

**Cliente Carolina Zuleta | Audio N° 1 | CZ\_CUVE\_EP\_Relaciones\_Audio [00:09:15]**

**[00:00:00] [Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidos a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de que podemos hacer para mejorar nuestras relaciones sociales.

[Música]

**[00:00:26] [Carolina Zuleta]:** Yo creo que el tema más común en mi citas de coaching, tiene que ver con la relación entre mis clientes y otras personas; sea el jefe, sus empleados, su pareja, sus hijos, sus amigos o sus padres. Porque las relaciones sociales o aumentan la experiencia positiva, nos hacen sentir más felices, o son la fuente de nuestra frustración, tristeza, decepción y dolor. Entonces hoy, te quiero compartir tres principios que te van a ayudar a mejorar tu relación con todas las personas que te rodean.

[Música]

**[00:01:00] [Carolina Zuleta]:** El principio número 1 es dejar que los otros sean como son. Mi coach Brooke Castillo, dice que nosotros tenemos manuales para las personas: “*es que yo quiero que mi esposo sea detallista*” o “*yo quiero que mi jefe sea cumplido*” o “*necesito que mis empleados actúen de esta manera*” y tenemos un manual en nuestra cabeza, que además no se los hemos comunicado a ellos, de cómo esperamos que esa persona se comporte y cuando esa persona no se comporta según el manual que nosotros tenemos en nuestra cabeza, entonces nos ponemos bravos, nos sentimos decepcionados, defraudados, dolidos y eso se vuelve problemático porque cuando empezamos a pelear contra la realidad de cómo es esa persona, perdemos el 100% de las veces, ¿cierto? Si yo tengo un gato y estoy esperando que ese gato ladre, voy a perder el 100% de las veces, porque los gatos no ladran. Entonces cuando alguien me dice: “*es que mi esposo nunca se acuerda de mi cumpleaños*”, “*es que mi jefe siempre llega tarde a todas las reuniones*” y yo digo: “*¿y entonces?*”, y la gente quiere que yo le diga cómo hacer para cambiar a la otra persona. Pero, el principio que quiero que apliquen es que acepten que la otra persona es así. Una manera, una tarea que yo les pongo a mis clientas, es que escriban en una hoja, literalmente, la descripción de cómo es esa persona, con todos los detalles y que miren esa hoja y digan: “*esta persona es así*” y la acepten. Cuando les damos a los demás el permiso de que sientan lo que quieran sentir, piensen lo que quieran pensar-- tenemos una libertad dentro de nosotros mismos. Porque, si tú te pones a pensar la manipulación o el manual viene, es porque yo quiero que esta persona actúe de esta manera, para YO poderme sentir tranquila, es que yo quiero que mi esposo se acuerde de mi cumpleaños para YO poderme sentir amada, es que yo quiero que mi jefe llegue puntual a las reuniones porque eso es lo que YO creo que se debe hacer. Pero, en vez de controlar a los otros, lo que SÍ podemos controlar, donde tenemos el 100% el poder de controlar, es YO que pienso y YO que siento y YO como reacciono frente a esas cosas. Así que el primer principio es, deja que los otros hagan lo que quieran hacer y mejor enfócate en cómo

TÚ reacciones, TÚ qué piensas y TÚ que sientes, frente a dejarlos ser a ellos como ellos son.

[Música]

**[00:03:14] [Carolina Zuleta]:** Cuando yo le comparto a mis clientes que le den permiso a las otras personas de ser como quieren ser, una de las quejas comunes es, la típica historia de: *“pues, yo estoy casada y entonces a mi esposo es al que le toca sacar la basura y a él se le olvida, entonces, ¿se supone que yo lo tengo que dejar a él ser como él quiere?”* y aquí viene el segundo principio: tú sí puedes pedir, pero pedir con libertad. Es decir, puedes hacer un acuerdo, esas cosas que están en tu manual que son expectativas que tú tienes de la otra persona, se las puedes comunicar. Por ejemplo: quiero que tú saques la basura tres veces a la semana, ¿lo puedes hacer? Y si tu esposo dice que sí, entonces tienes un acuerdo. Pero aun cuando pides, tienes que soltar la libertad, porque puede que a tu esposo se le olvide o para él no sea tan importante, etcétera, etcétera, entonces tú empiezas a sufrir porque tu esposo no está haciendo justo lo que tú quieres que haga o lo que habían acordado que hiciera. Y ahora la pregunta que quiero que te hagas es: ¿tú eres la que quieres vivir en una casa donde la caneca de basura esté vacía? Entonces tienes varias opciones:

- a) Ya le pediste tu esposo, se lo puedes volver a pedir;
- b) Te puedes poner brava, hacer un drama o
- c) Simplemente puedes sacar la basura.

