

**Client carozuleta | Audio N° 1 | CZ\_CUVE\_EP\_Opinión\_v2 [00:06:32]**

**[00:00:00] [Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenida a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de qué podemos hacer para que no nos importe la opinión de los demás. En especial en este momento donde las redes sociales nos muestran la opinión de todos en un instante y yo lo que quiero es que tú puedas crear la vida que tú quieres, bajo tus reglas, tus decisiones y no una vida en la que estás tratando de complacer a los demás, porque te cuento: eso es imposible.

[Música]

**[00:00:45] [Carolina Zuleta]:** Lo primero que quiero que tengas en cuenta es que la opinión de otras personas es una circunstancia en tu vida, es decir, es algo que está fuera de tu control. Muchas veces tratamos de hacer las cosas de cierta manera para que esta persona-- para manipular un poquito lo que la otra persona piense. Lo voy a decir en este momento o lo voy a decir de esta manera o no voy a dar toda la información para tratar de que nosotros estemos en control de la opinión de los demás, pero nosotros no estamos en control de la opinión de los demás y por eso es que hoy quiero darte tres consejos para que de ahora en adelante puedas ser tú misma sin que te importe lo que los demás piensan.

[Música]

**[00:01:29] [Carolina Zuleta]:** El primer consejo es que te acuerdes que la opinión de los demás tiene que ver más con lo que ellos piensan de ellos mismos, que lo que piensan de ti. En estos días me vi el documental de la cantante Taylor Swift en Netflix. En el documental, Taylor agregó un montón de críticas que ella ha recibido en público y las puso. Una de las voces que aparece ahí es de una comediante de Estados Unidos muy famosa que se llama Nikki Glaser. Nikki aparece diciendo: *“Uy, es que yo veo a Taylor Swift y esa flacura—ugh!”* o *“¿verla con sus amigos modelos? No, es que no puedo con eso”*, pues resulta que cuando Nikki Glaser vio el documental, salió a redes sociales a pedirle disculpas a Taylor Swift y le dijo: *“Taylor, dije eso porque yo he sufrido de anorexia, es mi inseguridad de ser muy flaca, lo que me hizo hacer ese comentario y además te confieso que yo siempre he querido ser modelo y por eso fue que te critiqué”* y me pareció muy valiente de Nikki salir a decir eso, pero me confirmó lo que yo ya sabía: y es que cuando alguien te critica a ti, dice más sobre lo que ellos piensan de sí mismos y sobre sus inseguridades, que de ti mismo. Así que el primer consejo es que si alguien te está criticando, te acuerdes que esa crítica tiene que ver más con lo que ellos piensan de ellos mismos, que de ti misma.

[Música]

**[00:02:52] [Carolina Zuleta]:** El segundo consejo que te quiero dar es que te acuerdes que no hay nadie en el mundo que te pueda hacer sentir algo, porque todos nuestros sentimientos son la respuesta a lo que estamos pensando. Las personas te pueden decir lo que sea, pero si tú no les crees y tú no piensas eso, no te va a afectar. En estos días estaba en el parque con mi hija Maya y mi esposo llegó a recogernos y me hizo un comentario muy básico como: *“uy, ¿por qué estás vestida así?”*. Yo inmediatamente me sentí mal, empecé a sentir: *“uy, ¿qué tengo puesto? ¿Me veo muy gorda? ¿Qué será lo que pasó?”* y empecé a pensar: *“y me encontré con los papás de las amigas de Maya, ¿qué habrán pensado?”* y empecé a sufrir. Horas más tarde le pregunté: *“oye, ¿por qué me dices-- me dijiste eso?”* y me dijo: *“No, es que pensé que estabas vestida con azul y negro, pero ya después me di cuenta que sólo era negro”,* o sea, el comentario de él no tenía nada que ver con si estaba gorda o flaca, o sea, era con la ropa, la combinación. Sin embargo, mis pensamientos de: *“estoy gorda”, “vi a los otros, ¿qué pensarían de mí?”*, fueron los que me generaron dolor. Entonces las críticas de los demás cuando nos duelen, nos sirven para iluminar y mostrarnos las partes de nosotras mismas que no hemos sanado por completo. Como les he contado en muchos de mis vídeos, yo he tenido un tema de inseguridad con mi cuerpo, que a veces todavía aparece en momentos así y me recuerda que tengo que seguir sanándome a mí misma. Así que si en este momento hay un comentario que alguien más te haya hecho que te está doliendo, quiero que te tomes el tiempo de ver qué es lo que tú crees de ti misma qué es lo que realmente te está generando el dolor, porque no es el comentario de ellos, son tus pensamientos los que te generan dolor.

[Música]

**[00:04:30] [Carolina Zuleta]:** Y el tercer consejo es: sí, te estoy diciendo que no le pongas atención a los demás, pero a veces lo que dicen los demás pueden tener digamos un, no sé, 5% un 10% que te pueden ayudar a ti a ser mejor. Y te voy a dar el ejemplo de dos comentarios que he recibido con respecto a este canal y cómo los he utilizado. Uno de los comentarios fue: *“Caro, te pones mucho negro”* o *“te vistes de esta manera”* y bueno, lo recibí y lo escuché y dije: *“sí, pero esa soy yo”*. Entonces, aunque esa persona no le guste, esa es la persona que soy. Y por otro lado alguien me dijo: *“Caro, creo que lo puedes hacer con un poquito con más vulnerabilidad, un poquito más de energía”,* me asustó porque no sabía muy bien qué significaba hacerlo así, pero lo estoy intentando porque eso es lo que yo quiero hacer. Entonces, cuando oigas las críticas de los demás, mira si hay un 5%, un 10%, en el que tú estás de acuerdo y utilízalo para mejorar. Así que ahí están, tres consejos: el primero es que acuérdate que las críticas de los demás tienen mucho más que ver con lo que ellos piensan de sí mismos que de ti, lo segundo si te duele mira, que es la parte tuya que puede sanar y lo

tercero mira si ese consejo te sirve o esa crítica te sirve para mejorar algo que tú estás haciendo. Ahora me encantaría saber de ti: ¿cómo manejas tú la crítica de los demás? ¿Estás dejando que de pronto te frenen o la estás utilizando para crecer?

[Música]

**[00:05:55] [Carolina Zuleta]:** Y acuérdate, tengo una Comunidad de Mujeres Extraordinarias, donde estamos trabajando todos los días por crear la vida de nuestros sueños. Ahí estamos mirando qué podemos hacer con estas críticas, cómo podemos sanarnos a nosotras mismas. Así que quiero que vayas y te unas hoy mismo, ve a mi página web [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com) y suscríbete y te veré en la próxima videoconferencia. Y acuérdate: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

**--END OF AUDIO--**

**--END OF ALL AUDIOS--**