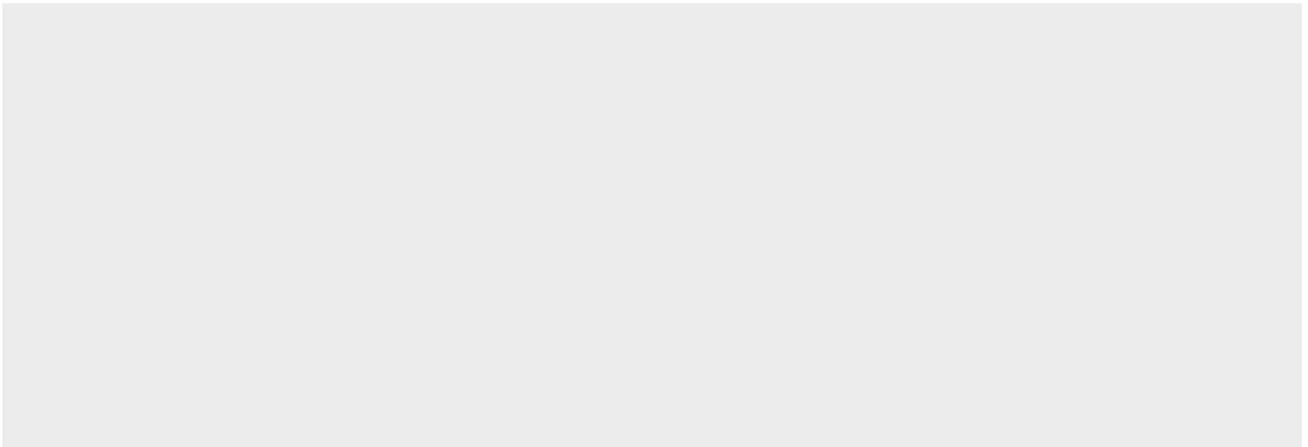
¿La opinión de quién es la que más nos importa? En un mundo ideal diríamos que únicamente la nuestra. Pero la realidad es que seguimos siendo seres sociales. Cuando entendemos a quién queremos complacer podemos tener un camino claro de que necesitamos cambiar, qué valores necesitamos reforzar, qué estamos obteniendo de estas interacciones y sobretodo nos permite evaluar si este sacrificio de nuestra identidad nos esta alejando o acercando a la persona que queremos ser y a la vida que queremos vivir.



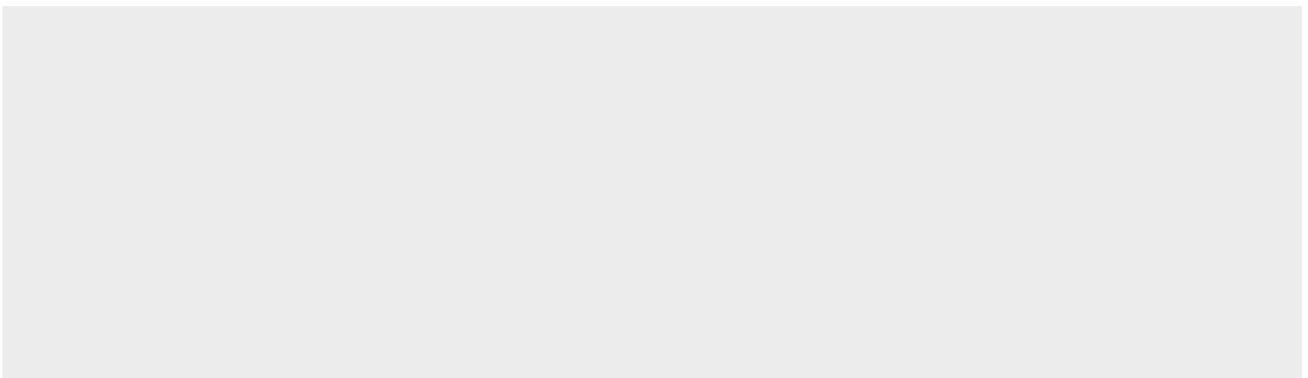
¿Por quién?