Y ahí es donde tienes que pensar: *“quiero tener la razón o quiero estar feliz”*. Y mis clientes me dicen: *“pero Caro, ¿por qué me toca a mí sacar la basura? Si ese fue el acuerdo que hice con él”,* a nadie le toca nada. A ninguno de nosotros nos toca hacer nada. La pregunta es: ¿tú quieres vivir en una casa donde no huela basura? o ¿tú quieres vivir en una casa que huela basura, pero tú tener la razón que es tu esposo el que la tiene que sacar? Si tu decisión es: *“no, yo quiero vivir en una casa que no huela basura”,* entonces, ¡tú quieres sacar la basura!, no es que te toque, es algo que tú quieres. Entonces el segundo principio es que pidas, o sea que esas expectativas que tienes en tu cabeza, las comuniques pero, comunícalas con libertad. Otro ejemplo que me encanta, que oí a una autora que me fascina, que se llama Byron Katie, quería hablar de ella y decía: *“cuando uno va por la calle y encuentra basura tirada en el piso, ¿cierto? Y uno dice: ¿es que la gente no debería tirar la basura al piso! Y uno sigue caminando, ¿quién es la que está dejando la basura en el piso? ¡Eres tú!”*. Finalmente, el mensaje aquí, es que nosotros no podemos controlar a los demás y que sólo podemos controlarnos a nosotros mismos y que debemos actuar es en concordancia con lo que nosotros queremos, con los valores que nosotros tenemos y lo que es importante para nosotros.

[Música]

**[00:05:47] [Carolina Zuleta]:** Entonces mis clientas llegan a mí y me dicen: *“Caro, entonces tú estás esperando que yo acepte que la otras personas sean como son, que les pida con libertad pero, ¿qué tal si ellos nunca cambian y lo que están haciendo es algo que me está afectando a mí de una manera profunda?”* Y ahí es donde viene el tercer

principio: poner límites saludables. Un límite saludable, es cuando le decimos a alguien: *“si tú haces esto, entonces yo hago esto otro”*. Y nosotros ponemos límites saludables, cuando los comportamientos de las otras personas, están afectando nuestra integridad o unos valores que son muy importantes para nosotros. Éste es el caso de una de mis clientas, que me contó que uno de sus compañeros de trabajo le gritaba cuando él se sentía frustrado. En este caso, dijimos: *“le puedes pedir que pare de gritarte, le puedes compartir que eso te molesta pero además, es un momento de poner un límite saludable, porque no está bien que nadie te grite en el trabajo”*. La manera en que ella le puso este límite, fue diciéndole: *“la próxima vez que tú me grites, yo me voy a parar y me voy a ir”*. Muchas veces no ponemos límites saludables porque tenemos miedo que la otra persona se ponga brava, le moleste, se disguste pero, ¡es que esta es tu vida! Y hay ciertas cosas que no podemos tolerar. Y todos tenemos límites saludables implícitos, creo que la mayoría de parejas tienen acuerdos sobre fidelidad y sobre respeto, esos son los límites: que si la otra persona los cruza, hay una consecuencia profunda. Entonces ahí están, los tres principios para mejorar tus relaciones con las demás personas. Primero: acepta a las personas como son, dales la libertad de que sientan, piensen y actúen como quieran. Luego: pídeles lo que tú quieras, pero con libertad, acuérdate que cualquier persona puede cambiar y muchas veces cuando hay amor o hay interés de mejorar una relación, la otra persona va a querer cambiar pero tú no los puedes obligar a cambiar. Así que tú puedes pedir, explicar por qué algo para ti es importante, pero luego soltar y dejar que esa persona actúe como va a actuar y tú tomas la decisión de como tú quieres sentirte, qué quieres pensar y qué quieres hacer. Y por último: está el tema de los límites saludables y una cosita más, es súper importante que si tú pones un límite saludable, tú misma lo cumplas. En el caso de mi cliente, en el momento que su compañero le grite, ella se va a parar y se va a ir, porque si tú no mantienes tus límites saludables, si tú no respetas tus propios límites saludables, las otras personas no lo van a hacer. Y ahora me encantaría saber de ti: ¿qué te llamó la atención de este capítulo? Y, ¿cómo lo vas a aplicar?

[Música]

**[00:08:35] [Carolina Zuleta]:** Yo sé que de lo que estoy hablando hoy, es uno de los temas más controversiales o que, cuando tú piensas en tu caso específico, aparecen más preguntas y es por eso que te quiero invitar a que te unas a la Comunidad de Mujeres Extraordinarias y vengas a la videoconferencia con tu caso específico, para yo poder ayudarte a aplicar estos principios. Así que ve ahora mismo a [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com) e inscríbete a mi comunidad. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

**--FIN DEL AUDIO--**