

No es lo que pasó... es cómo lo viviste

A lo largo de nuestra vida, todas vivimos experiencias difíciles. Algunas son muy evidentes: una separación, una pérdida, un diagnóstico. Otras parecen pequeñas y pasan desapercibidas. Sin embargo, dos personas pueden vivir exactamente el mismo acontecimiento y salir con historias completamente diferentes.

¿Por qué? Porque nuestro cerebro no registra únicamente los hechos. También registra el **significado** que tuvieron para nosotras en ese momento. En consulta, muchas veces descubro que una mujer no está reaccionando únicamente a lo que sucede hoy. Está reaccionando a una conclusión que su cerebro construyó hace muchos años. No porque sea una verdad, sino porque, en ese momento, fue la mejor explicación que encontró para entender lo que estaba viviendo.

Hoy quiero invitarte a hacer algo diferente. No quiero que recuerdes únicamente lo que te pasó. Quiero que observes **qué significado tuvo para ti**. Porque muchas veces no seguimos viviendo desde el acontecimiento. Seguimos viviendo desde la historia que nos contamos sobre ese acontecimiento. Y la buena noticia es que las historias también pueden reescribirse.



Preguntas de Reflexión

Escribe sin prisa. No busques respuestas perfectas; busca respuestas honestas.

Mirando mi historia

- ¿Qué experiencia siento que marcó un antes y un después en mi vida?
- ¿Qué edad tenía cuando ocurrió?
- Si pudiera describir esa etapa con una sola palabra, ¿cuál sería?

El significado que construí

- ¿Qué entendí sobre mí a partir de esa experiencia?
- ¿Qué conclusión saqué, aunque nadie me la dijera directamente?
- ¿Esa conclusión sigue guiando algunas de mis decisiones actuales?

Mirando con los ojos de hoy

- Si esa experiencia le hubiera ocurrido a una amiga, ¿le diría lo mismo que me he dicho a mí durante todos estos años?
- ¿Qué información no tenía aquella versión de mí y que hoy sí tengo?
- ¿Qué parte de esa historia necesita ser mirada con más compasión?

Para abrir una nueva posibilidad

- ¿Qué nueva interpretación puedo empezar a construir hoy?
- ¿Qué quiero dejar de creer sobre mí?
- ¿Qué quiero empezar a creer a partir de este momento?

La pregunta del día: ¿La historia que me he contado durante años es la única forma posible de entender lo que viví?

A veces creemos que nuestra historia está escrita para siempre. Pero lo que muchas veces permanece no son los hechos, sino la interpretación que hicimos de ellos cuando no teníamos la edad, la información o los recursos para comprenderlos de otra manera. Hoy no se trata de negar lo que pasó. Se trata de preguntarte si esa interpretación sigue siendo la única posible... o si existe una forma más compasiva, más adulta y más libre de mirar tu historia.

Una verdad que merece espacio

No siempre me ha definido lo que viví. Muchas veces me ha definido el significado que construí sobre aquello que viví. Hoy puedo elegir mirar mi historia desde un lugar diferente.

Esta frase no es un mantra vacío. Es una invitación real a soltar algo que llevas cargando sin saberlo. A veces, la historia que construimos de niñas fue la única manera que encontramos de protegernos, de entender un mundo que nos superaba. Esa historia cumplió su función en su momento. Pero hoy ya no necesitas esa misma protección de la misma manera. Hoy puedes elegir otra narrativa. Una que te dé más espacio, más libertad, más amor.

Mi Momento

El ejercicio

Busca un lugar tranquilo. Recuerda una experiencia importante de tu vida. No la observes desde el dolor. Obsérvala desde la **curiosidad**.

Hazte esta pregunta:

¿Qué necesitaba entender aquella versión de mí para sentirse segura?

Después pregúntate:

¿Qué entiendo hoy que antes no podía comprender?

Permite que aparezcan nuevas respuestas. No necesitas cambiar el pasado. Solo necesitas dejar de mirarlo con los mismos ojos.



Mi Acción Consciente

Durante el día, presta atención a tus pensamientos. Cada vez que aparezca una frase como estas, haz una pausa:

"No soy suficiente."

"Siempre me pasa lo mismo."

"Seguro voy a fallar."

"Tengo que poder con todo."

Detente un momento. Respira. Y pregúntate: **¿Esta voz habla desde la mujer que soy hoy... o desde una historia que aprendí hace muchos años?**

No intentes cambiar el pensamiento. Solo empieza a reconocer de dónde viene. La conciencia siempre es el primer paso para la transformación.

Lo que hoy descubriste

Hoy descubriste algo muy importante. Las experiencias dejan huellas. Pero las huellas no están escritas en piedra. A veces, lo que más nos ha limitado no fue el acontecimiento en sí, sino la manera en que aprendimos a interpretarlo.

