

QUITANDO LIMITES MENTALES.

La mente es una estructura compleja, no podemos definirla con criterios únicos.

Algunos asocian la mente al alma, mientras que otros solo la delimitan a procesos cognitivos, emocionales y relacionales.

Lo cierto es que la mente es la encargada de procesar valoraciones y de darnos la capacidad de darnos un dialogo interno.

El dialogo interno es muy importante. Saber lo que realmente estamos viviendo o pasando, es fundamental para poder continuar con nuestro camino.

Uno de los temas mas difíciles de lograr es mantener un dialogo interno que nos permita sincerarnos con nosotros mismo, porque actuamos como actuamos y cuales son las verdaderas creencias que sostienen nuestras decisiones.

Nuestra mente opera en tres niveles básicos. Podríamos decir que existen unos tres niveles de operaciones en nuestro cerebro.

Por un lado están los pensamientos superficiales. Se podría decir que son los pensamientos que pueden verbalizarse mentalmente. Somos plenamente capaces de identificarlos y de repetirlos en nuestra mente como si estuviéramos hablando con nuestros pensamientos.

Estos pensamientos son los que usamos para leer, los que repetimos para memorizar, los que usamos en una expresión interna que no usa las palabras, solo usa la idea.

Cuando procesamos un análisis, cuando planificamos y especulamos, estamos usando este tipo de procesamiento mental.

Es consciente y facil de repetir con el lenguaje, porque simplemente lo expresa.

Por otro lado está la información procesada. Son procesos de conciencia intermedia. No están en el plano de la conciencia inmediata, se podría decir que están en un lugar que se puede alcanzar por la memoria.

Es un deposito de información con el cual nos movemos a lo largo de nuestras vidas. La memoria es el recurso por excelencia que tiene acceso a ese deposito.

En ese ambiente psíquico, se encuentra todo lo aprendido a lo largo de nuestras vidas. Hay información de muy larga data e información reciente.

La información se acumula de acuerdo al grado de importancia que le asignamos en el momento de recibirla, y esa importancia esta mediada por el sistema de valoraciones profundas.

Por ultimo, el **sistema de valoraciones profundas**, es el ambiente psíquico que juzga la importancia de las percepciones exteriores e interiores.

En este apartado psíquico, se procesa la información recibida y los pensamientos autogenerados por el análisis y el dialogo interno.

En este apartado, se constituye el grado de importancia que tienen las percepciones. Estas percepciones van a ser evaluadas o procesadas según algunos ítems:

Según la agradabilidad: el placer y la angustia frente a lo nuevo, siempre va a poner en blanco o en negro nuestras nuevas percepciones, ya sea información teórica o información experiencial. Lo primero que ocurre es definir si nos agrada o nos desagrada la información que estamos recibiendo. Si no califica para ninguno de los polos, la información pasa a ser evaluada en *su grado de importancia*.

Si es importante, queda con un cierto registro, que es fácil de acceder, la mente se organiza de tal forma que rápidamente accede a la información psíquica importante. Para que la información sea importante se mide según pueda satisfacer o estar relacionada, con algunos de los deseos básicos del hombre. Afecto, seguridad, identidad o propósito. Si la información tiene que ver con estos ambientes, es probable que este disponible rápidamente y la memoria podrá acceder rápidamente a ella.

Por el contrario si la información, tanto teórica o experiencia no tiene que ver con estos apartados, es probable que se tendrá que hacer cierto esfuerzo de repetición de conceptos para poder establecerla como algo relativamente relevante.

Otro elemento de valoración, tiene que ver con la moral. Es decir, si lo que esta recibiendo o percibiendo tiene que ver con algo bueno o algo

malo. La moral es una capacidad psíquica interna que permite definir patrones sociales que benefician al conjunto de la población.

La moral, o la percepción de lo bueno y lo malo, es una valoración interna que muchas veces no es aprendida como se cree, sino que esta innata en la cultura. Muchas veces tiene más que ver con la epigenética que con el aprendizaje personal.

