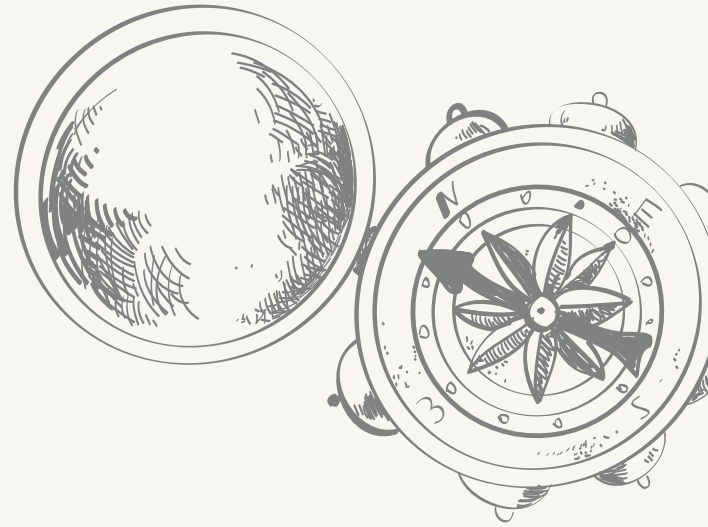
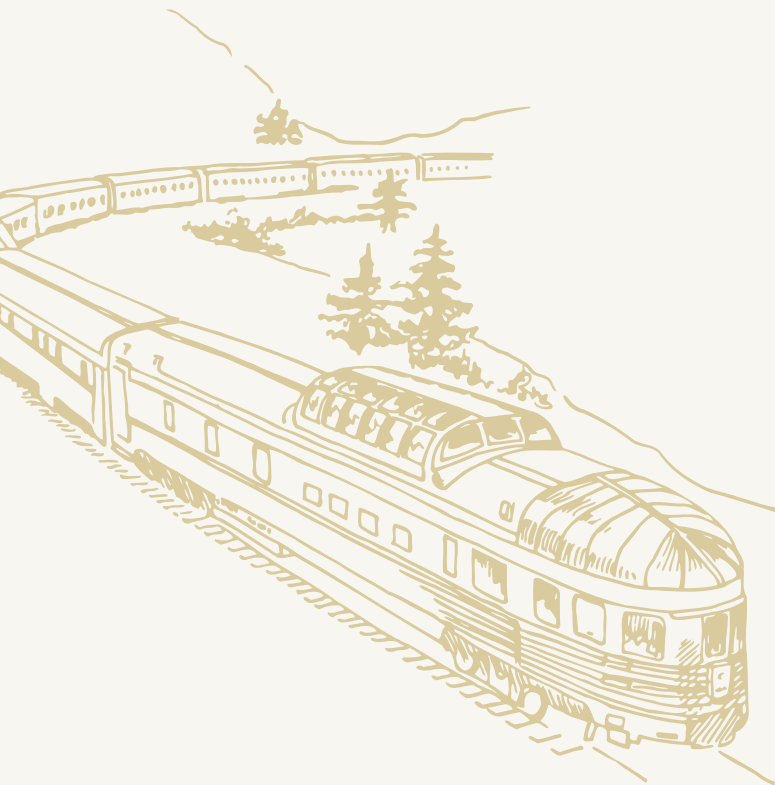


