

## Cliente carozuleta | Video CZ\_CUVE\_EP02\_3PasosPCTPNegativos\_v2 [00:08:15]

**[00:00:00] [Carolina Zuleta]:** Si hay un mensaje que quiero que te lleves de este canal, es que aprender a manejar tus pensamientos es la clave para ser feliz y poder alcanzar todas tus metas.

[Música Intro]

**[00:00:26] [Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenida a “*Crea una vida extraordinaria*”, estoy feliz de tenerte aquí. Soy Carolina Zuleta y mi misión es impactar positivamente la vida de millones de mujeres. Hoy quiero que hablemos de ¿por qué entonces tenemos pensamientos negativos? ¿De dónde vienen? y ¿qué podemos hacer para cambiarlos?

[Música]

**[00:00:46] [Carolina Zuleta]:** Lo primero que tenemos que entender es que la función de nuestro cerebro es generar pensamientos, así como la función de nuestros pulmones es respirar o la función de nuestro corazón es mandar la sangre por todo el cuerpo, nuestro cerebro lo que hace es generar pensamientos. Además, tenemos que entender que la parte más primitiva de nuestro cerebro que queda en el centro de la cabeza, y técnicamente se llama la amígdala, fue desarrollada para ayudarnos a sobrevivir. Cuando miramos nuestra evolución nos damos cuenta que nosotros venimos de los cavernícolas más nerviosos y paranoicos. Si tú eras un cavernícola relajado y oías un ruido, tal vez ese era un león que te comió, pero si tú eras el cavernícola que siempre estaba nervioso y todo el tiempo eras: “¿qué está sonando?”, “no tengo suficiente comida”, “¿qué es lo que va a pasar?”, entonces te preparaste para sobrevivir y nosotros venimos de esos cavernícolas. Los pensamientos negativos existen porque es la manera de nuestro cerebro de ayudarnos a sobrevivir, el problema es que hoy ese pensamiento negativo no viene de un león que me va a comer, si no del e-mail que me envió mi jefe o de pronto de que percibí que mi esposo está un poco más callado o serio. Así que eso es, los pensamientos negativos existen porque es nuestro cerebro ayudándonos a sobrevivir.

[Música]

**[00:02:11] [Carolina Zuleta]:** Una de las áreas de mi vida donde más he tenido que practicar cambiar mis pensamientos negativos, ha sido con respecto a mi relación con la comida. Esta área de mi vida siempre me ha generado mucho sufrimiento y es por esa razón que hace unos años me fui a hacer un retiro increíble con una mujer que se llama Geneen Roth, el retiro se llama: “*Women, Food and God*”; Mujeres, Comida y Dios. Una de las prácticas que hicimos en ese retiro fue aprender a comer un poquito menos de lo que comeríamos en nuestra vida normal. Al segundo día de estar haciendo esta

práctica, me empecé a sentir muy nerviosa, todo en mi mente me decía: *“te va a dar hambre”, “esto no es suficiente”, “vas a sufrir”*. Así que levante mi mano y le dije: *“Geneen, estoy sintiendo miedo al hacer este ejercicio”*, ella se rió y me dijo: *“Caro, ¿y qué pasa si sientes hambre?”* o *“¿y qué pasa si entra un extraterrestre en este momento aquí?”*. La verdad es que yo no le entendí, no sabía ya porque me estaba diciendo esto. Seguimos conversando y he comprendido una de las lecciones que partió mi vida en dos y es que porque nosotros tengamos pensamientos en nuestro cerebro, no significa que esos pensamientos sean verdad. Yo sé, los pensamientos están pasando aquí adentro, entonces se sienten como si fueran absoluta verdad pero, no lo son. Acuérdate, el cerebro lo único que hace es generar pensamientos; y genera todo tipo de pensamientos pero, eso no significa que sean tu verdad. Cuando a veces pensamos: *“es que si hablo en público me voy a morir”*, no te vas a morir o *“es que no soy capaz de hacer esto”*, si eres capaz. La clave, ósea esta lección de verdad parte la vida en dos, es cuando aprendemos a no creer en nuestros pensamientos.