Se dice que hay ordenes culturales que están innatos en los seres humanos como el rechazo al incesto, el canibalismo, el asesinato, (es decir matar a otro sin razón alguna). Son comportamientos humanos estudiados por la antropología, a los cuales muchos han llegado a la conclusión que si bien pueden ser aprendidos, es probable que no tengan que ver con la información inmediata recibida sino más bien con elementos epigenéticos.

Lo mismo pasa con creer en Dios, aunque muchos han atribuido esto a un constructor social, ya se ha estudiado que desde la antigüedad, el hombre percibe un ser superior a él, al cual está decidido obedecer.

La moral, es la garantía social que nos permite acercarnos unos a otros sabiendo que no nos mataremos en el intento.

Todo este sistema de valoraciones profundas, es el que conecta directamente con las emociones generando sentimientos.

Diferencia entre emociones y sentimiento:

*Una emoción es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo (algo que veo, u oigo) o interno. (pensamiento, recuerdo, imagen interna). Emoción viene del latín *emovere* que quiere decir mover hacia o desde. En contra de lo que se piensa, las emociones son algo transitorio no permanente que nos saca de nuestro estado habitual.*

Las emociones son energía que se mueve a través de nuestro cuerpo y que sólo se estanca si las reprimimos. Las emociones por tanto nos impulsan hacia la acción, son más intensas y duran menos tiempo que los sentimientos.

*El sentimiento es la suma de emoción + pensamiento. Es la **experiencia subjetiva** de nuestra experiencia emocional. Según el biólogo **Huberto Maturana**, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, en el sentimiento interviene además de la reacción fisiológica un componente cognitivo y subjetivo. Un sentimiento por*

tanto, se da cuando etiquetamos la emoción y emitimos un juicio acerca de ella.

Cuando interpretamos la sensación que estamos teniendo de manera consciente y explícita.. Los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones. Estos últimos durarán el tiempo que pensemos en ellos. Los sentimientos se dan después de las emociones no hay sentimiento sin emoción.

Cuando una valoración de una situación vivida es interpretada como algo desagradable, malo e importante, se activaran sentimientos que intenten darnos el alerta de lo que esta pasando internamente.

¿porque? Porque las valoraciones, en la mayoría de las veces, se encuentran en un plano inconsciente. Es por eso que no sabemos exactamente cómo estamos hasta no valorar los sentimientos.

Los sentimiento y emociones, nos hablan de nuestro discurso interno.

¿Como llegamos a valorar?

Sin darnos cuenta, a medida que crecemos vamos incorporando verdades o conceptos de la realidad a las que ponemos como fundamentos de creencias posteriores.

No nos damos cuenta en que momento, aprendimos que nuestra familia es mas importante que las familia del vecino. Ese es el motivo por el que al llegar la noche volvemos a nuestro hogar, que quizá pueda tener menos comodidad física que alguna otra casa del vecindario, pero es el lugar donde queremos estar. Porque? Porque hemos aprendido a valorar que ese lugar es importante, agradable y bueno. Por eso lo defendemos. Pero quien nos hizo valorarlo así?

Sin lugar a duda que las experiencias con nuestros progenitores o educadores en primer lugar.

El cariño y cuidado de los padres, satisface una de las primeras necesidades del ser humano, esto proporciona seguridad y sentido de importancia. Por lo que nuestro sistema de agradabilidad es estimulado y pasa a ver si es algo importante.

La importancia es aprendida con concepto teórico en la medida que la importancia tenga que ver con otros, pero si tiene que ver con nosotros, somos nosotros los que la evaluaremos. Ejemplo. Si mamá dice, no te vallas de al lado mío mientras estoy comprando en el supermercado, el niño puede interpretarlo como poco importante, pero si en algún momento el niño se pierde y se asusta por encontrarse en ambiente hostil y desconocido, ese niño comenzará considerar el no apartarse de mama como algo muy importante.

Lo bueno y lo malo se aprende por cultura. Pero se define por experiencia.