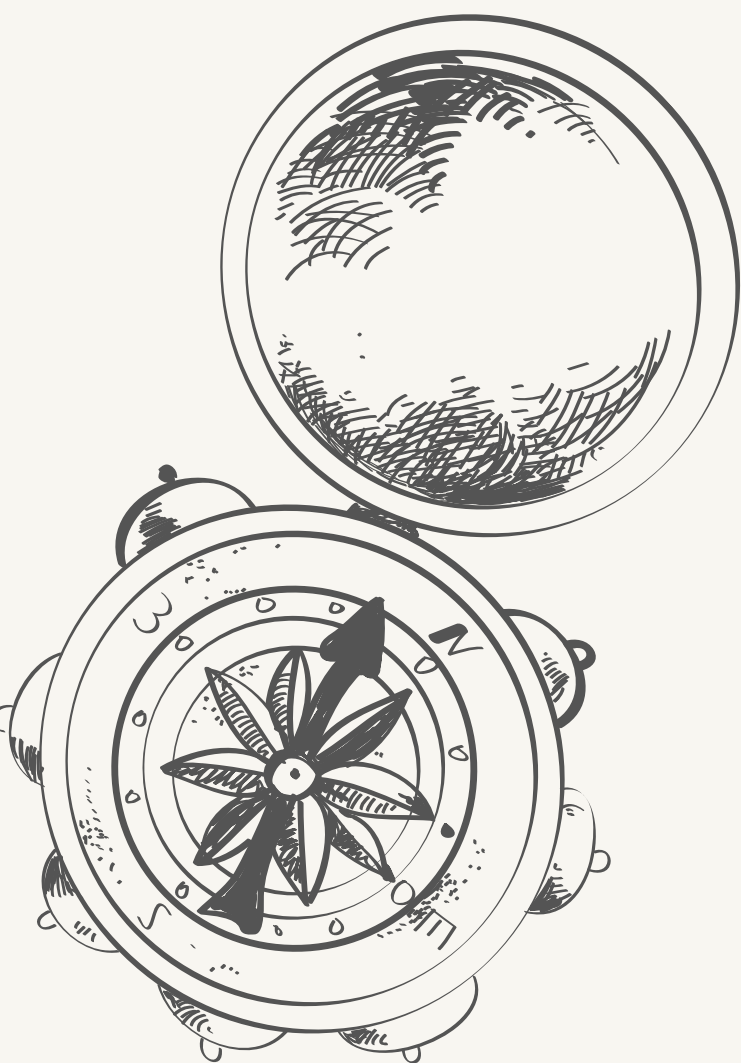
LAUREANO PÉREZ
CUERPO+MENTE+ALMA



8 mitos sobre la culpa

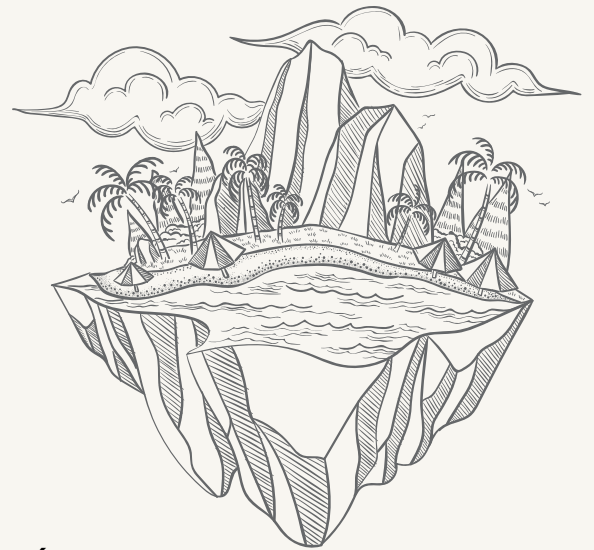


Contenidos



03	Sobre mí
04	Introducción a la culpa
05	8 mitos sobre la culpa
06	#1 Workaholics
08	#2 Influencers
10	#3 Dinero
12	#4 Salud
14	#5 Tecnología
16	#6 Impostor
18	#7 Opinión
20	#8 Relaciones
22	Vive sin culpa

Sobre mí



¡HOLA! MI NOMBRE ES LAUREANO PÉREZ.

Considero que **la falta de sentido** es la gran ausencia de nuestro mundo actual, y que sólo podemos hallar el sentido acercándonos a la vida de cada ser humano con **una mirada 360**. Por eso, me he formado desde distintos ángulos para **unificar todas mis facetas**, pues no somos personas unidimensionales.

- Por un lado, **soy Ingeniero de Caminos**, con más de una década de experiencia en proyectos internacionales de transporte.
- Por otro lado, soy **terapeuta de orientación transpersonal y junguiana**, pues a pesar de mi escepticismo, he experimentado y comprendido que el ser humano tiene una dimensión que va más allá de lo meramente racional.
- Además, soy **entrenador oficial** de la Federación Española de Natación y Entrenador Certificado de Crossfit.

Gracias a esta **formación multidisciplinar** he podido comprobar que armonizar estos tres factores -**cuerpo, mente y alma**- es la vía más rápida para acelerar el Desarrollo Personal y, sobre todo, para **encontrar el sentido y la utilidad** a todo lo que pasa en nuestras vidas, que es la forma de acabar con la culpa o con cualquier otra limitación.

Así es como **podemos vivir en la tranquilidad de nuestra naturaleza verdadera**, que nos conecta con el corazón.

Introducción a la culpa

La **culpa es muy escurridiza**, y aunque está muy presente, es muy posible que ni la veas. Pero **sí te sientes mal**, y te quedas impotente, sin hacer nada.

Mucha gente está encerrada en vidas limitadas, pequeñas, porque hay **un muro invisible que no les deja salir** de ahí. Lo veo en todo tipo de personas: amigos, familiares, personajes públicos, en la calle. Y lo veo cada día, especialmente en temas de toda actualidad.

En este mundo actual de 2023, a pesar de sus muchas posibilidades, muchas personas **se sienten atrapadas y casi desesperadas**.

La realidad es que en su mayoría:

- Son personas **no saben qué es la culpa**, a veces ni que eso que sienten es culpa, ni que ese muro invisible **se puede retirar y vivir más allá** de la burbuja de la culpa.
- Otras veces se **asume que ser un adulto hoy es eso**, tienes que vivir así. Que es *“lo que hay”*.

Por otro lado, es importante también aclarar que:

- La culpa **tiene una dimensión buena y útil**: que podamos vivir en sociedad. En este caso es **adaptativa** y sirve para aprender unas normas de convivencia.
- Pero es **inútil y destructiva** cuando simplemente te deja quieto, encerrado, congelado en el tiempo, **sin capacidad de acción**.

Es fácil confundir una con otra, porque la **automatizas inconscientemente**. Y te quedas en un lugar reducido, que no te corresponde, sin aprender nada y manipulado por ti mismo o por otros. No sé qué es peor.

¡Por eso tienes que aprender a **distinguir entre ellas** cuanto antes!

8 mitos sobre la culpa

QUÉ VAS A DESCUBRIR

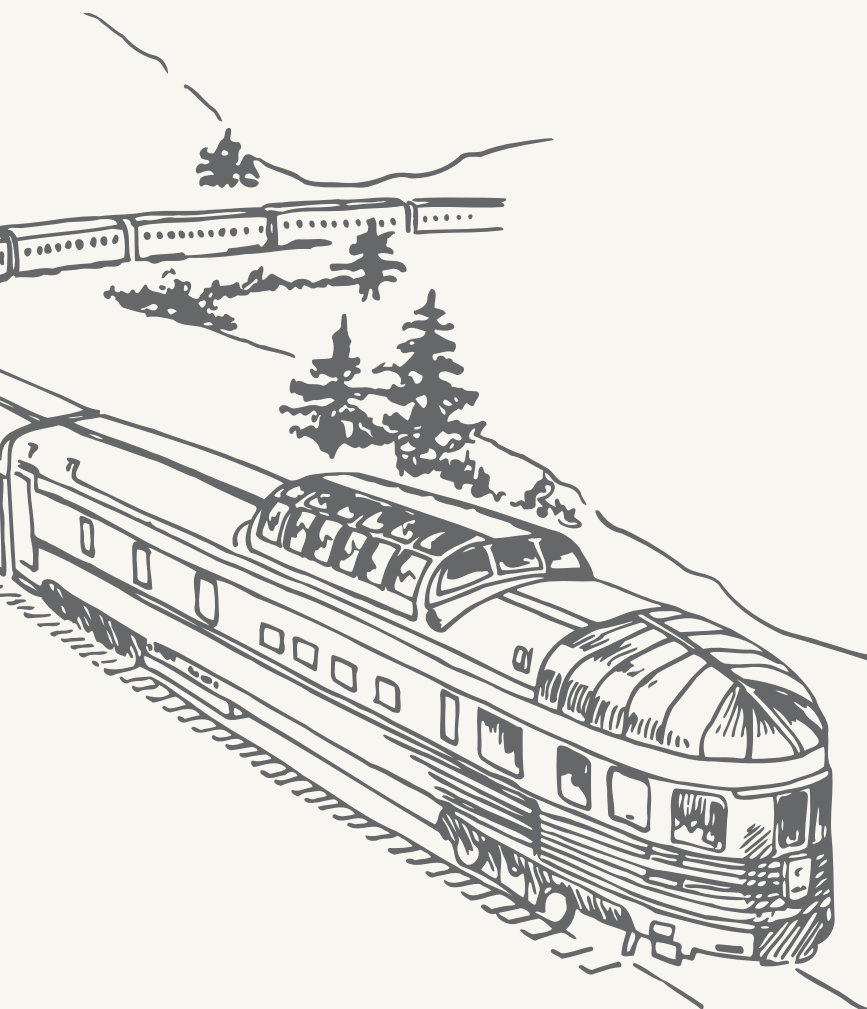
Dónde está la culpa en el mundo de hoy, porque nos pasan dos cosas:

- Hay **muchos ideales no escritos** en nuestros días, estereotipos que además se nos imponen de manera a veces muy sutil, convirtiéndose en presión gratuita y extra.
- A eso se une que **la culpa tiende a esconderse** en otras formas. Siempre lo digo: *es muy ninja*. La culpa es muy hábil para tomar formas que no percibes como tal.

CÓMO LO HAREMOS

Te voy a mostrar 8 mitos relacionados con la culpa en los que verás **situaciones del día a día** en el que, tras una apariencia casi inocente, en realidad **se oculta la culpa** disfrazada.

Para cada mito, vas a ver varios **ejemplos** de culpa disfrazada (o *culpa ninja*), una **idea** para ayudarte a **reenfocarla** y una **herramienta** para salir del bloqueo provocado por la culpa.



#1 Workaholics

Yo no siento culpa en mi trabajo... Pero soy workaholic.

A mi también me encanta trabajar, y tengo la suerte de hacer cosas muy bonitas y ayudar a muchas personas.

Pero una cosa es eso y otra es lo que veo en muchas ocasiones a mi alrededor:

ESTAR CONDENADO POR LA TECNOLOGÍA:

Confundimos **ser útil con estar ocupado**. Esto nos lleva a horarios leoninos, porque en vez de eficacia buscamos ocupación.

Y puedes estar compitiendo sin darte cuenta con un colega o con la competencia o con tus amigos por asuntos de *megadetalle*. A gastar tiempo de euro en tareas de céntimo.

También puede llevarte a **alterar las prioridades**. Por ejemplo: contestar mails donde es más importante a quien pones en copia que a quien se lo envías para justificarte y no ser “el culpable”.

Este tipo de culpa se manifiesta mucho en forma de **enfado o ansiedad**. Estás pensando en darle con el látigo a alguien o en escapar de él.

CREER QUE ALGO SOLO PUEDE ENTREGARSE PERFECTO.

Esto es la rémora de muchos trabajadores y de muchas empresas: **No empezar algo porque no se acabará nunca**. No aceptar el **aprendizaje de intentar** algo. No aceptar el **error como práctica** para llegar a la maestría.

Esto procede de la culpa que nos ha **inculcado inconscientemente el sistema educativo** por tantos años, en forma de exámenes continuos donde la meta era conseguir un 10 si querías ser un estudiante modelo.

Esta se manifiesta mucho en forma de **preocupación**, que es la culpa del futuro.

Reenfoque 1



Hay que buscar **entregar el máximo valor**, y si eso implica cambiar las cosas, proponerlo.

Si te dicen que no, pues a por otra.

Es lo contrario al *trilobites laboral*:

- **Trabajar 24/7** para demostrar que vales
- Buscar **culpables** a tu alrededor para librarte
- **Preocuparte** por algo que no ha pasado para estar ocupado.
- Y sobre todo, **no atreverte nunca** a cosas nuevas para no fallar.

Hay muchas herramientas hoy que optimizan trabajo.

Ocúpate y no te pre-ocupes.

No es lo mismo planificar, que preocuparse. Porque preocuparse te inmoviliza por algo que pasó. Planificar te prepara y permite ajustar el rumbo cuando hace falta.

HERRAMIENTA

Toma **consciencia de tu propio valor** y de lo que puedes aportar frente a estar preocupado por fallar.

Puedes, por ejemplo, ir anotando aquello en lo que te han felicitado tus compañeros o tus jefes.

Ver qué es lo que se te da bien, porque suelen ser “temas”, que se pueden aplicar a muchas cosas..

Date cuenta de que **puedes atreverte a proponer asuntos** en esos aspectos porque ya tienes prestigio.

Entregar valor es sano.

Entregar tu tiempo sin control no es dar valor, sino ser el protagonista de una telenovela laboral de 500 capítulos porque estás preocupado por lo que puedan pensar de ti.

Si entregas valor, tú mismo **tienes otra imagen de ti.**

#2 Influencers

Yo no siento culpa... pero soy un don nadie al lado de ese influencer

Las **exigencias sociales del mundo de hoy** son fuertes. Creemos que porque alguien esté casi siempre feliz en redes sociales, su web sea preciosa o salga fenomenal en sus fotos, esa persona es casi perfecta y la **idealizamos**.

Tenemos una **tendencia enorme a idealizar a las personas que se exponen**. De nuevo, un estereotipo, esta vez con filtros.

Con la democratización de la exposición pública de las RRSS, cualquiera puede llegar ahí. Antes, al menos, pensabas que aquel presentador o escritor era una aguja en un pajar. Pero ahora **puedes sentir que eres nadie en un mar de personas destacables**.

Y eso hace que lo tuyo lo veas con **menos valor aún**.

EL TRABAJO DEL INFLUENCER ES SER INFLUENCER. ¡SE TIRA HORAS HACIENDO ESO!

Te cuento que eso que sientes es vergüenza. Te entiendo porque yo NO pensaba que la vergüenza y la culpa estuvieran relacionadas.

Además, pensaba que era normal sentir algo de vergüenza si me tenía que exponer por alguna causa lícita. Es normal que “*te dé cosa*”.

Muchos alumnos con los que trabajo, dicen al final de las formaciones que sienten no haber participado más, pero que *no tienen el don de palabra de otros compañeros*. O peor aún, que sus problemas o sus comentarios *no son tan decisivos y no interesan*.