Vamos a explorar la parte en que encontramos el origen de nuestro deseo de complacer a los demás. ¿Qué estamos obteniendo de esto? Responde lo más honestamente posible a cada pregunta.

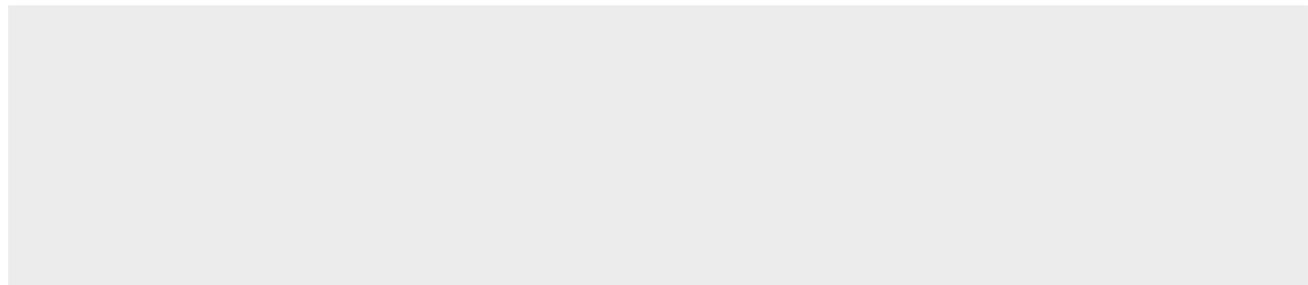
¿La opinión de quién es la más importante para mí?



¿Qué de malo sucede si estas personas tienen una mala opinión de mí?



¿A quién conozco que viva bajo estos estándares autoimpuestos?



¿Por quién?

Vamos a explorar la parte en que encontramos el origen de nuestro deseo de complacer a los demás. ¿Qué estamos obteniendo de esto? Responde lo más honestamente posible a cada pregunta.

¿Qué pasaría con mis relaciones personales si cambio radicalmente mi comportamiento?
Es decir si digo y hago lo que genuinamente quiero.

¿Qué personas se enojarían conmigo si hago lo que más me complace hacer?

¿Por qué quiero mantener estas relaciones?

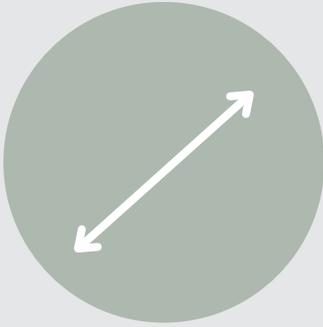
¿Qué necesito?

Muchas veces cuando no sabemos decir que no, o cuando vamos con la corriente aunque nos sintamos incómodos es porque tenemos necesidades insatisfechas. Cuando este es el caso corremos el riesgo de tomar decisiones que afectan nuestro bienestar, que cumplen expectativas ajenas a las nuestras y sobretodo terminamos dentro de un círculo de complacencia que nos deja en el último lugar.

Nos desconectamos de nuestro cuerpo y espíritu. Esto hace cada vez más difícil responder a la pregunta - qué quiero - y más sencillo simplemente dejarnos llevar por los demás. Identificar y clarificar nuestras necesidades nos permite conocernos, entendernos y jugar un papel principal en nuestra vida.

Este es el primer paso para responder las preguntas del quién soy y hacia dónde voy.





Querer

Es todo aquello que quieres y deseas para ti, que aún no tienes en tu vida actual



Tener

Es todo lo que tienes hoy y ahora. Con eso que cuentas y te sientes tranquilo de que no se va a ir o va a desaparecer.



Necesitar

Las necesidades son aquello que es vital para nuestra supervivencia y bienestar. Es un requerimiento, no una opción.

