

**Cliente Carolina Zuleta | WhatsApp Audio 2020 08 21 at 5 16 46 PM [00:07:10]**

**[00:00:00] [Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidos a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos sobre tomar responsabilidad de nuestra vida.

[Música]

**[00:00:24] [Carolina Zuleta]:** En el episodio pasado les dije que iba a hacer una serie de vídeos hablando sobre las lecciones más importantes que nos enseñan los maestros de espiritualidad, psicología y demás. Y la lección de la que quiero hablar hoy es sobre tomar responsabilidad de nuestra vida.

[Música]

**[00:00:43] [Carolina Zuleta]:** Voy a empezar por contarles una historia, el primer curso de desarrollo personal que hice en toda mi vida nos pusieron a hacer un ejercicio en parejas, donde yo debía a decirle a mi pareja en qué momentos de mi vida yo me sentía víctima y luego ella me contaba a mí. *“¿Víctima yo?!”,* pensé, *“esta señora, (la que estaba enseñando el curso) está loca, yo nunca soy víctima”* y de verdad no hice el ejercicio, es más, qué pena con mi pareja porque creo que le dije como: *“no, yo creo que eso no se aplica a mí”* [risas]. No tenía ni idea de lo que está hablando. Días más tarde me di cuenta que seguía pensando: *“¿víctima? ¿Cómo se atreve esa señora decirme que yo soy una víctima?! ¿Víctima yo?! No, qué rabia, esa señora si está equivocada qué curso tan malo”* y un momento a otro caí en cuenta que yo me estaba sintiendo víctima porque esta señora me había puesto a hacer ese ejercicio en el curso de desarrollo personal. Nos sentimos víctimas cuando culpamos a otros por lo que nos está pasando o por cómo nos sentimos, cuando justificamos nuestras acciones a la defensiva o cuando nos sentimos avergonzados porque creemos que hay algo malo en nosotros. Hay una diferencia entre decir *“me equivoqué y estoy aprendiendo”* a *“hay algo malo en mí”* y sentirnos avergonzados, también hay una diferencia entre uno reconocer que *“Ví alguien se equivocó o hizo algo con lo que nosotros no estamos de acuerdo versus creer que nosotros nos estamos sintiendo de cierta manera o que no podemos hacer ciertas cosas por culpa de la otra persona. Cuando nos sentimos víctimas, le entregamos el poder al otro, le puede-- entregamos el poder a las circunstancias y perdemos nuestro poder personal. Cuando enseñé este concepto la gente me dice: “Caro, pero es que de verdad otras personas hacen cosas que me afectan a mí”* y yo siempre recuerdo la historia de Viktor Frankl. Viktor Frankl es el autor del libro *“Un Hombre En Busca De Sentido”* uno de mis libros favoritos. Viktor en este libro cuenta su experiencia en un campo de concentración; a Viktor Frankl lo capturaron

con su familia, le quitaron todas sus pertenencias materiales, su libertad, lo alejaron de sus seres queridos, es más, sus seres queridos murieron en el campo de concentración, perdió su salud física, vivió las circunstancias más horribles que cualquier ser humano se puede imaginar. Nosotros todos podríamos decir: *“él fue una víctima”* y de alguna manera sí lo fue, sin embargo, lo que resalta el libro de Viktor Frankl, y la razón por la que me encanta tanto, es una frase donde él dice: *“la última libertad del ser humano es elegir su actitud sin importar las circunstancias. Ése es nuestro poder personal, es nuestra capacidad de elegir”*. Entonces cuando yo le digo a la gente: *“tienes que tomar responsabilidad”*, no estoy diciendo que entonces creas que tú creaste el campo de concentración o que tienes karma y por eso terminaste ahí, no estoy hablando de eso, sino que estoy diciendo ya una vez estés en esa serie de circunstancias, tú todavía tienes poder personal, tú puedes elegir qué pensar, cómo sentirte, cómo reaccionar frente a eso que no te gusta. Hace unos años estaba teniendo una conversación con una amiga sobre una ley que sacaron en Colombia que se llamaba “Ley de Reparación de Víctimas”, porque yo creo que ese no debería haber sido el nombre de la ley, porque una vez a alguien le dicen: *“tú eres una víctima”* y esa persona se lo cree, está perdiendo su poder personal. Yo pensé: *“sería mejor que dijeran “Ley de Reparación de Sobrevivientes”*”, porque un sobreviviente es una persona que vive una situación muy difícil pero encuentra el poder para seguir adelante y todas estas personas que han sido y han vivido la violencia en Colombia son sobrevivientes.

[Música]

**[00:04:19] [Carolina Zuleta]:** Tomar responsabilidad es preguntarnos: *“¿cómo contribuyó esta situación?”, “¿cuál es mi parte acá?”, “¿qué quiero pensar yo frente a esto?”, “¿Cuáles son mis elecciones?”* y nos cuesta mucho hacernos esas preguntas porque a veces se siente más fácil simplemente culpar al otro, pero la importancia de hacerlo es porque cuando tú ves cuál es tu parte y asumes su responsabilidad, recuperas tu poder personal y puedes hacer algo al respecto. Recuerdo una conversación que tuve con otra de mis clientes, donde ella me contó que su esposo le había sido infiel y a ella le costaba mucho tomar responsabilidad en ese momento porque me decía: *“pues es que él fue el que se equivocó, él fue el que destruyó nuestro matrimonio”* y yo entiendo, había muchísimo dolor y no estoy diciendo que ella se merecía eso, tomar responsabilidad no significa que tú te mereces esto, sino que cuando ella pudo superar ese momento difícil, ese dolor y mirar su parte, se dio cuenta que ella había contribuido a alejarse de su esposo, no significa que ella se mereciera la infidelidad pero ella sí había sido parte de lo que había deteriorado la relación. Más importante aún, ahora ella tenía el poder de perdonarlo y volver a reconstruir su relación o no y ahí es donde estaba todo su poder personal. Asumir

responsabilidad de nuestra vida es difícil, porque tenemos que superar nuestro ego pero nos libera.

[Música]

**[00:05:50] [Carolina Zuleta]:** Hoy quiero invitarte a que mires tu vida, ¿en qué partes te estás sintiendo víctima? ¿A quiénes estás culpando? ¿A quiénes les estás entregando tu poder personal? Mira tu responsabilidad ahí porque en el momento que lo hagas, recuperas tu poder personal y entonces puedes crear la vida que tú quieres. Y me encantaría que me compartieras: ¿en qué áreas de tu vida te sientes víctima? Y, ¿cómo eso está impactando tu vida?

[Música]

**[00:06:20] [Carolina Zuleta]:** Y si quieres trabajar en este tema, si quieres procesar las emociones que aparecen cuando uno se siente víctima, te invito muy especialmente a mi Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Cada jueves hago una videollamada donde doy atención personalizada a las mujeres que participan para ayudarlas a procesar todos estos temas tan importantes. Lo único que tienes que hacer es ir a mi página web [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com) y suscribirte a la comunidad. Yo te voy a enviar un email con todos los detalles para participar en la próxima llamada. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DEL AUDIO--