



MATERIAL ADICIONAL SUGERIDO

Debajo te comparto **preguntas de auto Coaching y reflexiones** acerca del **MERECIMIENTO** que te pueden ayudar muchísimo a dejar atrás estos viejos conceptos y creencias.

COMPLEMENTARIO: PREGUNTAS Y REFLEXIONES SOBRE EL MERECIMIENTO

Si tenés ganas también podés sentarte a responder las siguientes preguntas que están enfocadas en una reflexión personal que vengo teniendo acerca del MERECIMIENTO como una creencia o programa a desarmar:

- ¿SENTÍS QUE TENÉS QUE TRABAJAR EL MERECIMIENTO?
- ¿Qué ES EL MERECIMIENTO PARA VOS?
- ¿Cómo SABÉS QUE ES UN TEMA A SANAR O TRABAJAR?

DESDE MI PUNTO DE VISTA, el merecimiento es: UNA CREENCIA.

Es **UNA CONSTRUCCIÓN MENTAL** que traemos desde niños, de la sociedad, la cultura y muuuuucha historia ancestral sin sanar.

Y te invito a cuestionarte e indagar:

- ¿Por qué creo que hay personas que merecen más que otras?
- ¿POR QUÉ CREO QUE YO MEREZCO MENOS QUE OTROS?
- ¿POR QUÉ CREO YO QUE MEREZCO MÁS QUE OTROS?

Cuando empecé a desmenuzar el tema del merecimiento, entendí que es uno de los juicios que más tienen que ver la soberbia del ser humano.

¿Cuál es la creencia detrás?

La creencia tradicional es que cada persona se relaciona con el merecimiento en base a sus creencias de si mismo.

Pero hay otra parte del merecimiento que me resulta muy chocante.



Los seres humanos tenemos grabado a fuego que somos nosotros quienes tenemos el poder de juzgar a otras personas señalando que hay personas que merecen “más” y que hay personas que merecen “menos” en base a nuestra mirada, valores, percepción.

De niños nos enseñan a que ciertos comportamientos y actitudes nos llevan a ser merecedores o no de las cosas buenas y/o malas.

Pero ¿realmente el ser humano tiene la capacidad de entender la vida desde un lugar tan sabio y profundo que puede juzgar y decidir si alguien merece o no merece algo?

Si nos quedamos en esa forma de entenderlo, continuamos sosteniendo los mismos pensamientos que vienen pensando todas las generaciones de seres humanos que nos rodean.

Últimamente me dí cuenta de que estamos tan pero tan lejos de conocer la verdad de la existencia. Y encima, con nuestra pequeña mente, y un ego grande como una casa, nos creemos con derecho a pensar, decir o juzgar “quién” merece “qué” y “quien no”.

Para mi, esto ES “JUGAR A SER DIOS”

Te lo dejo para que lo pienses...

Y aquí, te comparto mi reflexión en base a la pregunta:

¿POR QUÉ NOS CUESTA SENTIR QUE MERECEMOS TODO Y MUCHO MAS?

Muchas veces creemos que le estamos sacando a otro, o sentimos culpa porque “creemos que hicimos cosas mal” o “no hicimos las cosas que debíamos, o no dimos todo lo que podíamos dar”..

Y la lista es interminable...Y en gran parte, esos pensamientos, o creencias, nos va llevando hacia el camino de la culpa.

He descubierto que a muchas personas NOS CUESTA SENTIR QUE MERECEMOS LAS COSAS BUENAS. TENEMOS MUCHOS PENSAMIENTOS AUTO-BOICOTEADORES.

Por eso vuelvo con el mismo tema:

¿QUÉ ME IMPIDE HOY SENTIRME MERECEDOR? MIS PROPIOS PENSAMIENTOS. LA HISTORIA QUE ME SIGO CONTANDO BASADA EN EXPERIENCIA PASADA.



Y esto es muy bueno, porque todo lo que provenga de un pensamiento, entonces no da la posibilidad de poder cambiarlo.

EL MERECIMIENTO ES UN JUICIO, UNA CREENCIA, Y POR ESO ES POSIBLE CAMBIARLO.

ES SIMPLEMENTE UN PENSAMIENTO QUE HEMOS TOMADO COMO VÁLIDO SIMPLEMENTE PORQUE CREÍMOS EN ELLO

- DE NIÑOS INCORPORAMOS LA CREENCIA DE QUE HAY COSAS QUE SE MERECE Y OTRAS NO. QUE HAY PERSONAS QUE MERECE Y OTRAS NO.
- QUE EL MERECIMIENTO SE MIDE POR DETERMINADOS VALORES, ACTITUDES, ETC. Y POR ESO DESPUÉS MEDIMOS CON ESA VARA A OTROS Y A NOSOTROS.
- CREEMOS QUE NO MERECEMOS POR NO SER TAN LINDOS, NI TAN INTELIGENTES, NI TAN ADINERADOS. PERO ESA ACTITUD NOS HACE IR POR LA VIDA EMANANDO FALTA DE CONFIANZA Y BAJA AUTOESTIMA. EL OTRO NO SIENTE Y ME DEVUELVE MAS DE LO MISMO.
- NADA PEOR QUE UNA PERSONA QUE VA POR LA VIDA PREVIAMENTE DERROTADA POR SUS PROPIAS CREENCIAS.

Esta parte es la más importante y siempre la dejamos olvidada: todos nuestros problemas se originan en la relación que tenemos con nosotros mismos.

Todo pasa por lo que nos decimos, por lo que pensamos de nosotros, por las historias que nos creemos, las historias que nos contamos de nosotros mismos y también por aquello que nos dijeron otros y validamos como verdadero. “Vos no te mereces esto o lo otro”.

Si tus pensamientos actuales no te están ayudando, entonces es momento de cambiarlos....abrir tu mente, pensar diferente acerca del significado, que hasta ahora, le has dado al MERECIMIENTO

REFLEXIONES FINALES

a) **No disminuyas tu propio valor comparándote con otros:** Porque somos todos diferentes, porque cada uno es especial y con un valor único.

b) **No fijes tus propios objetivos en razón de lo que otros consideran importante.** Sólo tú estás en condiciones de elegir lo mejor para ti.



c) **No des por VERDADERO LO QUE OTROS OPINAN, CREEN, TE DICEN. ESA ES SU MIRADA Y PROBABLEMENTE EL ESPEJO DE TU PROPIA AUTO IMAGEN INTERIOR.**

d) **No dejes que la vida se te escurra entre los dedos para vivir en el pasado o para el futuro.**

f) **NO BUSQUES MERECER AMOR Y PENSAR SI OTROS MERECEN O NO MERECEN. SÉ VOS ESE AMOR. DATE AMOR, DA AMOR. No excluyas de tu vida al amor diciendo que no lo puedes encontrar: la mejor forma de recibir amor, es dándolo.**