¿Por quién?

Vamos a explorar la parte en que encontramos el origen de nuestro deseo de complacer a los demás. ¿Qué estamos obteniendo de esto? Responde lo más honestamente posible a cada pregunta.

¿Cuál es el mayor reto al que me enfrento actualmente en mi vida?

¿Por qué es importante para mi encontrar una solución a este reto?

¿Qué tanto he trabajado para resolver este reto en el pasado?

¿QUÉ NECESITO?

Tomate un momento para reflexionar en todas tus necesidades: Físicas, emocionales, mentales, espirituales, de afecto y de realización. ¿Algunas no las tenías en el radar?

SATISFECHAS

NO SATISFECHAS

NO CONOCIA

¿Cómo puedo satisfacer hoy yo para mis mis necesidades?

¿Puedo decir no?

Decir no es el primer paso para volver a ti. Cuando conoces tus necesidades y eres capaz de identificar estrategias para satisfacerte primero sin la necesidad de la aprobación externa este gran paso se vuelve cada vez más y más sencillo.

Respetar nuestros deseos, nuestra identidad y nuestros valores es vital para hacer las paces con nosotros mismos, porque de ahí nace la confianza. Es importante que cultives el respeto y al amor interno antes que lo puedas dar de forma genuina a las personas a tu alrededor.

Decir NO, **no** significa que eres una mala persona, pareja, amigx, hijx, compañerx, trabajador/a, etc. Significa que te conoces y respetas lo suficiente como para poner tus necesidades y tu bienestar por encima del de los demás. Tampoco significa ser egoísta, significa dejar de intentar controlar la opinión de los demás a costa de ti mismx.



¿Para qué?

Aquí nos adentramos en el para qué, las siguientes preguntas te van a dar luz sobre qué áreas o momentos de tu vida estás dejándote a ti mismx de lado y eligiendo a la otra persona. Las preguntas te guiarán a ir cada vez más profundo, ábrete a las respuestas que más honestas se sientan.

Lista las veces en que dices SÍ - y que luego te arrepientes o te sientes mal contigo mismx.

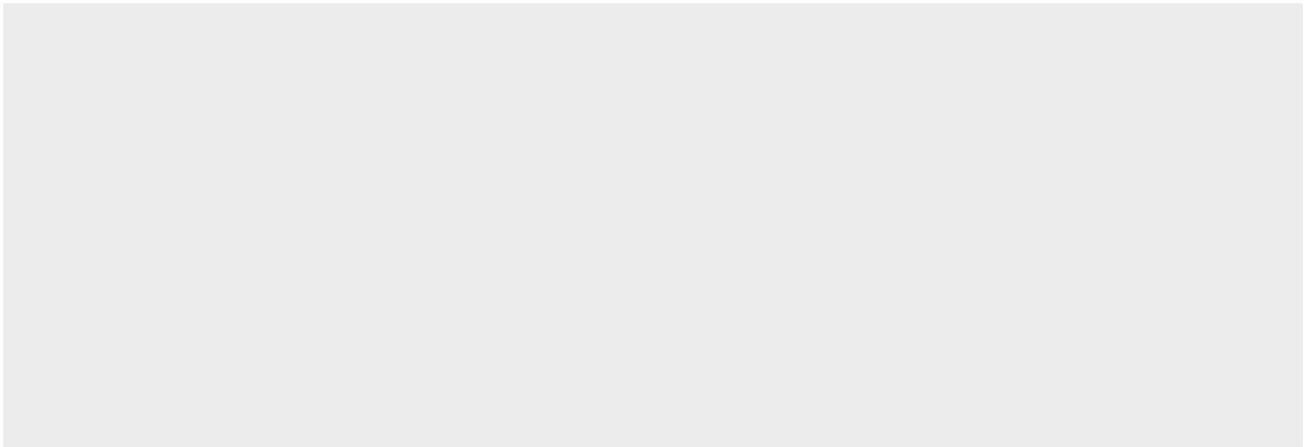
¿A qué personas me cuesta más decirles que no? ¿Por qué?

