Ejercicio Yo Soy

* En primer lugar, voy a pedirte que escribas 4 afirmaciones breves sobre ti. Van a ser descripciones que hayas notado, vivido, estos últimos días. Todas van a empezar por “Yo soy...” y un adjetivo.
  1. Yo soy...
  2. Yo soy...
  3. Yo soy...
  4. Yo soy...
* Vale. Ahora lee estas afirmaciones. Dime ¿De 0 a 100 cuanto te las crees?
* ¿Y al leerlas? ¿Si te comportases como si fuesen ciertas, como sería tu día a día?
* Oye y dime ¿Es así siempre? ¿Todo el tiempo? ¿Con todo el mundo?
* Piensa también ¿Estos “Yo soy...” vienen de compararse con otros? ¿O son etiquetas que vienen de tu familia, tu pareja... Como títulos que has recibido o te han inculcado a lo largo de tu vida?
* Ahora, si volviésemos a leer de nuevo estas afirmaciones ¿De 0 a 100, cuanto te las crees?
* Muy bien. Vuelve a escribirlas debajo, pero ahora añade una coma y escribe “o no”. “Yo soy X, o no”
  1. Yo soy..., o no
  2. Yo soy..., o no
  3. Yo soy..., o no
  4. Yo soy..., o no
* Lee las frases en alto. Nota como se sienten ahora, cuanto te las crees ahora.
* Fijate en ellas y dime ¿Cómo actuarías en base a ellas?
* Ahora vamos a volver a volver a esas primeras afirmaciones de arriba. Tacha el adjetivo. Fijate si todas esas descripciones, eso que te dices a ti misma, desaparece ¿Seguirías siendo tú misma? ¿Qué pasaría si pudieses quedarte con Yo Soy, sin más?
* Ahora vamos a probar otra cosa. Vuelve a escribir estas cuatro afirmaciones del principio, pero tacha el verbo. Vamos a sustituirlo por otro, por ejemplo, yo pienso, yo creo, yo considero, yo recuerdo...
  1. Yo siento que...
  2. Yo pienso que...
  3. Yo noto que...
  4. Yo creo que...
* Lee esto. ¿Se ajusta más a tu experiencia? ¿Te lo crees más o menos que la afirmación general?
* ¿Si tuviese que actuar en base a esto aquí escrito? ¿Cómo lo harías? ¿Qué te invita a hacer? ¿Serías más o menos rígido?
* Fijate como dejar de ver “Yo soy X” como algo cierto completamente, no te lleva por el mismo camino que verlo X como una sensación, un pensamiento...
* Fijate como todas las cosas que la mente nos dice son muy generales y como nos pueden condicionar de una u otra manera.
* Ahora, te voy a pedir que escribas estas últimas afirmaciones de nuevo, pero antes de cada una añade en que contextos, en que momentos, con quien, te visita estas valoraciones.
  1. Cuando estoy... Yo creo que soy...
  2. “
  3. “
  4. “
* Este ejercicio quizás nos pueda ayudar a ver como este dialogo interno nos está atrapando y como, al tomarlo al pie de la letra, nos impide movernos de forma distinta a lo que dice.