

## SPARK 184

**DISTINCIÓN:** Si cambias la historia que te cuentas a tí mismo sobre una situación, la situación cambia.

**NOTAS:** Tu estrategia psico-emocional de defensa en la que confías (tu caja, defendida por tu duende) quiere que creas que las historias sobre gente, eventos, y circunstancias que te repite una y otra vez en tu mente y en tu corazón, son verdad. A menos que cuestiones esto de una forma radical – con tu duende consciente y a tu lado (para pillarle trabajando) y tu espada-de-claridad energética en tu mano – permaneces atrapado en los mundos de tus historias.

Por ejemplo, algo pasa y piensas, “Esto no es justo”, “No me respetan”, “No soy lo suficientemente importante para que se fijen en mí”, “He fracasado”, “Otra vez he dejado de cuidarme”, “En realidad, no tenemos ninguna conexión” Tu historia hace que tu cerebro libere una avalancha de sustancias químicas en tus venas que causan fuertes emociones y te arruinan la mañana. ¿Es posible que te hayas contado este tipo de historias antes? (Si.)

¿Qué pasaría si tu práctica habitual fuera darse cuenta de la primera historia y después seguir y generar un bosque repleto de historias alternativas, entre las que puedes elegir la historia que te da poder en vez de la historia que te atrapa en antiguos patrones? Podría ser cualquier cosa que te sorprendiera como, “¡Éste sí que es un buen guión para una película!” “¡Por fin me he liberado de eso!” “Hay caminos laterales por todos sitios en los que nunca me había fijado” “Mi cable de tierra acaba de alargarse un metro más” “¡Algunos propósitos se han desvelados!” “Soy un agente de transformación” “Una caída al vacío es un método rápido para empezar a volar” “¡Interesante, mi futuro acaba de cambiar!” “¡Cuánto más inesperado es un evento, más información contiene!” “¡Soy un creador poderoso, o qué!

Al principio, el propósito de mantenerte dentro de los confines de la historia original de tu caja es noble: consiste en mantener todo igual de manera que tu estrategia de supervivencia funciona y sobrevives. No es posible vivir como un adulto iniciado fluyendo con tus recursos internos y externos. La estrategia que en algún momento te protegió se ha convertido ahora en tu prisión, como una crisálida encarcela a una mariposa completamente desarrollada hasta que la mariposa hace lo que sea necesario para poder salir. ¿Es la mariposa su crisálida? No. ¿Es el polluelo su cáscara? ¿Es ser humano su caja? eh...

Si mantienes la estrategia de tu niñez podrás sobrevivir por el resto de tu vida. Es eso lo que quieres, sobrevivir?

## EXPERIMENTO:

La próxima vez que sientas una carga emocional sobre algo o alguien corriendo por tus venas, haz lo siguiente inmediatamente:

1. Escribe las palabras que pensaste inmediatamente antes de que las emociones estallaran en tu cuerpo emocional. La historia será tan simple como: “Nunca me escuchas” “Me has traicionado” “Me has hecho lo mismo una y otra vez y no he dicho nada” “No confío en mí mismo” “Creí en ti en vez de en mi propio instinto” “Te di mi corazón, mi alma, me comprometí contigo, te dí todo y lo pisoteaste todo con mentiras” “No me diste una oportunidad” “Te separaste de mí” “Me faltaste al respeto” “Me abandonaste” “Mis palabras no tienen ningún valor para tí”
2. Encuentra a alguien con quien trabajar que pueda escucharte sin juzgar durante 15 min. Pídele que no haga ningún comentario, que solo escuche y repita lo que te oigan decir hasta que sientas que te han oído, hasta que automáticamente digas, “Si”
3. En muy pocas palabras, describe lo que pasó o las circunstancias. Después lee la corta historia que escribiste en la primera parte y que has estado repitiendo en tu cabeza desde entonces.
4. Después describe las sensaciones que sientes, incluye las conclusiones radicales a las que has llegado, como: “Soy un fracaso” “Le odio” “El es un estúpido jilipollas” “Me ha arruinado la vida” “Me ha destrozado el corazón” “Esta completamente loca”
5. Ahora ponte de pie. Date varias vueltas para sentirte un poco mareado. Siéntate otra vez y dile a tu ayudante que te lea lo siguiente: “Por favor, cuéntame una historia totalmente diferente sobre las mismas circunstancias, evento o individuo”
6. Crea y cuenta la nueva historia, luego para por 20 seg. Toma nota de las diferentes emociones y sensaciones que ocurren en tu cuerpo como resultado de contar la nueva historia. Escribe tu nueva historia y tus experiencias internas.
7. Repite los pasos 5 y 6 otras cuatro veces. ¿Qué historia te da más poder?
8. Da las gracias a tu asistente por su ayuda. Pídele que se vaya.
9. Esta parte a continuación es privada. Relee tu historia original, las emociones que causa, las cinco historias alternativas y las emociones que estas causan.
10. Decide con cuál de las historias nuevas quieres experimentar incluso si la nueva historia no te proporciona las reacciones emocionales intensas ni la justificación para sentir estas emociones.
11. Empezando en el momento en el que eliges tu nueva historia, haz que cada pensamiento, cada palabra, cada paso y cada gesto surjan del interior del mundo de la nueva historia. Puede ser muy emocionante desplegar tu Ser en el espacio de la nueva historia.
12. Durante el día, sin aviso, cuenta a tres personas diferentes tu nueva historia. Algo así: *“Antes tenía la historia de que Jane me había destrozado el corazón. Ahora tengo la historia de que la vida me está llevando a un territorio nuevo y asombroso”*



El objetivo de este ejercicio es que, en vez de tener que usar la primera historia que te viene a la cabeza desde tu caja y tu duendecillo, te conviertas en una fuente abundante de historias alternativas entre las que puedas elegir. A medida que reconoces tus talentos como un hacedor de historias conscientes, nuevas e increíbles posibilidades de intimidad se manifiestan. Podrías incluso empezar a invitar a otros diciendo: “Cuéntame una historia diferente sobre esto, una historia que te de poder”

Deja que los buenos tiempos vengan,

Clinton