¿Qué sucede si decepciono a otros?

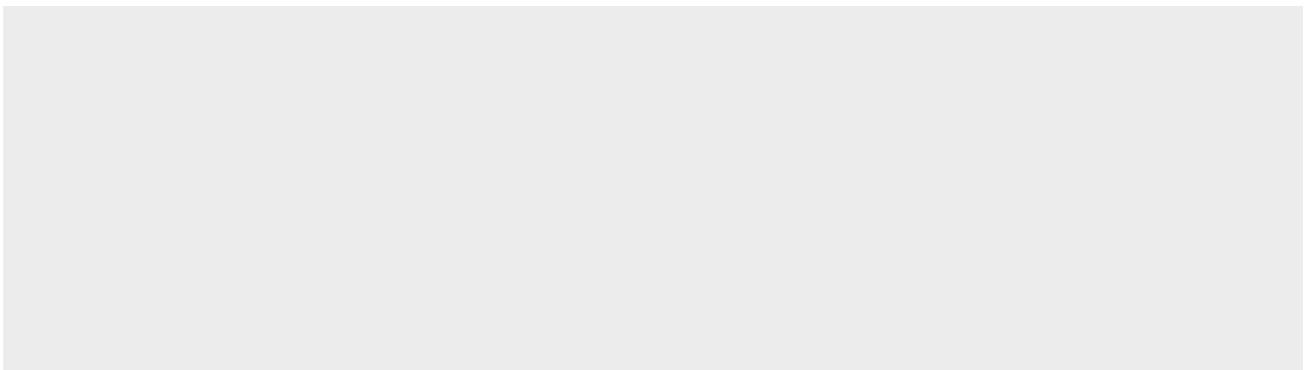
¿Para qué?

Aquí nos adentramos en el para qué, las siguientes preguntas te van a dar luz de en qué áreas o momentos de tu vida estás dejándote a ti misma de lado y eligiendo a la otra persona. Las preguntas te guiarán a ir cada vez más profundo, ábrete a las respuestas que más honestas se sientan.

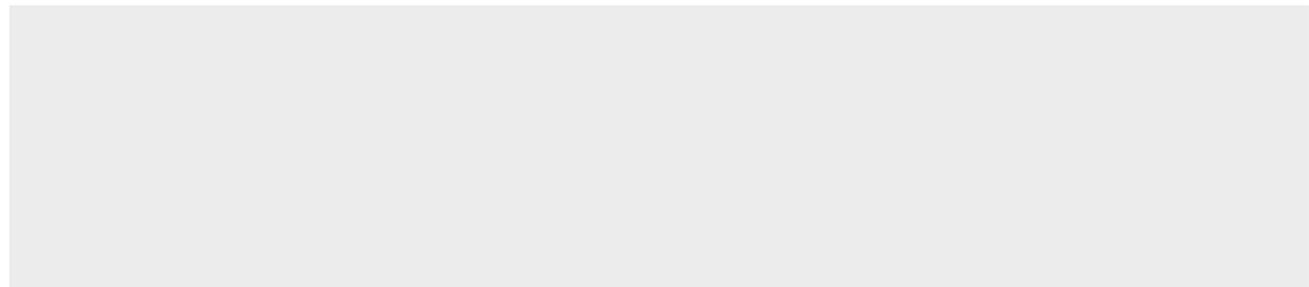
¿Cuándo he decepcionado a alguien más? ¿Cuales han sido las consecuencias?



¿Cuándo me he decepcionado a mi mismx? ¿ Cuales han sido las consecuencias?