Cuando una niña vive algo difícil, hace lo mejor que puede con los recursos que tiene. Pero hoy ya no eres esa niña. Hoy puedes regresar a esa historia con más comprensión, más información y más amor hacia ti misma. No para negar lo que ocurrió. Sino para dejar de cargar conclusiones que quizá ya no representan a la mujer que eres.

Lo que fue

Una experiencia que viviste con los recursos que tenías en ese momento de tu vida.

Lo que construiste

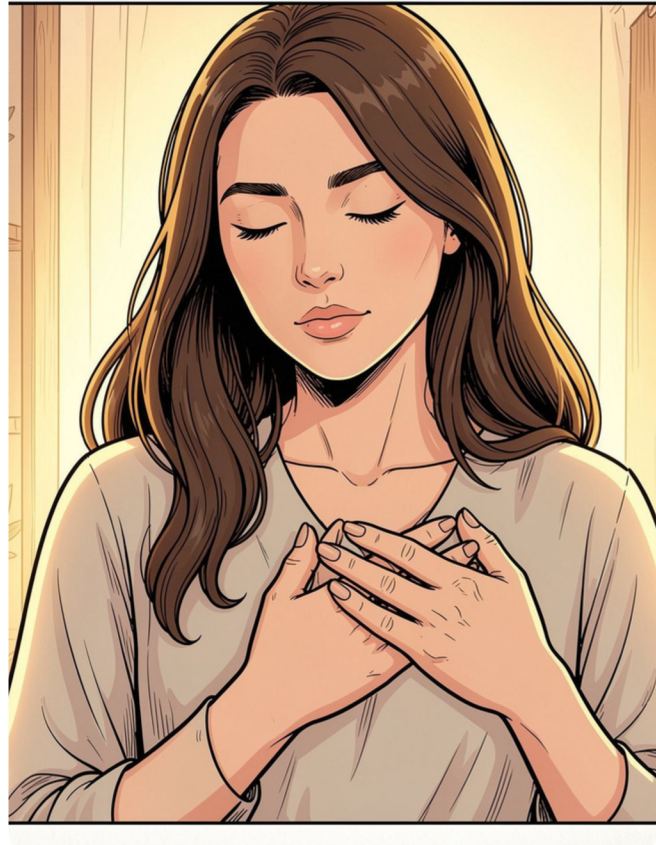
Una historia, una conclusión, una forma de entender lo que ocurría a tu alrededor.

Lo que puedes hacer hoy

Mirar esa historia con nuevos ojos, con más compasión y más libertad que antes.



Respiración y Presencia



El ejercicio

Coloca una mano sobre tu corazón y otra sobre tu vientre. Respira profundamente tres veces. Y repite lentamente:

"Hoy elijo mirar mi historia con curiosidad, no con juicio."

"No puedo cambiar lo que viví, pero sí puedo transformar la forma en que lo comprendo."

Permanece un minuto respirando lentamente. Siente cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación. No hay prisa. Este momento es tuyo.

Una historia nueva

"No siempre reacciono al presente. A veces reacciono al significado que un día le di a mi pasado. Hoy comienzo a escribir una nueva historia para mí."

Esta frase no es solo palabras en una página. Es un recordatorio de que tienes el poder de reinterpretar tu vida. De que no estás condenada a repetir patrones que aprendiste cuando eras más pequeña. De que cada día es una oportunidad para elegir una narrativa diferente sobre ti misma. Una narrativa que te haga más libre, más compasiva y más tú.



Lo que descubrí hoy

Este es tu espacio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo las tuyas, que son las únicas que importan.

La experiencia que más marcó mi forma de verme fue:

Escribe con calma. No necesitas contar toda la historia, solo lo que sientas que quieres compartir contigo misma hoy.

La conclusión que construí sobre mí fue:

¿Qué aprendiste sobre ti a partir de esa experiencia?
¿Qué te dijiste, aunque nadie te lo dijera en voz alta?

Esa conclusión sigue influyéndome cuando:

¿En qué situaciones de tu vida actual reconoces esa voz o ese patrón?
¿Cuándo aparece con más fuerza?

Una nueva forma de mirar

Lo que quiero dejar de creer

Escribe aquí esa conclusión antigua que ya no te sirve. La que aprendiste hace años y que hoy reconoces que no es la única verdad sobre ti.

Lo que quiero empezar a creer

¿Qué nueva historia puedes construir? ¿Qué quieres que sea verdad sobre ti a partir de ahora? Escribe con valentía y con amor.

Para cerrar: Hoy no has cambiado tu pasado. Pero has dado el primer paso para transformar la relación que tienes con él. Eso ya es mucho. Eso ya es suficiente.

 *Hoy elegí la curiosidad sobre el juicio*

 *Hoy me miré con más compasión*

 *Hoy empecé a escribir una historia nueva*