

## Cliente Carolina Zuleta | Video CZ\_CUVE\_EP\_Pensamientos\_v2 [00:07:23]

[00:00:00] **[Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidos a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de los pensamientos.

[Música]

[00:00:23] **[Carolina Zuleta]:** La semana pasada les estaba contando que, todos estos años que he dedicado a estudiar el desarrollo personal, psicología, espiritualidad, he encontrado que hay varios temas que se repiten de un maestro a otro y hoy, quiero que hablemos de los pensamientos.

[Música]

[00:00:40] **[Carolina Zuleta]:** Nuestros pensamientos son esas frases, palabras, opiniones y juicios que aparecen en nuestro cerebro, que nos dicen cómo opinamos nosotros frente al mundo, cómo lo vemos, nos describen la experiencia humana que estamos teniendo. Todos los seres humanos los tenemos. Y cuando miramos la literatura sobre crecimiento personal, espiritual y demás, sabemos que aprender a manejar esos pensamientos es fundamental, porque ellos nos afectan todos los aspectos de nuestra vida. Una vez, oí a alguien decir que nuestra mente es como un niño de 2 años que quiere todo ya y hace una pataleta por todo y que tenemos que aprender a manejarlo y administrarlo, porque o si no, esos pensamientos nos van a terminar llevando a crear nuestra vida de una manera reactiva, impulsiva y no necesariamente con conciencia y como nosotros de verdad la queremos.

[00:01:33] **[Carolina Zuleta]:** Los pensamientos viven dentro de nosotros y muchas veces como están tan cercanos a nosotros, dentro de nuestra cabeza, no nos damos siquiera cuenta que son pensamientos, pensamos que simplemente así son las cosas. Como, por ejemplo: “*pues me tengo que graduar de la universidad para conseguir un buen trabajo*” o “*en este tipo de puestos sólo pagan X cantidad de plata*” o “*a esta edad ya es casi imposible encontrar una pareja*”.

[00:02:01] **[Carolina Zuleta]:** Tenemos esos pensamientos flotando en nuestra cabeza y creemos que son verdad, pero no lo son, son simplemente pensamientos.

[00:02:11] **[Carolina Zuleta]:** Creemos que esos pensamientos son la verdad, que estamos describiendo la realidad. No nos damos cuenta que son simplemente frases que están dentro de nuestra cabeza y que podemos cuestionarlas o pensar de una manera diferente.

[Música]

**[00:02:28] [Carolina Zuleta]:** La primera vez que me di cuenta de esto, fue cuando hice mi primer entrenamiento de coach. Nunca se me va a olvidar, me sentía súper nerviosa, completamente afuera a mi zona de control y nos hicieron un ejercicio, donde teníamos que escribir nuestros pensamientos y convertirlos en personajes y luego, los teníamos que actuar.

**[00:02:48] [Carolina Zuleta]:** Estaba el capitán del barco, el motivador, el que siempre tenía miedo, el que siempre decía cómo no se podía lograr y cuando yo empecé a actuar los diferentes personajes de mi cabeza, me di cuenta que mis pensamientos son separados a mí, o sea, fue como que me desligué de creer que lo que yo estaba pensando era la realidad.

**[00:03:11] [Carolina Zuleta]:** La segunda vez que tuve como un grande aprendizaje al respecto de esto, fue que me fui a hacer un retiro que se llamaba *“Mujeres, Comida y Hambre”* y creo, que tal vez les he contado esta historia antes, pero vale la pena repetirla.

**[00:03:25] [Carolina Zuleta]:** En ese retiro, que era sobre mejorar nuestra relación con la comida y nuestro cuerpo, teníamos que meditar durante cada cena y la meditación consistía en que nos sentábamos a comer y cada ciertos minutos, sonaba una campana, debíamos parar de comer y mirar cómo se sentía nuestro cuerpo con la cantidad de comida que teníamos.

**[00:03:47] [Carolina Zuleta]:** Yo empecé a sentir susto porque dije: *“¿y si empiezo a tener más hambre de la cuenta?”* O sea, todos esos pensamientos completamente irracionales. Yo sé que ustedes los oyen y dicen: *“eso suena ridículo”*, pero de verdad, en ese momento empecé a sentir miedo porque: *“¿Y si me lleno?”, “¿Y si no me lleno?”, “¿y si estoy comiendo de más?”*. Todos esos pensamientos en mi cabeza y levanté la mano y le dije a la profesora que eso me estaba pasando y su respuesta me dejó súper confundida, me dijo: *“bueno Carolina, ¿y qué pasa si entra ya un extraterrestre en este momento?”*

**[00:04:15] [Carolina Zuleta]:** Y yo no le entendía, *“¿cómo así?”* y es verdad, es como que en nuestra cabeza pensamos: *“¿Y si esto pasa?”, “¿Y si Covid no se acaba?”, “¿Y si pierdo mi trabajo?”, “¿Y si esto les pasa a mis hijos?”*. Pero nada de eso es real, son simplemente pensamientos y después ella me dijo algo que se me quedó grabado por siempre y es que yo no tengo que creer en mis pensamientos, ni tú tampoco.

**[00:04:41] [Carolina Zuleta]:** Todo lo que piensas hoy es inventado, todo lo bueno es inventado y todo lo malo es inventado y el privilegio que tenemos, es que podemos elegir cuál de esas cosas creer o no creer.

[Música]

**[00:04:58] [Carolina Zuleta]:** Mi coach actual, Brooke Castillo, que es una mujer que en muy poco tiempo ha tenido un impacto muy grande en mi vida, también habla de este tema de manejar los pensamientos y ella también me dijo algo a mí que me-- de verdad me revolucionó la vida y me dijo: *“tú tienes la libertad de creer lo que tú quieras de ti”*.

**[00:05:19] [Carolina Zuleta]:** Entonces, me puse y escribí todo lo que yo pensaba de mí: *“soy capaz o no soy capaz”, “soy linda o no”, “soy buena mamá”, “soy buena esposa”, “soy buena líder o no o soy insegura”*, o X o Y; todos los pensamientos que tenía sobre mí.

**[00:05:36] [Carolina Zuleta]:** Y luego, mi tarea fue elegir cuál de esos pensamientos quiero creer sobre mí y esa es la tarea que te quiero invitar a que hagas hoy. Escribe todo lo que crees sobre ti y elige que quieres creer sobre ti. Porque, de nuevo, manejar nuestros pensamientos es fundamental para crear la vida que queremos. Es más, en este canal hablo una y otra vez de este tema, porque sé que es un mensaje simple, pero no tan fácil de aplicar.

**[00:06:05] [Carolina Zuleta]:** El primer paso, es poder entender qué eso que estás pensando no es verdad, que es algo que te inventaste y que lo puedes cambiar y el segundo paso, es decidir qué quieres creer, decidir qué quieres pensar y empezar a pensar.

**[00:06:21] [Carolina Zuleta]:** Ahora, me encantaría saber de ti: ¿cómo manejas tú tus pensamientos? Compárteme en los comentarios cuál es la herramienta número uno que utilizas para manejar tu mente.

[Música]

**[00:06:37] [Carolina Zuleta]:** Hoy, quiero invitarte a que te unas a la Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Es una comunidad privada que creé, pero es gratuita, donde quiero trabajar con mujeres que quieran seguir evolucionando, manejando su mente, alcanzando sus sueños. Cada jueves hago una videoconferencia para todas las mujeres de la comunidad, donde puedes venir a hacerme tus preguntas, donde puedes recibir coaching personalizado y lo único que tienes que hacer, es ir a mi página web [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com) e inscribirte a la comunidad. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DEL VIDEO--