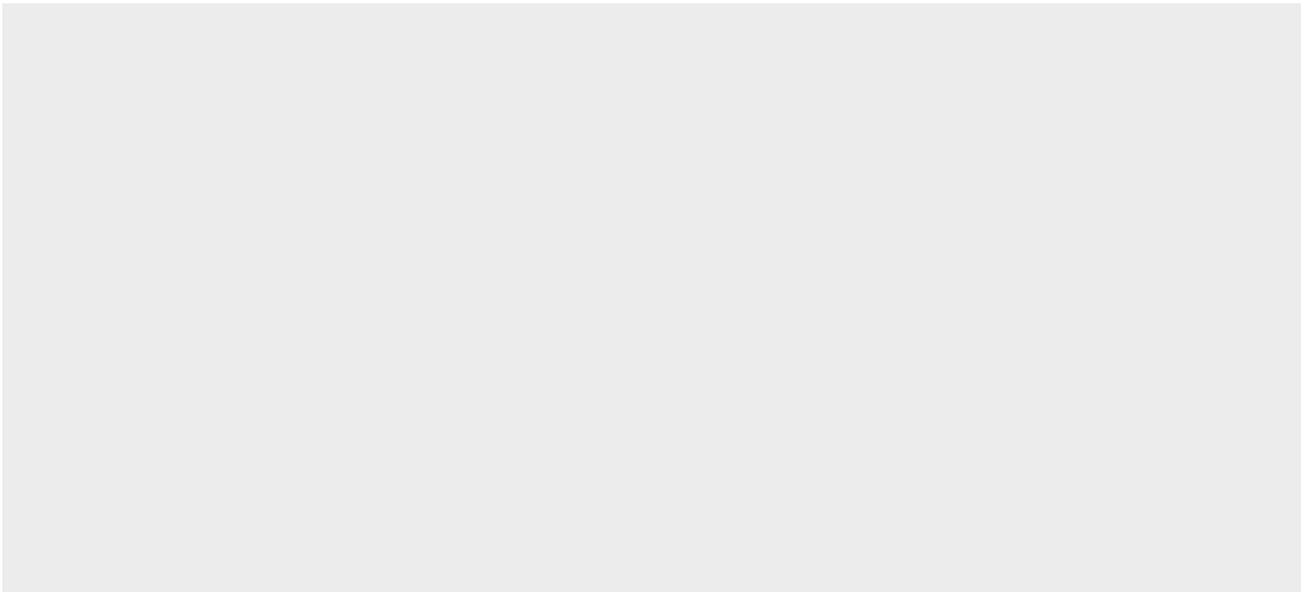
¿Cuales son las principales emociones que quiero sentir y que quiero evitar cuando digo Sí- pero quiero decir No?