Esa actitud es absolutamente **devastadora**. **Es no atreverse a vivir por compararse con otros**.

Sientes que **no eres suficiente** o, peor, que eres **defectuoso**.

Reenfoque 2



Poner la atención en los demás sin conocer sus circunstancias es **idealizar**.

Idealizar congela la vida. Es como si vieras a las personas como estatuas de hielo

¿**Quién decide ese ideal?** Las redes sociales, los influencers... estereotipos con 200 filtros que nos homogeneizan. **Todo se vuelve de esa única forma.**

Como un cubito de hielo, que no tiene ya la fluidez del agua, no se adapta al vaso. No todos somos cubitos, pero **preferirías ser eso porque sientes que eres insuficiente** y así al menos te aplaudirían.

La **vergüenza es solo una culpa disfrazada**, vista en el espejo: una culpa que la sientes tú dentro de ti

Culpa de no alcanzar una “imagen” que no sabes si es verdad. Solo puede **eliminarse con humildad verdadera**, que además es el camino anticulpas.

Humildad de: La vida es más grande que yo, y si estoy aquí, es porque ella lo quiere. Voy a hacer lo que pueda, respetándola a ella y sus posibilidades

HERRAMIENTA

Comienza desde hoy a **hablarte a ti mismo de manera positiva**. Las palabras son cruciales.

Y a dedicar **tiempo a hacer cosas que te gustan**. Y ahí hazte fotos o vídeos, que te veas disfrutando.

Puedes subirlas a redes o no, porque son para ti, para ver que **tu también puedes disfrutar de la vida, sin compararte** con nadie.

Y si las subes a redes, **van a gustar... porque son auténticas**.

#3 Dinero

Yo no siento culpa... Pero no hay manera de tener dinero

El dinero es una de los principales **indicadores actuales de abundancia**. Y está ocurriendo de todo para **que parezca que es escaso**, no hay mas que ver:

- La **escalada de precios en la inflación**, que hace bajar el nivel del dinero.
- Cuya respuesta es una **subida del precio del dinero** de los bancos centrales, para así castigar “el consumo”.
- Y eso que cada día **se fabrica más dinero**.

Más allá de las razones económicas de fondo, este momento histórico es un instante clave de nuestro concepto de dinero. **El líquido está pasando a desaparecer** en favor de bizums y dinero digital y la manera de gestionar el dinero está cambiando.

Muchas personas tienen, a pesar de todo, **buenos salarios**, pero todo se **escapa en compras** mas o menos necesarias y en **“no mirar”** el dinero que gastas.

EL TERMOSTATO FINANCIERO Y EL CULPOSO

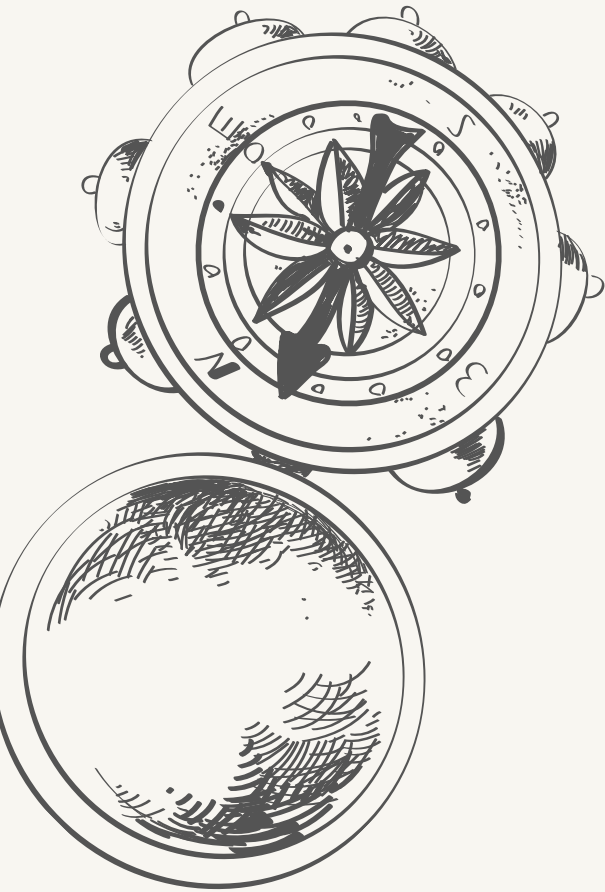
Sergio Fernández, un referente en el Desarrollo Profesional y Personal, llama **Termostato Financiero** a la **cifra hasta la cual yo me permito ganar dinero**. A menudo, El termostato financiero y lo que yo llamo el **termostato culposo** están relacionados. El culposo es hasta donde me permito **llegar antes de que me pille la culpa**.

Pero detrás del no tener o no manejar dinero hay muchas veces ideales sobre el dinero:

- <<El dinero es sucio>>
- <<El dinero es de corruptos>>
- <<El dinero hace a la gente mala>>

Y eso hace que yo sienta **culpa si tengo dinero**, porque soy malo socialmente. Así que me lo gasto en lo que sea antes que tenerlo o usarlo de manera constructiva. Es más, típicamente me paso al otro lado y **genero deudas**.

Reenfoque 3



Parece que todo **el que está atrapado de alguna forma es buena persona**. A los bancos, desde luego, se lo parecerás, ya que es su negocio y es muy respetable.

Pero, por ejemplo, puedes sentirte mal al comprar un sofá a plazos si una financiera no te da crédito (a un interés surrealista, por cierto). Porque **demostrar que puedes endeudarte, da estatus**. Y eso significa que no lo tienes.

Así que no me permito tener dinero, pero a la vez, **me comparo con los que sí lo tienen**. Y puedo incluso admirarlos, pensando en cómo lo harán: ¿Qué harán esas personas: “los ricos” o “los ahorradores”...? En el fondo, de nuevo estoy **creyendo que yo debería ser así de exitoso** en ese campo, pero hay algo por lo que no lo merezco. Cansado de intentonas, me conformo con lo que me ha tocado y ni siquiera lo intento.