[Música]

**[00:03:59] [Carolina Zuleta]:** Quiero compartirte tres pasos para que tú también puedas cambiar tus pensamientos negativos. Los pasos son: tomar conciencia, elegir mejor y practicar. Empecemos con el primero: tomar conciencia.

[Música]

**[00:04:15] [Carolina Zuleta]:** Con esto me refiero a que tienes que empezar a identificar qué es lo que estás pensando en este momento. Si tú vas a limpiar una casa sucia, tienes que ver primero la mugre para saber dónde vas a limpiar. La mayoría de nosotros estamos viviendo en piloto automático y no somos conscientes ni siquiera de lo que estamos pensando. Un ejercicio que puedes utilizar para saber qué es lo que estás pensando, es la escritura. Cuando nosotros escribimos, le bajamos la velocidad a nuestros pensamientos y los ponemos en papel para poder ver qué es lo que está pasando por nuestra mente ¿Qué vas a escribir? Cualquier cosa, simplemente saca una hoja en blanco y empieza a escribir todo lo que se te ocurra. Luego, respira dos o tres veces y vuelve a leer el papel; lo que escribiste son tus pensamientos. A veces en este ejercicio es un poquito difícil, es difícil ver todos los pensamientos negativos que tenemos, así que ten mucha compasión contigo y recuerda que los estás viendo, es porque vas a poder escoger unos mejores pensamientos, y aquí llegamos al segundo paso: elegir pensamientos que se sientan mejor.

**[00:05:28] [Carolina Zuleta]:** Entonces lo que vas a hacer es ir a esa hoja donde escribiste todo lo que pensaste, vas a señalar tus pensamientos negativos y para cada pensamiento negativo vas a buscar dos o tres opciones de pensamientos que se sientan un poquito mejor. Por ejemplo, si tú escribiste: *“estoy muy gorda”, “odio mi cuerpo”*;

puedes buscar dos pensamientos que se sientan un poquito mejor, como por ejemplo: *“no me gusta en el peso que estoy”* o *“voy a empezar a trabajar hoy para lograr el peso que quiero”*.

[Música]

**[00:06:01] [Carolina Zuleta]:** El tercer paso es empezar a practicar esos pensamientos que se sientan un poquito mejor. Acuérdate que tu cerebro está generando pensamientos pero que no son verdad, entonces cualquiera de los otros pensamientos positivos que escribiste se pueden convertir en tu realidad. Si tú antes pensabas: *“estoy muy gorda”*, de hoy en adelante puedes empezar a practicar con conciencia: *“no me gusta el peso que tengo pero lo voy a cambiar”* o *“yo puedo perder peso”* o *“yo soy capaz de mejorar mi nutrición”*. Cualquiera de esos pensamientos positivos, si tú los practicas todos los días, van a empezar a convertirse en tu realidad; yo sé que eso suena muy simple pero de verdad funciona, y una excelente manera para practicarlo es escribirlo todos los días. Yo todas las mañanas me levanto y en mi cuaderno escribo cuál es el pensamiento positivo que quiero practicar hoy, y lo escribo; y esos pensamientos se me empiezan a grabar y hoy cuando yo hago una limpieza de mis pensamientos, me doy cuenta que tengo muchos más pensamientos positivos que negativos.

[Música]

**[00:07:09] [Carolina Zuleta]:** Así que ahí te quedan, tres pasos para cambiar tus pensamientos negativos. Toma conciencia, busca pensamientos que se sientan un poco mejor y empíezalos a practicar con consciencia. Te aseguro que no en mucho tiempo vas a tener muchos más pensamientos positivos y te vas a sentir muchísimo mejor.

[Música]

**[00:07:33] [Carolina Zuleta]:** Y si te gustó el contenido de hoy, te va a fascinar nuestra comunidad de mujeres extraordinarias. Este año por el lanzamiento de mi canal estoy ofreciendo gratis una videoconferencia cada semana donde contesto preguntas y doy asesorías personalizadas para que puedas cambiar tus pensamientos negativos y alcanzar cualquier meta. Así que ve ahora mismo a [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com) y suscríbete a nuestra comunidad. Recuerda, sólo tienes una vida y es esta, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

--FIN DEL VIDEO--