¡LO MERECES TODO!

POR DINORAH BLACKMAN

El **merecimiento** es una sensación que nace en lo más profundo de tu ser. Esta sensación te da la certeza que eres un ser valioso y te permite estar en paz contigo misma.

Saber quién eres, cuánto vales y saber que tu vida tiene significado te hace caminar en autenticidad. El merecimiento hace que tu autoestima se fortalezca y es así que abres tu corazón para recibir toda la abundacia y la prosperidad que la vida tiene para ti.

El merecimiento significa que tú también puedes construir una vida que no se vea limitada por carencias. A veces queremos creer que la escasez económica es inevitable porque no hay suficiente para todos. Eso simplemente no es cierto; vivimos en un universo abundante.

Observa la naturaleza. No importa cuántas veces cortes el pasto volverá a crecer porque está programado para la abundancia. Tú también lo estás, pero se te ha olvidado.

Entender el concepto de merecimiento no significa que nunca enfrentarás dificultades o fracasos.

- ✓ J.K Rowlings es la autora de la famosa serie Harry Potter. Después de un divorcio y quedar como madre soltera, empezó a escribir. Varios rechazaron la idea de su libro, pero finalmente un editor aceptó publicarlo.
- ✓ Michael Jordan es uno de los basquetbolistas más famosos del mundo. Cuando estaba en la secundaria no fue aceptado para ser parte del equipo de su escuela.
- ✓ Walt Disney es quizás el hombre cuyas ideas, dibujos animados e historias han tenido mayor impacto en la niñez a nivel mundial. En su juventud lo despidieron de un periódico por falta de creatividad.

Estas tres personas y miles más como ellos tienen algo importante en común: no permitieron que el rechazo les hiciera dudar de su valor individual y su merecimiento.

Tú también estás programada para vivir en abundancia. Tú también **lo mereces todo.** La única diferencia real entre tú y las personas que alcanzan sus metas y viven sus vidas soñadas es esa creencia.

Enfócate en tus sueños y tus metas pero acostúmbrate tanto al fracaso que no permites que un "NO" te detenga. Utiliza cada rechazo como inspiración y combustible para seguir trabajando por lograr tus metas porque…

¡lo mereces todo!

Lección 1: La diferencia entre 'merecimiento' y 'creerse con derechos'.

1. ¿Cómo definirías *merecimiento*?
   _____

2. Evalúa cada situación que te presento a continuación. Identifica con una **X** los que demuestran una actitud de creerse con derechos (*entitlement*):

a) Luz ya tiene 18 años, pero no quiere buscar trabajo ya que cree que sus padres están obligados a mantenerla porque ellos tienen dinero.
b) La vecina de Valeria le consiguió trabajo a ella y a su marido. A Valeria no le fue bien y a las pocas semanas la despidieron. Ella se acercó a la vecina a decirle que le busque otro trabajo.
c) Ronaldo lleva dos meses en la empresa. No tiene experiencia y sólo cuenta con una licenciatura pero exige un aumento que le iguale el salario a otros que tienen varias décadas de experiencia y varias especialidades.
d) A Luisa le faltan $25 para completar su alquiler este mes. Su prima le dijo que si alguna vez le faltaba dinero se lo hiciera saber. Luisa tiene miedo que la prima piense que es abusiva.
e) Corina tiene una amiga muy adinerada. Corina siempre ha tenido problemas financieros y siente resentimiento hacia su amiga porque ella no le da dinero.
f) Fernando no tiene carro pero su vecino sí. Trabajan en el mismo sitio. Fernando cree que su vecino debe llevarlo al trabajo sin cobrarle nada porque igual tiene que dirigirse a ese lugar.

3. ¿Cuál es la diferencia entre *creerse con derechos* y *merecimiento*?

   _____

Lección 2: ¿Por qué mereces?

1. Analiza esta frase:

Mereces porque existes

a) Expresa esa misma frase en otras palabras

Por ejemplo: Merezco desde que nací.

b) Escribe esto dos veces: Merezco porque existo

_____

_____

c) ¿Cómo te hace sentir la frase "merezco porque existo"? Dibuja un círculo alrededor de todas las palabras que aplican:

Confundida enojada indiferente incrédula resentida feliz liberada Sospechosa triste emocionada esperanzada inspirada engañada

d)¿Por qué te sientes de esa manera? _____.

2. ¿Alguna vez alguien te ha hecho creer o sentir que no mereces algo porque no dabas la talla o no cumpliste los requisitos? Recuerda el incidente.
3. ¿Crees que hay algunas cosas que uno tiene que ganarse en la vida? Qué lugar tiene el merecimiento en esa creencia?

