

EJERCICIO CONCIENCIA VERBAL

“El optimista tiene siempre un proyecto. El pesimista, una excusa.” (Losu Laoz)

Para un cambio de verdad, es muy importante ser conscientes de cómo nos hablamos por dentro, cómo nos tratamos a nosotros mismos. Si realizaste el ejercicio para crear a tu yo futuro, ¿cuál era su forma de relacionarse consigo mismo? ¿Se quería, se aceptaba, se perdonaba, se cuidaba, confiaba en sí mismo? Supongo que sí.

Pues bien, puede que por ahora no seas capaz de convertirte en su totalidad en este personaje futuro, pero sí puedes empezar a hacer algo que está en tu mano: pensar o hablarte a ti mismo de otra manera.

¿Pero cómo te hablas? ¿Eres consciente de ello? Descúbrelo a través de estos sencillos pasos:

- 1) Durante una semana, pon al menos 3 alarmas al día en tu teléfono móvil, en horarios diferentes y en momentos que sepas que puedes atender cada alarma (no en momentos de trabajo o de sueño, obviamente). Puedes incluso ponerle un nombre especial a la alarma: CONCIENCIA VERBAL o como prefieras llamarlo, si tienes un Smartphone.
- 2) Cada vez que suene la alarma, lo único que tienes que hacer es observar la voz que ha estado sonando en tu cabeza el momento antes. Y darle un nombre: ¿es una voz positiva, negativa, protectora, benevolente, voz que critica, voz que te tranquiliza, voz que te preocupa, que te abre caminos, voz de creatividad, confianza, miedo, amor, etc.?
- 3) Cada vez que suene la alarma y prestes la atención a tu voz, dale un nombre, como he indicado más arriba y anótalo en un cuaderno o tu propio móvil.
- 4) La idea es que al cabo de la semana hayas anotado tantas voces como puedas. Incluso si ocurre, que sin que te suene la alarma, te has dado cuenta de que hay una voz nueva dentro de ti, dale un nombre, apúntala también.
- 5) Finalmente, cuando acabe la semana, haz una lista con todas estas voces. Es probable que te sorprendas de la cantidad de voces que hay en tu cabeza día tras día.

Si este ejercicio te ha gustado, puedes suscribirte a mi blog y seguirme en las redes.

Blog: mariamikhailova.com

Twitter: [@mashamikhailova](https://twitter.com/mashamikhailova)

Facebook: [Creando felicidad](https://www.facebook.com/Creando-felicidad)