Lo que trato de decir es que nuestras valoraciones y creencias son aprendidas y que si son aprendidas, también pueden ser desaprendidas si esas creencias están deteniendo nuestro desarrollo y crecimiento.

TIPOS DE LIMITES

Podríamos decir que nuestra vida puede ser evaluada según su funcionalidad en diferentes ámbitos. Los ámbitos de funcionalidad vital tienen que ver con:

Lo **relacional**, tanto familiar, social y conyugal.

Lo **productivo**, que tiene que ver con la satisfacción financiera y profesional.

Lo **físico**, que tiene que ver con el hardware, con la estructura que soporta lo abstracto en nosotros.

Lo **emocional y sentimental**, que tiene que ver con lo nos permite el dialogo interno.

Lo **intelectual y volitivo**, que tiene que ver con la administración de todos los ámbitos de funcionalidad. La forma de valorar y procesar la información, almacenarla y codificarla para ser usada.

Lo **espiritual**, que tiene que ver con la dirección y propósito de nuestra vida.

Cuando nos encontramos detenidos en algunas de estas áreas, sin que sea esto un deseo personal, nos estamos enfrentando a un tipo de limite.

Un límite que impide el desarrollo y la expansión funcional del ámbito funcional.

Cuando hablamos del límite mental, hacemos referencia al intelectual y volitivo. Sin embargo este ámbito es el que por excelencia termina definiendo el emocional y sentimental y de alguna manera también influye en el espiritual, ya que la mente es una guardiana de lo que ocurre en el espíritu.

El ámbito intelectual y volitivo como ya dijimos, tiene que ver con la administración de todos los ámbitos de funcionalidad. La forma de valorar y procesar la información, almacenarla y codificarla para ser usada.

En esas valoraciones hay muchas estructuras mentales a las que vamos a llamar verdades personales que se gestan en nosotros como paradigmas, como verdades canónicas que no deben ser interrogadas ni discutidas. Verdades que rigen el resto de los aprendizajes y conductas.

Esas pseudo verdades son nuestros límites mentales o nuestras puertas mentales.

Una puerta mental es una habilitación a otro espacio o tiempo.

Los límites mentales por el contrario son valoraciones absolutas que no dejan entrar ni salir ningún tipo de valoración que pueda ir contra esos esquemas nucleares de creencias.

Algunos le llaman creencias limitantes o creencias potenciadoras.

Las creencias son patrones mentales adquiridos desde nuestra infancia que llevan a relacionarnos con los demás, con el mundo con la Vida de una determinada forma según lo instruido en nosotros.

Son como paquetes de información que utilizamos consciente o inconscientemente para crear nuestra realidad y actuar en la vida de acuerdo con la calidad de dichos paquetes de información.

Algunos autores las definen como creencias limitantes o creencias potenciadoras.

Las primeras encierran a las personas en una matriz totalmente condicionada por la información adquirida y genera un estado de angustia continuo.

La segunda por su parte, conforma paquetes de información que abren y expanden a la persona en todas direcciones. Conectan a la persona con todas las posibilidades posibles.

Ejemplos de creencias limitantes:

Hay creencias limitantes que determinan a otras que pueden adquirirse por extensión de estas. Ejemplo de las principales:

1) Debo evitar la muerte como sea, ya que es el final de todo y mi significa mi desaparición.

2) Debo lograr el amor de los demás, esto significa que me cuiden.

3) Seré quien el mundo quiera que sea. Para que me amen y me cuiden.

4) El propósito en mi vida es solucionar los tres ítems anteriores. Buscar la forma de resolver cómo sea los ítems anteriores, el propósito de mi vida son ellos.

Sobre estas creencias a las que considero de origen **epigenético**, es decir que creo en lo personal, que se encuentran en todos los seres humanos sin ningún tipo de intervención de aprendizaje directo, se le suman las creencias aprendidas en nuestra educación y experiencias de vida. Creencias que puede clasificarse en 5 creencias básicas de las que se desprenden muchísimas creencias limitantes:

No merezco...