Y la verdad es que **hay dinero suficiente para todos**, no se lo vas a quitar a nadie por tenerlo tú. No eres mala gente. Es más, **puedes ayudar a otros mucho mejor** si no tienes esa preocupación.

HERRAMIENTA

Puedes usar herramientas como **establecer un presupuesto** con % acordes a tu estilo de vida, o formarte en **inversión** o en **libertad financiera**. IPP, el Instituto de Sergio Fernández y donde tengo el placer de colaborar, sabe mucho de esto.

Pero también puedes **preguntarte**: *¿Qué puedo yo aprender de **este aspecto de mi vida que no me sale**?* Si, por ejemplo, hiciste algo que dolió a alguien o a ti o te quedaste con más de lo que te correspondía, puedes **tomar consciencia hoy** de que en aquel momento solo supiste hacerlo de aquella manera, tenías aquel nivel de consciencia.

Al final es siempre **soltar un ideal** tuyo (o de otro) y de cómo "debías" haberte comportado de acuerdo con ese ideal.

#4 Salud

Yo no siento culpa... Pero sufro si rompo mi estilo de vida saludable

Te entiendo, porque yo no tenía ni idea de que **mantener un estilo de vida saludable pudiera traerme culpas**. Al revés, pensé que me sentiría bien.

De hecho, hasta pensaba que si tomaba regularidad en hacerlo, **era hasta bueno**.

Pero hablemos de las **adicciones**. Se puede ser adicto a muchas cosas. *Adicto* etimológicamente significa **Esclavizado por deudas**: Estás en deuda cada vez que no vas al gym, cada vez que comes carne, o comes un dulce o no haces 10000 pasos diarios.

USAS LA CULPA PARA EL AUTOCONTROL

Llega un momento que **no lo haces por gusto, sino para no fallar o fallarte**. ¡Y para no fallarle a Instagram!

Así funciona la adicción, te pilla sin darte ni cuenta. Lo **involuntario se vuelve automático**.

Veo temas hoy en día relacionados con la salud donde se alcanzan **niveles de inflexibilidad impresionantes**: lesiones, falta de vitaminas... situaciones de NO salud por ser saludable. No hablamos de comer alimentos enfermables a diario, sino de ser inflexible. De ser **el cubito de hielo del fitness** o del **vegetarianismo**.

O a veces pasa que **te traiciona tu culpa** pero yéndose **al otro lado**. No sabes cómo y caes en otro atracón o en otra borrachera. Esto responde a lo que la analista junguiana **Marion Woodman**: *"Tratamos de ser dioses de lunes a viernes, pero llega el viernes tarde y nuestro lado más salvaje se ve obligado a salir"*.

Reenfoque 4

Lo cierto es que no necesitas ir cinco días al gimnasio o culpabilizar a quien sí come carne para ser la persona ideal que querrías ser. Vayamos a la **Ley de Pareto**: sabes que un equilibrio 80-20 es más que suficiente.

Sabemos también que el descanso es una de las bases del bienestar. **Descansa** De lo contrario, lo *healthy* **se vuelve una religión**.

Cuando tú estás libre de culpas, **no necesitas “cumplir”** en el gimnasio para sentirte querible. Por ejemplo:

- **Emana de ti** ir. A mi me pasa con la natación. ¿con qué te pasa a ti?
- **Invitas a otros** a no comer carne, o a comerla, o a probar algo, pero no se lo impones culpabilizándoles.

Soltar la culpa te permite **conectar con la riqueza de la vida** y ver otras visiones que quizás no habías visto. Aceptas lo que hay y **colaboras amablemente en el cambio de paradigma** que emana de ti y que busca un estilo de vida saludable.

Los hábitos sanos están libres de culpa. Me hacen **crecer**, y no sufrir. Me hacen **feliz**, y no alguien que juzga a otros.

Lo que forzamos a ser “abundante” siempre falla.

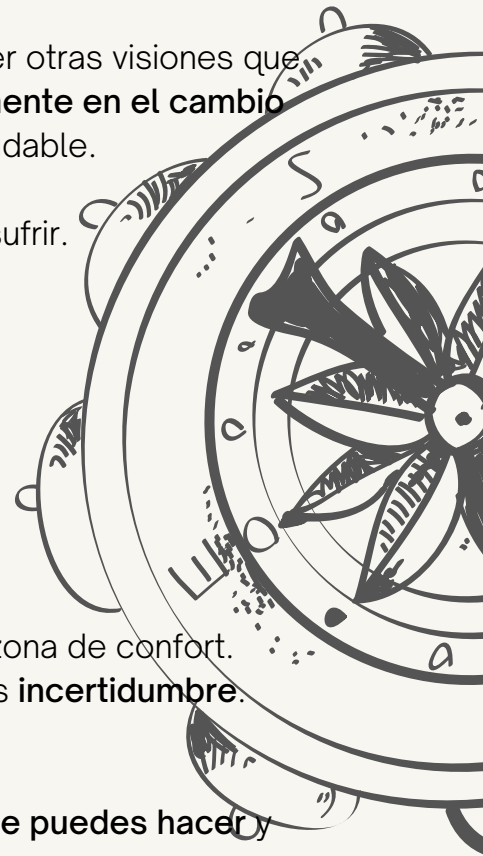
La naturaleza nunca falla y tiene **ciclos de actividad y descanso**.

HERRAMIENTA

Practica la **gratitud en el descanso** que hay cuando sales de la zona de confort. Piensas que si sales de ahí estás más allá de Finisterre, y sientes **incertidumbre**. Pero no es así.

La **flexibilidad** siempre mejora la autoestima. Agradece por **lo que puedes hacer** y por lo que **puedes descansar**.

Y recuerda tener **metas realistas** sabiendo que eres humano y puedes tomar decisiones puntuales o incluso ¡equivocarte!



#5 Tecnología

Yo no siento culpa... Pero la tecnología no es para mí

Aquí hay muchas versiones: Desde el “¿yo para que quiero un iPhone?”, pasando por “No entiendo esto de internet”, “Tengo miedo a comprar/ escribir/ participar en internet”, “Yo ya estoy mayor”, “No tengo dinero para tener tal teléfono puntero”. Y su máxima expresión tan de moda sin entender ni siquiera la tendencia o el contexto: **el rechazo sistemático a la Inteligencia Artificial**.