Aceptar tu merecimiento no te exime de trabajar por tus metas, pero te hace entender que mereces alcanzarlas.

4. Al lado de cada frase escribe lo primero que te viene a la mente después de leerla:

- Merezco soñar _____
- Merezco convertir mis sueños en metas _____
- Merezco alcanzar todas mis metas _____

Lección 3: Señales que NO crees que mereces

1. De las señales mencionadas en la lección 3 ¿con cuál te identificaste más?

   _____

2. Escribe un ejemplo de cómo una persona que no cree que merece podría auto-sabotear su relación de pareja.

   _____

3. ¿Cuán fácil para ti es decir que no? Marca las situaciones en las que te costaría decir NO QUIERO:

- Tu amiga te pide dinero prestado. Todavía te debe lo que le prestaste la vez pasada.
- Tu mamá, que vive lejos de tu apartamento y tu lugar de trabajo, quiere que vayas a su casa a cuidarle sus perros mientras ellas está de vacaciones.
- Tu jefe llega a la hora de salida para pedirte que te quedes dos horas más para ayudarle, sin pago de tiempo adicional.
- Una compañera de trabajo te pide que la lleves a casa en tu carro, pero eso significa que llegarás más tarde a tu casa.
- Tu primo pide prestado tu carro. La vez pasado te lo entregó sucio, sin gasolina y con un olor extraño.
- Tu pareja quiere que su sobrinita malcriada viva un mes con ustedes porque ya la mamá no la soporta.

- Una compañera de trabajo te está haciendo preguntas personales que te incomodan.

Establecer límites claros es importante para tu bienestar emocional. Cada vez que haces un favor que no querías o no podías hacer te traicionas a ti misma. Esta actitud envía un mensaje poderoso a tu mente: *no merezco mi propio respeto. Nadie me defiende.*

Esta semana ante cualquier situación en que te sientas obligada a hacer algo que no quieres hacer haz una pausa, respira profundo y di "no".

No tienes que disculparte por tu "no". No tienes que explicar por qué no. No tienes que probar la seriedad de tu "no". Dicen que la palabra "no" es una frase completa. Esto significa que se sostiene sola.

Lección 4: ¿Qué hacer para empezar a creer?

1. ¿Qué entiendes por esta frase?

Tu merecimiento no tiene pre-requisitos

2. Párate frente a un espejo y evalúa cuidadosamente:

- La textura de tu cabello
- La forma de tus muslos
- Tus ojos
- Tu nariz
- Tu talla
- Tu estatura

Si no te estuvieras comparando con otras personas, ¿qué parte de tu cuerpo dejarías de criticar? _____

¿Qué parte de tu cuerpo necesita más de tu amor? _____

¿Qué aspecto de tu vida necesita más atención? _____

3. ¿Cómo definirías tu diálogo interior? Escoge todas las que aplican:

- Inspirador
- Cruel
- Acusador
- Amoroso
- Implacable
- Enaltecedor

¿Qué podrías mejorar? _____

4. *Mindfulness* significa literalmente "prestar atención". Cada vez que te haces consciente de lo que estás experimentando a través de tus sentidos estás prestando atención. Es traer tu atención al momento presente sin emitir juicios.

Permanece sentada en silencio y presta atención a lo que puedes oír, ver y oler.

Siente tu cuerpo sobre el lugar donde estás sentada. Haz eso durante un minuto. Pon tu cronómetro. Luego anota todas las sensaciones que entraron a través de tus sentidos.

5. Escoge de esta lista de afirmaciones todas las que resuenan en tu alma:

Yo soy suficiente

YO MEREZCO TODO LO BUENO

Yo soy fácil de amar

Yo soy fuerte

YO SOY CAPAZ

Yo soy maravillosa

Yo brillo con mi propia luz

Yo soy mágica

Empieza a repetirlas cada vez que te mires al espejo.

6. Cada pensamiento que tienes es una reacción química en tu mente. Esa reacción afecta tu estado de ánimo. Para robarle fuerza a un pensamiento negativo es buena idea conversar con alguien. Busca una persona que no te va a juzgar y háblale con sinceridad sobre lo que sientes y piensas.

7. Si no encuentras nadie con quien conversar, entonces compra una libreta o cuaderno y anota tus pensamientos. Siempre es buena idea escribir a mano porque dicen algunos expertos que eso te hace conectar más profundamente con lo que estás sintiendo.
8. Escucha el audio incluido en este curso un mínimo de 63 noches seguidas. Márcalo en tu calendario y tómalo en serio como si fuese una medicina, porque en verdad lo es.

Sígueme

Instagram: @dinorah.blackman.cap

Facebook: facebook.com/psicologapanama

You Tube: Dinorah Blackman