No puedo...

No tengo derecho a...

No valgo para...

Es imposible...

Algunas de las creencias limitantes que se asocian con estas

Ejemplo: si la muerte es el final de todo y significa mi desaparición, no merezco morir, si no merezco morir no merezco sufrir, ya que sufrimiento equivale a un tipo de muerte, si no merezco sufrir todo lo que implique

sufrimiento es innecesario ya que debo hacer todo lo necesario para impedir que me llegue la muerte, ya que significa mi fin.

Debo lograr el amor de los demás, si me he portado mal, y mi mamá me dijo que si era un mal niño ella no me amaría, he perdido su amor, si he perdido su amor y debo conseguir su amor, hare todo lo necesario para conseguir el amor de ella o quien la represente, una novia una esposa, una maestra, una amiga, o quien sea...

Las derivaciones de las 5 creencias limitantes básicas, pueden ser:

No puedo confiar en nadie

No puedo estar en paz y ser quien soy

No puedo expresar lo que siento.

No puedo tener una relación de pareja estable.

No puedo hablar en público con seguridad.

No puedo conseguir el trabajo que me gusta.

No puedo mejorar mi vida.

No puedo resolver esta situación.

No puedo tener el coche que quiero.

No puedo ganar la suficiente cantidad de dinero.

No puedo decir lo que quiero.

No merezco vivir bien.

No merezco el amor de los demás.

No merezco ser respetado.

No merezco tener derechos.

Es imposible ganar mucho dinero para personas con mi historia.

Es imposible ser feliz en el matrimonio.

Es imposible creer en lo que no se ve.

No soy capaz de hacer esas tareas.

No soy capaz de alcanzar mis metas.

No soy capaz de agradar a nadie.

No soy admirado por nadie

No soy querido por nadie

Lo que tengo no lo merezco etc.

Pero como salir de esas dinámicas? Como incorporar nuevas creencias?
Como desarticular las aprendidas?

MUROS DE CONTENCION

Nuestro sistema mental, ha tenido que aprender a sobrevivir con todas las creencias tanto funcionales como disfuncionales, a esa forma de sobrevivir se le llama homeostasis interna.

Sin embargo, esa homeostasis interna de pensamientos, creencias y emociones, muchas veces se la ve alterada por situaciones o acontecimientos internos o externos que moviliza todo el sistema.

He observado que alrededor de todo este sofisticado sistema de valoraciones se levantan tres muros de contención que evitan a los nuevos sistemas de creencias ingresar y movilizar las estructuras. Su funcionamiento es muy importante ya que de no estar, fácilmente entraríamos en ansiedad y una continua aceleración psíquica que no nos dejaría lugar al reposo y así a la regeneración celular.

Estos muros de contención son tres hasta donde pude observar:

La primera estructura limitante, tiene que ver con poner como objetivo la **comodidad**.

La comodidad tiene que ver con el no riesgo.

Es un lugar al que muchos definen como zona de confort y hay mucho escrito sobre esto.

Basicamente se trata del sentimiento de seguridad y no angustia. Es el lugar al que nos anclamos para no perder lo conseguido o para no correr riesgos de fracasos.

Atarse a la comodidad, es asegurarnos de no sufrir, o al menos eso es lo que creemos.

La comodidad no da crecimiento, no sale a caminar, no conoce nuevos horizontes. La comodidad es sedentaria y tiende a engañar con la sensación de felicidad.

La comodidad es un sofá desde donde miramos el mundo, desarrollamos una vida sin riesgos y juicio externo.

El problema de la comodidad es que decanta en aburrimiento y hastio. Tarde o temprano el sujeto que se encuentra en comodidad comenzará a perder el sentido a su propósito y comenzará a buscar en el placer inmediato. Placer sin propósito, solo pasar el tiempo y estos son los espacios propicios para adquirir vicios, tomar decisiones equivocadas que tienden a perjudicar el resto de la vida.

