

Cliente Carolina Zuleta | CZ_CUVE_EP_Amarse_v1_Audio [00:06:53]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenida a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de como amarnos a nosotros mismos.

[Música]

[00:00:23] [Carolina Zuleta]: Esto ha sido todo un viaje para mí, o sea, llevo muchos años tratando de descubrir cómo es que me puedo amar y todo empezó porque no me gustaba mi cuerpo, no amaba a mi cuerpo, tenía una lucha interna muy grande que cada que me miraba al espejo me sentía fea, no me gustaba cómo me veía. Y eso se sentía súper mal, entonces empecé a investigar: *“¿qué puedo hacer para amarme a mí misma?”*. Lo primero que ensayé fue afirmaciones, alguien me había dicho: *“tienes que empezar a repetirme lo que quieres creer”* y me acuerdo que compré una grabación que decía: *“amo mis piernas, amo mis pies, amo mis brazos”* y la oía repetidamente, repetidamente, repetidamente y eso es lo que hacía, cada que la oía era que algo dentro de mí me decía: *“eso es mentira, no me la creo”* y por eso es que también he descubierto que las afirmaciones no funcionan, porque cuando uno no cree en lo que uno se está repitiendo, en lo que empieza a afirmar, es lo contrario. Entonces, cada que yo oía: *“me gustan y amo mis brazos”*, bueno, yo con mis brazos me sentía bien pero apenas decía: *“amo mis caderas”*, yo era como que [sonido], ¡no! Entonces, ¿cómo empecé? Y una de las frases que más me inspiró, es una frase de Rumi que dice: *“tu tarea no es encontrar el amor, tu tarea es mirar dentro de ti mismo y remover todas las barreras que existen para llegar al amor, porque el amor ya vive dentro de ti”*. Entonces, cuando alguien me dice: *“Caro, ¿cómo hago para amarme a mí misma?”* yo digo: *“tienes que remover las barreras que te has puesto para amarte a ti misma, porque ese amor ya vive dentro de ti”*.

[Música]

[00:02:06] [Carolina Zuleta]: Entonces, ¿cómo nos removemos las barreras? Yo creo que hay dos cosas muy importantes, la primera es la conversación interna que tenemos con nosotras mismas. Si hay algo que yo he descubierto en este camino de evolución personal, es que lo más importante es la relación que tenemos con nosotras, es como nos hablamos, que nos decimos, que pensamos sobre nosotras y no se trata de pasar a *“odio mi cuerpo”* a *“amo mi cuerpo”*, porque es que eso no es posible, como les estaba explicando con las afirmaciones, cuando uno empieza a afirmar una cosa que no cree, confirma la otra; pero empieza a hacer cambios pasitos, como por ejemplo: *“no me gusta mi cuerpo pero bueno, tengo un cuerpo”* o *“mi cuerpo me permite correr”* o *“mi cuerpo está sano”*, cierto? Empiezo a buscar otros adjetivos con los que

hablarme a mí misma que sean más positivos. Entonces empiezo a mirar la conversación interna que tengo, a cambiar mi relación con este crítico interior y a hablarme de una manera más suave. Una de las cosas que yo empecé a hacer es a mirarme en el espejo y a decirme: *“hola”*. Punto, no tenía que decirme: *“hola, estás hermosa, divina”*, no. Sino: *“Hola. Te veo”, “Hola, te veo. Estás ahí, ésta eres tú”, “Hola. Estás viva, aquí estás. Lo estás haciendo bien”* y esas frasecitas chiquitas, empezaron como a llenarme esta ternura que había dentro de mí, dentro de este: *“¡es que ésta soy yo! ¡Ésta soy yo! Y ésta es la vida que yo estoy viviendo”*.

[Música]

[00:03:39] [Carolina Zuleta]: La segunda manera en que uno puede aprender a amarse a uno mismo es siguiendo lo que uno dice que va a hacer, es cumpliéndose las promesas a uno mismo. La mayoría decimos: *“okey, si tengo una reunión con tal persona, yo llego a tiempo”* o *“yo voy a hacer eso porque mi jefe me lo pidió”*, pero es que lo más importante es cumplirte tu palabra. Es decir, si no me voy a levantar a las tres de la mañana o a las siete de la mañana, te levantas a esa hora y una de las cosas que a uno le roba la autoestima o el amor propio es cuando uno se promete cosas y no las cumple. Eso le empieza a deteriorar y le empieza a dar una tristeza interior. Entonces una de las cosas que te propongo es que empieces con metas muy chiquitas, que tú sabes con absoluta seguridad que las puedas cumplir. Porque prefiero que arranques con esas metas chiquitas y te vayas comprobando a ti misma que sí te puedes amar a ti misma, que en vez de ponerte una meta muy grande, no lograrla y entonces eso confirma esa falta de autoamor. Así que ésa es mi invitación, hoy para empezar a amarte a ti misma es que empieces a remover todas las barreras que tú tienes para encontrar ese amor que ya vive dentro de ti, en vez de estar buscando o afirmando que te amas, empieza a mirar qué es lo que está frenando ese amor. Puede ser la manera en la que te hablas o que no estás cumpliendo tu propia palabra.

[Música]

[00:04:58] [Carolina Zuleta]: Amarse a uno mismo no es una cosa que pasa de la noche a la mañana, amarse a uno mismo es un trabajo de todos tus días. Todos los días, después de más de diez años que llevo haciendo este trabajo, me observo. Después de diez años sigo mirando cuáles son mis pensamientos y todavía tengo pensamientos negativos, porque no se van a ir del todo, sólo que ya no creo en ellos, los miro con más-- los miro como alejándome un poco más de ellos y observándolos. Entonces te invito, no a pensar que *“mañana me voy a amar a mí misma”*, sino a decir: *“estoy en este camino y todos los días voy a trabajar un poquito más para llegar allá”*. Y me encantaría oír de ti: ¿qué es lo que tú haces para aprender a amarte a ti misma

todos los días? Otra cosa que me gustaría saber es: con esto que te enseñé, ¿cómo puedes empezar? ¿Cuál es el siguiente paso que vas a tomar?

[Música]

[00:05:52] [Carolina Zuleta]: Miren, si hay algo en lo que yo estoy absolutamente convencida es que para uno poder tener una vida extraordinaria, alcanzar las metas, tener buenas relaciones con las demás personas, todo empieza con la relación que uno tiene con uno mismo, con amarse a uno mismo y es por eso que creé este canal y es por eso que creé la Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Y te quiero invitar porque este año, por el lanzamiento de mi canal, estoy haciendo una videoconferencia cada semana y ahí voy a estar para ayudarte a ver cuáles son esas barreras que tú tienes que te están frenando de amarte a ti misma y ayudarte a removerlas para que cada día tengas una relación más amorosa y más empoderada contigo misma. Así que ve ya mismo a mi página web www.carolinazuleta.com y suscríbete y nos vemos en la próxima videoconferencia. Y acuérdate: sólo tienes una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DEL AUDIO--