Pero todo es lo mismo, es una especie de **incomodidad con la tecnología**: a veces más un enfado, otras un miedo, pero detrás de todo hay una frustración. Estar **sobrepasado** por la tecnología: “*Lost in traslation*”.

Por ejemplo:

- No poder **configurar un nuevo dispositivo** móvil y tener que recurrir a la ayuda de alguien más para poder hacerlo, puede hacer que uno se sienta culpable por no poder hacerlo por sí mismo.
- No **recuerdas una contraseña** y te cabreas (esto le pasa a muuuchas personas ancianas digitales, ¡yo incluido!).

EL IDEAL DE "SER TECNOLÓGICO"

Todas estas minucias con las que puedes perder un buen rato, hacen que te frustres y que las dejes. Y si no tienes mucha mano, nunca entrás ahí y acabas pasando.

Pero lo que hay detrás es **un ideal de “ser tecnológico”**, en vez de buscar su **utilidad**. A veces es como que quieres entenderlo todo y nadie puede *tragarse internet*. Lo más importante es **lo que puedes hacer con la tecnología**.

Para mucha gente es como si el mundo de la tecnología **fuera un terreno superfértil** lleno de árboles frutas deliciosas, pero uno **no sabe cómo alcanzarlas**. Es como si hubiera una **valla invisible** y no te las puedes comer.

Reenfoque 5

Aprender a manejarse con la tecnología no es una cuestión de inteligencia o habilidad, sino de **práctica y de actitud de aprendiz**.

No hay razón para sentirse culpable por no ser capaz de manejarse con la tecnología, ya que **todos aprendemos a nuestro propio ritmo**.

Plantéate una **creencia nueva y positiva** sobre el tema: **Puedo aprender lo que yo necesito**. Nada mas. No tengo que “*leerme internet*”

Para eso tengo que librarme:

- Del **ideal de tecnología**
- Del ideal de que en internet **se aprende como se aprendía antes**.

Sentirse **desbordado por la tecnología** no es un signo de debilidad, sino que me dice que **abarco demasiado**.

Todos podemos encontrar tesoros en internet para nuestros hobbies y necesidades. Pero hay que **soltar la idea de invalidez**.

HERRAMIENTA

Identifica los **aspectos** de la tecnología que te interesan y busca la **forma de aprender** sobre ellos.

Como puede ser:

- Leer blogs o artículos sobre el tema,
- Ver tutoriales en línea
- Básicamente puedes poner en Google “como hacer X...”

Pero para eso tienes que **soltar ideales antes**.



#6 Impostor

Yo no siento culpa... Pero nunca estoy preparado del todo (el impostor)

Es una sensación común que experimentan las personas al **no sentirse lo suficientemente preparadas** para alguna situación. Es un **autosabotaje** para no desplegar tu amor y tu valor propio.

Y desde luego, es un auténtico **muro invisible para el éxito**. Existe también en versión artística, que es *“no soy creativo”*

Por ejemplo:

- Un profesional ya con bastante experiencia y conocimientos se une a una organización más grande y experimentada. O cambia de departamento. O le hacen jefe de algo. Y cree que no vale su criterio o que “no sabe nada”.
- Un estudiante empollón que va a empezar a trabajar pero cree que no sabrá hacer nada, a pesar de sus notas. Cree que su éxito es por lo que sabe, no por sus habilidades para aprender.

UN ARCHIVO CON ESTANTERÍAS VACÍAS

Lo que ocurre en estos ejemplos, es que la persona no ve que el Síndrome del Impostor es como un **archivo con estanterías vacías**, donde hay **mucho espacio** para nuevos documentos, **para crecer**.

Pero la culpa ya ha colocado un bonito e **invisible muro ninja delante de las estanterías**. Ya no hay espacio para colocar nada.

Ideas para derribar este mito:

- Todos los seres humanos tienen habilidades y debilidades.
- Nadie nace sabiendo.
- Hay que poner cosas en práctica.

Reenfoque 6



Adopta una **creencia nueva y positiva** sobre el tema:

Soy capaz de aprender y mejorar. Me he esforzado para llegar a donde estoy ahora y mis logros son producto de mi trabajo duro y mi determinación.

Como decía **Jung** : Por muy solo que te sientas, si haces tu trabajo concienzudamente y con verdad, **amigos inesperados aparecerán en tu camino.**

El **trabajo en equipo** es imprescindible en 2023.

Suelta el ideal de saberlo todo y date cuenta de que se hace camino al andar.

Como decía **Cervantes**: *El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho.*

Eso sí, suelta primero ese estereotipo de “ser como ese que sigo en redes y que me encanta”.

HERRAMIENTA

Si te lees **5 libros de un tema**, sabes mas que el 95% de la gente.

Dedícate a **ayudar al 95%** y olvídate del 4,99% que sabe más que tu (salvo por seguir aprendiendo o para que sean tus mentores).

#7 Opinión

Yo no siento culpa... pero me da miedo expresar mi opinión en un mundo polarizado

Ya hemos hablado mucho de estereotipos, y **si mis valores no se ajustan a los estereotipos que dicta la sociedad**, creo que **no soy válido** para expresarlos.

Esto es una **barrera enorme para la libertad de expresión** y para crecer.

Sin embargo, asistimos a una **cultura de cámaras de eco** donde solo me hablo con los que piensan como yo. Y donde los que no piensan como yo, les ofende mi opinión o **incluso yo siento que les ofendo**.

Llegamos a casos donde una persona puede **culpase a sí misma si su opinión es desacreditada** por otros, incluso si está bien fundamentada y respetuosa. Y se aplica ella misma su culpa en forma de autocordón sanitario.

Aquí ya tenemos el paredón de ladrillo visto y mi opinión guardada por 50 años en la cámara de los secretos de Harry Potter o en la cámara acorazada de la casa de Papel.

EL DESACUERDO COMO APRENDIZAJE

No hay razón para sentirse culpables por tener un **punto de vista diferente**. La diversidad de opiniones es una **fuentes de aprendizaje y crecimiento personal**.

Decía Jung: “*El **desacuerdo** es un **vehículo** de crecimiento.*” Es mas “*Cuando un tema es importante, la **paradoja** suele ser **mejor testigo de la verdad** que las afirmaciones unilaterales*”.