La comodidad, sin duda es el estado de quietud y reposo que todos anhelamos en todo momento.

Este es un valor peligroso en realidad, porque tiene dos extremos para inclinarse... Uno desfavorable, y otro bastante positivo.

Uno de los extremos de la comodidad, es mantenerte en una reducida zona de confort.

Es decir, cuando te sientes cómodo con la vida que estás viviendo, es poco probable que te plantees metas más altas y objetivos por cumplir, porque ellos te implicaría moverte y sacudirte de ese espacio donde placentero en el que te encuentras...

Lo cual, finalmente te impedirá llegar más lejos, y conformarte con el hoy. Ese es el espacio de bloqueo, es un muro limitante que impedirá que continúes avanzando.

El otro extremo, es el de la motivación.

La comodidad no es en realidad un camino de vida... Es el resultado y la cinta de llegada en tu carrera. Trazarte metas más grandes cada día, llegar a ellas y trazarte unas nuevas, es lo que finalmente te hará sentir cómodo.

Esa es la comodidad que debemos buscar la que se encuentra detrás de la próxima meta.

El segundo elemento limitante que no es muy diferente a este, tiene que ver con el no conocimiento. Los muros no solo no nos dejan salir, sino que no nos dejan ver que hay del otro lado para desear salir. En otras palabras la **ignorancia**, es un limitante.

No hay deseo sin conocimiento

Es imposible querer algo si no se lo conoce.

Es imposible llegar a algún lado si no se sabe a donde se va.

Si no conozco el listado de la carta, no sabré que quiero comer en ese restaurante. Si no hay conocimiento no hay deseo. La ignorancia es una aliada del desgano.

La mentalidad de ignorancia, no tiene que ver solo con no haber estudiado una carrera universitaria o secundaria, más bien ese es el resultado de haber desarrollado una mentalidad de ignorancia.

La mentalidad de ignorancia es la responsable de no estar interesado en un nuevo menue, porque los que come son los que le gustan.

La mentalidad de ignorancia es el responsable de no querer ir por otro camino porque ya conoce el que hace siempre.

No le interesa conocer, no tiene inquietudes. No le motivan las nuevas opciones.

El ignorante no es el que no conoce las respuestas, es el que no tiene interés en las respuestas... ese es el que tiene mentalidad de ignorante, y ese es el que tiene un muro del que no podrá pasar

Cuando abrazamos la ignorancia, estamos abrazando la zona de confort y desechando las posibilidades de crecimiento.

Cambiar esa mentalidad, implica tocar creencias profundas, creencias que marcan la inutilidad de la sabiduría o el conocimiento.

Cambiar esa mentalidad implica establecer un dialogo interno que nos permita tomar decisiones que cambien nuestros hábitos.

Una vez que comenzamos a conocer opciones, se activará la motivación en algún aspecto y esa motivación nos impulsará al cambio.

El tercer limite mental, es la **valoración que le tenemos al dolor**. Todo lo que pueda representar dolor moral, aquello que nos aparta de objetivos, la perdida sobre todas las cosas.

El sistema de valoración

Paso 1. Empieza a MOVERTE, en el sentido físico y mental

Por definición, te sientes atrapad@ cuando **crees que no te puedes mover, que no tienes alternativa...** Pero en realidad ¡sí que puedes! Es una ilusión pensar que estás completamente inmóvil y sin posibilidades.

Es más, sugiero que lo primero que hagas cuando estés atravesando una situación de bloqueo sea esto: MOVERTE, en

cualquier dirección y de cualquier manera (incluso aunque te equivoques).

El agua estancada se corrompe, se llena de bacterias y algas que la vuelven turbia. Lo mismo le ocurre a nuestra mente y a nuestro cuerpo. **Si nos quedamos “fossilizados” en las mismas ideas que hace 30 años, si no cambiamos nuestra visión del mundo mientras que nuestras circunstancias sí han cambiado, nos volvemos turbios:** nos llenamos de negrura, envidia, desesperación, resentimiento y malas ideas.

