

HOJA DE TRABAJO C12- NO ME PUEDO EQUIVOCAR

EJERCICIO 13

Intenta recordar una experiencia en que tus padres te exigiesen más y más. Un momento en el que te dijeren que no podías fallar. Tal vez sea en los estudios, quizá practicando algún deporte, tocando algún instrumento... ¿la tienes? Cierra los ojos y recréala durante un minuto. Añade todos los detalles que puedas de esa situación: la ropa que llevabas, la gente que tenías delante, la voz de tus padres, tus sensaciones internas, vergüenza, enfado, ira...

Recrea la situación durante uno o dos minutos, por favor.

Si no la encuentras, ¿imaginar algo así tiene sentido para ti? ¿Crees que hubiese podido ser una escena real, aunque no la recuerdes o no haya sucedido?

Si es así, imagínala.

EJERCICIO 14

Imagina esa situación y ahora imagina que cuatro amigos tuyos están viendo esa misma situación en vídeo. ¿Qué conclusiones crees que podrían sacar viéndolo desde fuera?

- Puede que uno esté de acuerdo con tu interpretación y la de tus padres. Fallaste y nunca puedes hacer eso.
- Puede que otro piense que tus padres querían lo mejor para ti y pensaban que, dado tu potencial, lo mejor era exigirte que no fallaras. Ellos creían que si te esforzabas al máximo en todo podrías alcanzar lo que quisieses.
- Puede que otro piense que esa bronca tenía más que ver con las expectativas poco reales para un niño de tu edad que con la certeza de que habías cometido un error evitable.
- Puede que el último piense que esa charla era para que no te equivocases más en esa actividad concreta pero eso no significa que no te puedas equivocar en otras.

Añade, como mínimo, otras dos explicaciones posibles.

EJERCICIO 15

Retoma la situación que has imaginado en el ejercicio 13 y añádele una variación.

Elige cualquiera de los nuevos significados que acabo de resumir (preferiblemente el que más te haya convencido) y asígnaselo.

Piensa en la situación de verdad. Pon el cerebro a funcionar. Imagina todos los detalles posibles. Quién había, cómo vestías, qué temperatura hacía, dónde estabas, etc.

Dedícale dos minutos a hacerlo.

Cuando lo tengas, asígnale el nuevo significado. El anterior era el mejor que tenías en ese momento, pero ahora ya no tiene tanto sentido. Escoge uno nuevo y dile a tu antiguo yo que eso es lo que pasaba en realidad.

Cuando acabes vuelve a decir esa frase en voz alta:

"No puedo equivocarme."

¿Notas que es verdad? ¿O hay algo que ha cambiado?

Si notas lo mismo que al principio del tema, repite este último paso. Recrea esa situación en la que asignaste un significado y dale cualquiera de los nuevos significados posibles.

Si notas que ha cambiado, ya puedes pasar al siguiente capítulo.

Si has completado toda la hoja de ejercicios es el momento de premiarte.

Tómate una cerveza, un zumo detox o fúmate un cigarrillo, pero prémiate porque te lo mereces.

Solo 6 de cada 10 llegan hasta aquí.