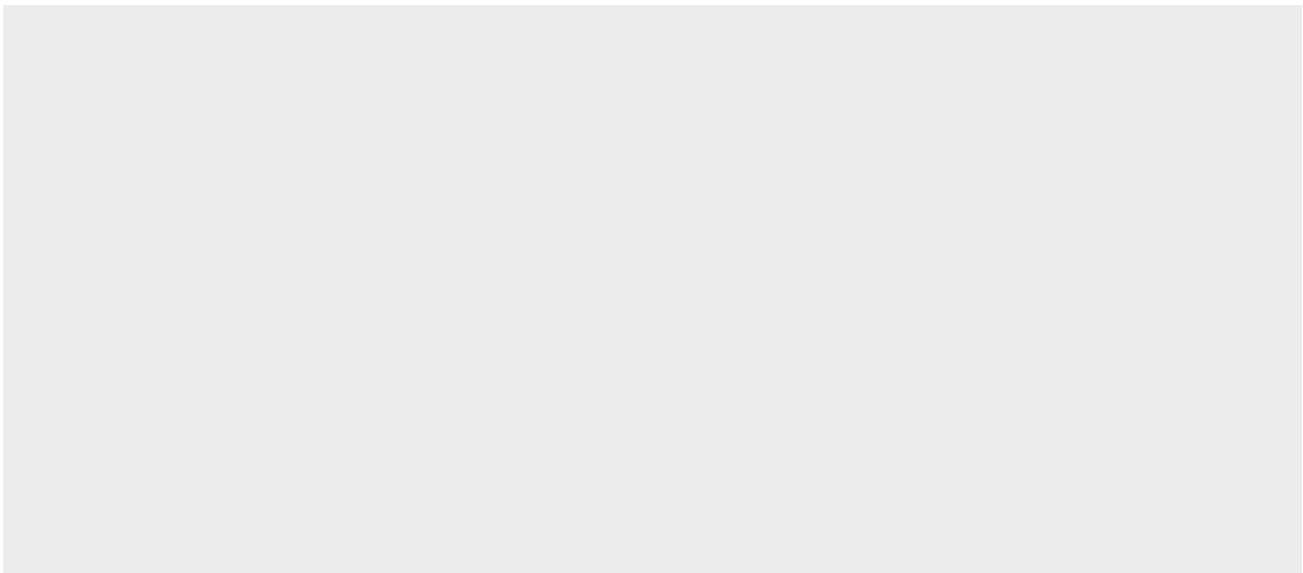
No Vs Sí

Permítete meditar antes de hacer este ejercicio. Una vez lo hayas hecho vas a escribir todas las cosas a las que generalmente has querido decir Si - pero te has negado. Y luego vas a escribir todas las razones por las que has elegido decirte No a ti mismx.

¿Cuándo has dicho NO - cuando querías decir SÍ?



¿Por qué he elegido decir No a esas cosas o situaciones a pesar que era algo que quería para mi?



Estrategias para ponerme de #1

Cuando empezamos a notar la áreas de nuestra vida en la que nos negamos a nosotros mismos experiencias y momentos y al mismo tiempo notamos que elegimos lo que quieren los demás, no hay vuelta atrás. No hay manera de evitar saber que tus prioridades deben cambiar y necesitan ser reajustadas para que puedas sentirte mejor, disfrutar más tu vida y en últimas ser la persona que quieres ser.

La mejor forma de comprometerte a ponerte a ti mismx de primerx, es teniendo claro que quieres, en qué crees, qué es importante para ti, donde puedes crear límites para protegerse emocionalmente y sobretodo cuales son tus valores. Una vez tengas esto claro tu vida tendrá un color diferente, un manual que seguir para tomar decisiones que te hará todo mucho más fácil.



¿Quién?

Cuando definimos y tenemos claridad de quiénes somos, vivir nuestra vida bajo nuestros estándares y nuestras reglas se hace supremamente fácil. Eliminamos la incertidumbre, el no se, la preocupación de estar o no tomando las decisiones correctas y nos permitimos disfrutar el proceso de vivir. Deja que tu verdad interior conteste estas preguntas: No tus creencias familiares, no lo que la sociedad espera, no lo que encaja en tu círculo social. Aquí solamente importa tu opinión.

¿Cuales son mis 3 valores más importantes y por qué?

¿Qué creo yo que es bueno y que es malo? ¿Qué me hace bien y qué me aleja de eso?

¿Qué parte de mi no estoy dispuestx a rechazar nunca más?

¿Quién?

Cuando definimos y tenemos claridad de quiénes somos, vivir nuestra vida bajo nuestros estándares y nuestras reglas se hace supremamente fácil. Eliminamos la incertidumbre, el no se, la preocupación de estar o no tomando las decisiones correctas y nos permitimos disfrutar el proceso de vivir. Deja que tu verdad interior conteste estas preguntas: No tus creencias familiares, no lo que la sociedad espera, no lo que encaja en tu círculo social. Aquí solamente importa tu opinión.

Mi versión ideal, ¿a qué tipo de personas deja entrar a su vida?

¿Cuales son las 3 creencias principales que me permiten ser fiel a mi mismx?

¿Cómo es mi caja? ¿ Bajo qué estándares me voy a guiar de ahora en adelante?