Para purificar el agua estancada lo primero que haríamos es hacer que circule, oxigenarla, ponerla en movimiento. Esto mismo podemos aplicarlo a nuestro cuerpo físico y a nuestras emociones: **si estamos bloqueados, lo primero que debemos hacer es MOVERNOS.**

¿Y a qué me refiero con esto? A mover el cuerpo, tambalear la mente, salir de casa, interaccionar con el mundo y encontrar otras realidades.

Como tan acertadamente expresa Gabrielle Roth en su libro “Mapas para el éxtasis”

Si se pone en movimiento la psique, ésta se cura sola. El enemigo es la inercia, sea de la energía del cuerpo, muros alrededor del corazón o actitudes fijas de la mente.

El movimiento es el remedio.

En la práctica, este acto de “ponerse en movimiento” puede ser:

– Salir a pasear, hacer manualidades, bailar, tocar el piano, fregar los platos o regar las plantas **cada vez que te sientas en un estado de angustia, opresión e inmovilidad.** No minusvalores el poder de mover el cuerpo a la hora de calmar la mente y el corazón.

– Leer **libros de autoayuda** o artículos que te hagan pensar de forma más amplia, que te inspiren, que “remuevan” tus ideas acerca de lo que es o no posible en tu vida.

– Ver películas, ir a museos o exposiciones, a la biblioteca, a restaurantes de comida rara y exótica. Es interesante **buscar estímulos que te hagan salir de lo conocido**, que te obliguen a ver la realidad de forma diferente

– Hablar con personas atrevidas, alocadas, muy diferentes a ti, que te lleven a lugares poco convencionales. Seguro que tienes un

amig@ que encaja en esta descripción ¡sugierele un café hoy mismo!

Una vez que hayas movilizado tu cuerpo, tus ideas y tus emociones, es el momento de pasar al siguiente paso.

Paso 2. Comienza un nuevo hábito o pon estructura en tu día a día

Para disolver totalmente los bloqueos o la indecisión, no basta con movernos de forma caótica o hacer cualquier cosa. El paso 1 sólo es el impulso para pasar a una forma de actuar más enfocada.

Párate un momento y piensa: ¿Cómo saldrías de una telaraña gigante o de una zona llena de fango? ¿Te moverías para todos lados y sin orden, haciendo aspavientos con los brazos, la cabeza y los pies? ¿O más bien... seguirías una única dirección y perseverarías en el movimiento en esta línea? Aquí está la respuesta.

Para salir del estancamiento vital no hay nada más fácil y efectivo que [adquirir un nuevo hábito](#). Y en este punto, no importa nada cuál sea el hábito elegido, **sino el PROCESO continuado y enfocado que seguimos al construirlo.**

Es decir, el secreto para desbloquear una mente confundida es comprometerse con un acción y ejercitarla en el tiempo. Puede ser hacer deporte, escribir, decorar la casa, anotar los sueños nocturnos o tejer diez minutos todos los días, no importa la actividad que elijas sino que seas constante en ella.

Porque el movimiento enfocado, continuo y paciente te saca del bloqueo. Y te nutre de la vitalidad que necesitas.

Si no sabes muy bien con qué hábito o actividad te podrías comprometer, [en este artículo tienes 21 sugerencias](#). Elige una y persevera, verás cómo a los cinco o seis días ya te notas con más claridad, más energía y menos agobio.

Y en ese estado, se vuelve más fácil tomar decisiones que nos hagan avanzar en nuestros propósitos.

Paso 3. Hacer frente a los pensamientos limitantes y convertirlos en preguntas

Si has decidido moverte y posteriormente enfocarte en una actividad, es posible que vuelva la parálisis cuando te encuentres con alguno de estos pensamientos: **“no puedo hacer esto”, “no sé cómo hacerlo” o “no tengo tiempo/dinero”**.

Tenemos en la cabeza estas tres afirmaciones categóricas todo el tiempo: “no sé para dónde ir, por eso no actúo”, “no puedo cambiar, es muy difícil, así que ni lo intento”, “necesito más tiempo o dinero, ahora mismo no puedo hacer nada”.

