

Client carozuleta | Audio N° 1 | CZ_CUVE_EP_Insatisfacción_v3 [00:06:14]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenida a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de esos momentos donde lo tenemos todo, pero sentimos que algo nos falta.

[Música]

[00:00:27] [Carolina Zuleta]: A mí me pasó eso: cuando yo estaba en la universidad mi sueño más grande era trabajar en Wall Street en Nueva York. Así que cuando me gradué, me fui a Nueva York, mi mejor amiga estaba viviendo allá, me conseguí un trabajo en Morgan Stanley; nunca lo voy a olvidar, trabajando desde el Rockefeller Center mirando para fuera y diciendo: *“logré mi meta más grande”*. En ese momento pareciera que lo tenía todo, tenía un novio que era muy buena persona, tenía sabiendo con mi mejor amiga, estaba en la capital del mundo del trabajo de los sueños, estaba saludable, tenía una familia que me apoyaba. Pero la verdad, es que cuando yo llegaba a esos momentos donde está uno solo, tal vez te estás lavando los dientes, estás solo en el baño o de pronto en el momento en que justo te vas a quedar dormida, sentía ese vacío y decía: *“hay algo que me falta”*. Pero no sabía que era. Cuando miro hacia atrás me doy cuenta que lo que me faltaba, era tener una relación amorosa y empoderada conmigo misma, era volver a conectarme a mí y esto lo veo en muchos de mis clientes, ellos llegan a mí porque lo tienen todo: tienen un esposo, una familia, el trabajo, están siendo exitosas en muchas áreas de su vida y sin embargo, todavía sienten que hay algo más que les falta y el trabajo que hacemos, es que ellas se vuelvan a conectar con ellas mismas y su propósito de vida.

[Música]

[00:01:48] [Carolina Zuleta]: Y ahora quiero que miremos que la satisfacción de la vida de uno no viene de lo que uno ha alcanzado ni de las cosas materiales ni de las relaciones que tiene con otros. Como lo he dicho en muchos otros vídeos, lo que sentimos viene de lo que pensamos y esa insatisfacción viene porque estamos teniendo pensamientos que nos generan ese sentimiento de insatisfacción y es ahí donde tenemos que trabajar.

[Música]

[00:02:14] [Carolina Zuleta]: Te quiero contar la historia de una de mis clientas que llegó a mí después de tener una carrera muy exitosa en su-- en su área profesional, con un matrimonio, con dos hijos, pero cuando empezamos a hacer el trabajo, nos dimos cuenta que en algún momento de su historia, ella había adoptado la creencia de

que otras personas o el trabajo, otras cosas externas a ella, eran las responsables por hacerlas felices. Y eso yo creo que nos pasa a muchos, creemos que es cuando conseguimos el trabajo o cuando conseguimos la pareja o cuando bajemos de peso, entonces voy a ser feliz, entonces me voy a sentir satisfecha en mi vida y ella lo había logrado todo y obviamente nada de esas cosas la habían hecho feliz, porque como lo hemos hablado en este canal muchísimas veces: lo único que nos genera felicidad es tener pensamientos felices. Y no se trata de tener pensamientos felices como: *“¡todo está súper bien y perfecto!”* y pensamientos que de pronto no nos creemos, es mirar y poner atención a la conversación interna que tenemos, qué es lo que nos estamos diciendo todos los días, cómo nos estamos recordando a nosotras mismas que sí somos suficientes, que somos dignas de lo que queremos y así podemos dejar de esperar a que el esposo cambie, las amigas nos llamen más, nos den un aumento en el trabajo para ser felices y empecemos a ser felices de adentro hacia afuera. Entonces de nuevo, si tú sientes que lo tienes todo pero que algo te falta, lo que te falta eres tú.

[Música]

[00:03:43] [Carolina Zuleta]: Te voy a contar la historia de otra de mis clientas. También llegó a mí porque con una carrera profesional, con una familia, en teoría también lo tenía todo y cuando empezamos a trabajar, nos empezamos a dar cuenta que ella estaba tan enfocada en complacer a todo el mundo, que se había olvidado de complacerse a sí misma. Entonces en el trabajo, claro, le dan todos los reconocimientos porque era la hormiguita que trabajaba y trabajaba y trabajaba, siempre le decía Sí a todos los proyectos, hacía más que los demás, pero nunca se paraba y decía: *“necesito un aumento”, “me merezco más plata”, “quiero que me den una promoción”*. Sino que todo eso se lo tragaba, entonces obvio, estaba entregándole al mundo todo lo que ella tenía para dar, pero no se estaba poniendo una posición de apoyarse a ella misma y entonces se generaba ese vacío. Así que hoy quiero invitarte, si estás en ese momento donde sientes que todo lo tienes, que te preguntes: *“¿qué es la conversación interna que tengo conmigo misma?”, “¿qué es lo que me estoy diciendo en el día a día?”* y *“¿cómo tal vez estoy muy enfocada en complacer a los demás o que los otros me complazcan a mí, en vez de yo estar de mi lado, complacerme a mí misma, defenderme y apoyarme y pedir lo que necesito, hacer las cosas que necesito para yo poder encontrar satisfacción dentro de mí?”*.

[Música]

[00:05:04] [Carolina Zuleta]: Y así como las dos historias que te acabo de contar, hay muchísimas historias y me imagino que la tuya es particular. A ti, por eso es que te quiero invitar a la Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Es una comunidad que he creado para que mujeres como tú y como yo, nos juntemos y tengamos una

conversación interesante de lo que nos da satisfacción y lo que nos roba la insatisfacción, y más importante, es para que volvamos a conectarnos con nosotras mismas, porque dentro de nosotros es donde está toda esa sabiduría que nos va a traer esa satisfacción y nos va a permitir construir todos nuestros sueños. Así que ve ya mismo a www.carolinazuleta.com y suscríbete a mi comunidad y te veo en la próxima videoconferencia para que contestemos cualquier pregunta que tengas al respecto. Y por último me encantaría saber de ti: ¿cuál ha sido tu experiencia?, ¿sientes que lo tienes todo y que algo te falta? o ¿cómo has logrado encontrar esa satisfacción en tu vida? Compárteme en los comentarios. Y acuérdate: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

--END OF AUDIO--

--END OF ALL AUDIOS--