

¿Por qué no hago lo que me hace bien?

Guía de exploración para reconocer postergaciones y transformar creencias

Ejercicio 1 – Lo que postergás

¿Qué sabés que te haría bien y no estás haciendo?

¿Qué sentís o pensás cuando lo intentás o lo imaginás?

¿Qué pasaría si lo hicieras de forma sostenida durante un mes?

¿Qué pasaría si no lo hicieras durante los próximos 6 meses?

Ejercicio 2 – Frases permisivas

Marcá con ✓ las frases que te decís habitualmente:

- “Una vez no hace la diferencia.”
- “Cuando tenga ganas, lo hago.”
- “Estoy muy cansado ahora.”
- “El lunes arranco.”
- “Ya rompí la racha, da lo mismo.”
- “Merezco un descanso.”
- “No tengo tiempo.”
- “No me va a salir.”
- “Ya es tarde para empezar.”
- “Siempre lo dejo, no soy constante.”

Elegí 2 y escribí una alternativa funcional:

Frase 1:

Nueva versión:

Frase 2:

Nueva versión:

Ejercicio 3 – Mapa interno

¿Qué quiere lograr la parte que quiere actuar?

¿Qué está tratando de proteger la parte que frena?

¿Qué pasaría si ambas pudieran dialogar?

Hoja extra – Cómo transformar una creencia permisiva

Usá estas preguntas para desafiar tu pensamiento y crear una alternativa más útil:

- ¿Esto es siempre cierto?
- ¿Qué evidencia tengo a favor y en contra?
- ¿Qué le diría a un amigo si pensara esto?
- ¿Qué efecto tiene esta idea cuando la sigo?
- ¿Cómo me hace sentir o actuar?
- ¿Qué pasa a largo plazo si la creo?
- ¿Qué pensamiento me ayudaría a actuar a favor mío?

Ejemplo:

Frase permisiva: “Una vez no hace la diferencia.”

Preguntas clave: ¿Qué patrón estoy alimentando? ¿Cómo me sentiré después?

Nueva versión: “Cada vez cuenta. Este momento es una oportunidad para elegirme.”

Frase de cierre

“No siempre tengo que tener ganas. A veces, lo mejor que puedo hacer por mí es empezar igual.”