Reenfoque 7

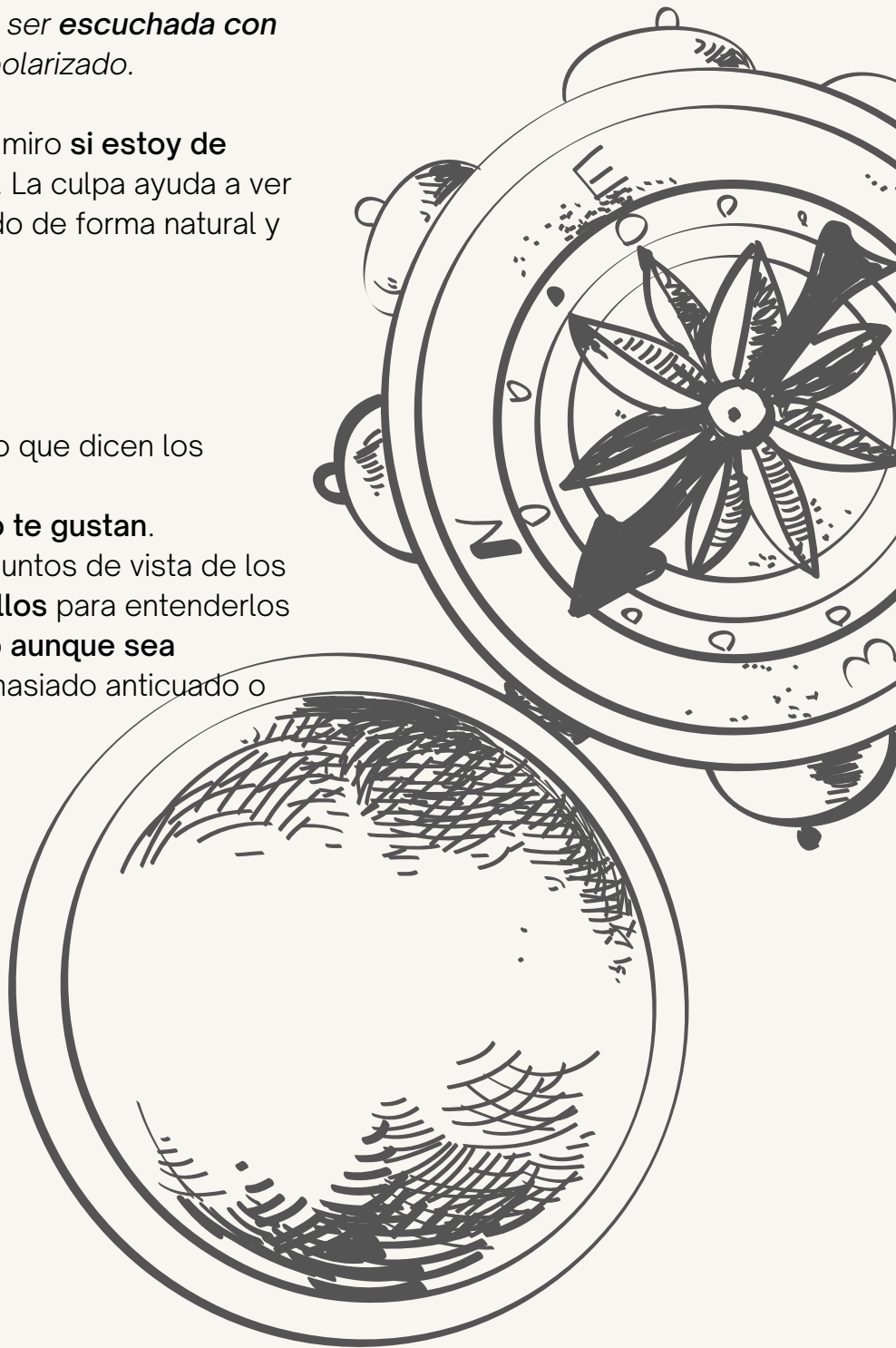
Aquí tienes una **creencia nueva y positiva** sobre el tema:

Mi opinión es valiosa y merece ser escuchada con respeto, incluso en un mundo polarizado.

Dejo el ideal de turno de lado y miro **si estoy de acuerdo con mi propio criterio**. La culpa ayuda a ver cuál es tu propio criterio aplicado de forma natural y tranquila.

HERRAMIENTA

- Sé **respetuoso y escucha** lo que dicen los demás.
- Lee sobre **opiniones que no te gustan**.
- Escuchar con atención los puntos de vista de los demás y **preguntar sobre ellos** para entenderlos mejor, pero **expresa el tuyo aunque sea impopular** o te parezca demasiado anticuado o moderno.



#8 Relaciones

Yo no siento culpa... pero acabo una relación haciendo ghosting

[El *ghosting* es irte de una relación como un fantasma.]

Hago chas y desaparezco de tu lado. En el mundo digital es estúpidamente frecuente y, desde luego, no es la mejor forma de terminar una relación.

No hay excusa para el ghosting, ya que la **comunicación abierta y honesta** es la mejor forma de terminar una relación. En el mundo de hoy hay **muchos tipos de relaciones**, y cuesta encontrar una que se adapte a ti.

A veces, y durante un tiempo, hacer ghosting **puede preservar un espacio** o protegerte de una conversación que no va a ninguna parte, pero **no es el final sino una etapa**. Y desde luego no es un método para acabar cada relación.

Aquí hay un **ideal** de: "*hago daño si hablo*" o "*me da vergüenza hablar*". O sea, es una **culpa antes de actuar** que deja a la otra persona "*sin valor*".

- Cuando una persona **desaparece sin decir nada** a la otra persona, sin darle una explicación, **no está siendo honesto**. Y tarde o temprano tendrá que serlo, sobre todo consigo misma.
- Cuando una persona se va sin decir una palabra, sin darle una explicación a la otra persona, es como si le estuviera diciendo "**No vales lo suficiente para que me tome la molestia de explicártelo**".

Reenfoque 8

Es importante **tener el coraje de ser honesto y abierto** con los propios **sentimientos** y con los sentimientos de la otra persona.