Podemos pasar días y días dándole vueltas a esos “no sé, no puedo, no tengo” sin llegar a ningún sitio porque estas afirmaciones nos meten en un bucle sin salida. O bien... **podemos elegir transformar esas frases a preguntas** y mira cómo cambia la cosa:

En vez de pensar “*no puedo*” lo paso a pregunta —> ¿Y cómo Sí podría? ¿Qué necesito para poder?

En vez de “*no sé*” —> ¿Y qué puedo hacer para saber, para encontrar la respuesta?

En lugar de quedarte atascad@ en el “*no tengo tiempo y/o dinero*” pregúntate —> ¿De qué forma podría conseguir más tiempo o más dinero? ¿Qué cosas puedo hacer o dejar de hacer?

Si te fijas, **en el segundo caso nuestra mente se mueve espontáneamente a buscar una respuesta...** ése es el gran poder de las preguntas. Lejos de mantenernos atrapados en un problema (el no sé/no puedo) las preguntas nos incitan a buscar alternativas y soluciones, ponen en movimiento nuestros recursos mentales.

Acostúmbrate a pasar tus afirmaciones negativas a preguntas, y de este modo haz que tu mente busque con entusiasmo nuevas alternativas, las que necesitas.

Paso 4. Busca el sentido espiritual del bloqueo

Hay una cosa más que puedes hacer cuando te encuentres en esa desagradable situación de parálisis y es: **encontrarle el sentido**. El sentido profundo o sentido espiritual, como más te guste llamarlo.

Tal vez este paso no te apetezca nada al inicio y está bien que así sea, por eso lo pongo en cuarto y último lugar. Pero cuando empieces a moverte, cuando comiences a enfocarte en un hábito y

vayas superando los pensamientos limitantes, es hora de que pienses en la situación incómoda de bloqueo de desesperanza que estás viviendo y que te preguntes: **¿y si está pasando por algo?** ¿Y si esa apatía, esa desmotivación, esa confusión, ha ocurrido para ayudarte a encontrar una nueva manera de vivir, **más alineada con lo que tú eres?**

Encontrar el sentido a una situación requiere, antes de nada, analizar **lo que nos ha conducido hasta ella.** ¿Qué te ha llevado a ese bloqueo? ¿Has estado desconectado de tus verdaderos deseos? ¿Has vivido **sin conciencia**, sin reflexión, actuando de forma automática? ¿Te has dejado llevar **por lo que querían otras personas** o por ideas obsoletas? ¿Ha sido el **miedo al fracaso** tu gran saboteador, años y años? En definitiva, toca hacerse las preguntas:

¿Por qué estoy en este punto?

¿Qué acciones repetidas, quizás sin darme cuenta, me han traído hasta aquí?

En segundo lugar, encontrar el sentido o propósito espiritual de una experiencia supone extraer un **aprendizaje** de la misma. Es bien sabido que los momentos duros de la vida pueden contener las enseñanzas más hermosas. Aunque a nadie le gustan las circunstancias difíciles, **cuando las atravesamos con conciencia es cuando más podemos crecer y aprender.**

Tal vez este bloqueo te ha permitido redescubrir tu fuerza interior, necesaria para encarar nuevos retos. O quizás necesitabas pasar por un período oscuro para tratar a los demás con más humildad y compasión, pues hasta ahora eras esa persona “infalible” que no se equivocaba en nada y se ponía el mundo por montera, como se suele decir.

En definitiva, en este cuarto paso se trata de que te hagas la pregunta de “¿Por qué y para qué estoy viviendo esta situación?” y muy probablemente esto te tranquilice. Cuando las personas vemos un sentido a nuestras circunstancias, cuando vemos que quizás necesitábamos vivir esos momentos de duda y dificultad, nos sentimos mejor, más plenos y una lucecita se enciende al final del camino.

La primer idea limitante tiene que ver con la comodidad