Esto significa ser **capaz de ponerse en el lugar de la otra persona** y de tratar de entender sus sentimientos.

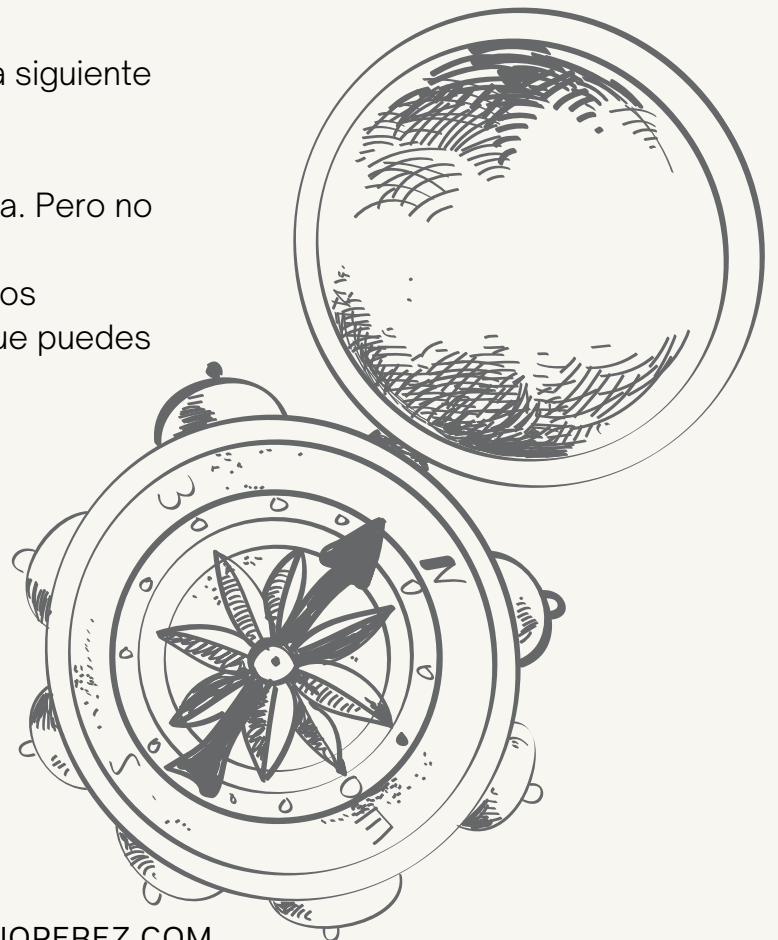
Esto no significa que la otra persona no se sienta herida, pero al menos tendrá la **oportunidad de entender** lo que ha sucedido y de poder procesar sus sentimientos.

La verdad protege a quien la práctica y, de no ser así, si no dices y te dices verdad, el **bumerán energético** volverá con toda su simpatía y te verás en la situación opuesta en la que te dejan en visto.

HERRAMIENTA

Usa esto para ponerlo en práctica ante la siguiente ruptura o pérdida de interés:

- **Empieza por una frase.** Al menos una. Pero no dejes a la persona en visto.
- **Di lo que te dirías a ti mismo.** Al menos enfrentate a ti mismo, es lo menos que puedes hacer por ti.



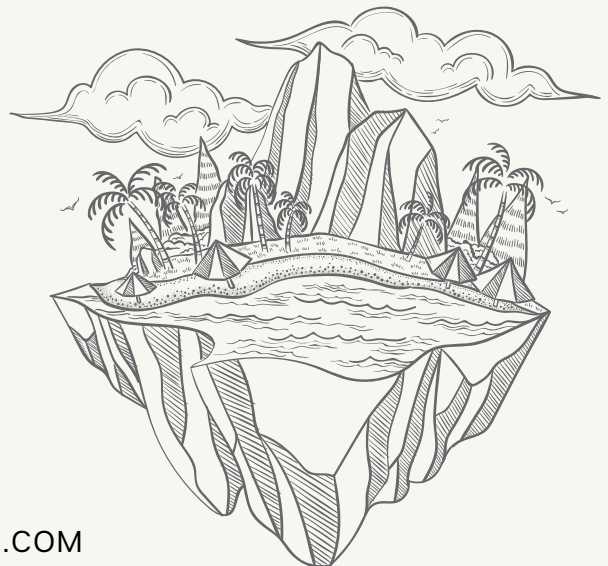
Vive sin culpa

Tú puedes conseguir que **la culpa se vuelva una aliada** en lugar de un factor de bloqueo continuo. Yo enseño **a usarla a tu favor**, a soltar la parte inútil y además te llevas el **kit anticulpas**: la disculpa, no caer en las microculpas y usar los colchones de inocencia.

Estos son los beneficios de soltar la culpa y entender su función:

1. **Ves el mundo de otra manera**, sin ese muro delante: Sueltas el cargo de CEO del Sistema Solar y se lo dejas a la vida, a la que sirves en cada momento del presente
2. Al no tener que ser perfecto, aprendes **nuevas formas de responder** (responsabilidades) y eso te da **amor propio** (emana de ti, desde ahí eres más poderoso porque estás en paz).
3. Al no quedarte en la culpa sino viéndola con inteligencia (ves que quizás ese valor o ideal no es tuyo) **te acercas cada vez más a tus valores de verdad** (cada culpa te hace mas auténtico) desde tu experiencia.
4. Te **alineas con tu propósito** porque al respirar con libertad tienes inspiración.
5. Como te desgastas menos al no tener culpa, **vives ligero, leve, natural, pleno**... una vida con sentido, que ya está bien después de 85 años sobre el planeta.

O sea, que si usas la culpa a tu favor (pero con decencia), dándole la vuelta, **encuentras el sentido de tu vida**.





¿Quieres seguir profundizando?

Apúntate al curso

Vivir Sin Culpa

Para quienes quieren dejar de sentirse culpables, dejar de culpar a los demás y vivir más ligeros, con más propósito, menos densos y con más alegría de vivir en este momento del planeta.

Aprende a vivir sin culpa.

Tienes toda la información en: <https://formacionipp.com/sinculpa/>

APÚNTATE

**SI QUIERES SABER MÁS, ENTRA EN
WWW.LAUREANOPEREZ.COM**