

Un ejercicio a base de completar frases para fomentar la autoestima¹

El siguiente ejercicio es para que lo puedas realizar tal como Nathaniel Branden propone durante 31 semanas. Recuerda que este ejercicio es para tu propio desarrollo personal y profesional. Serás una mejor versión de ti mismo si te comprometes a hacerlo. Nadie te lo va a revisar o supervisar, porque tú eres tu propio maestro, tu amigo y compañero de camino en este viaje maravilloso que es la vida, cuando se vive con motivación y propósito.

Quiero compartir con el lector un programa de treinta y una semanas, a base de completar frases, que he desarrollado específicamente para fomentar la autoestima.

Algunas ideas teóricas bastante complejas están comprendidas en estos comienzos de frase y en su desarrollo, y no se apreciarán adecuadamente sin la experiencia de hacer el ejercicio.

Hemos visto ya el importante papel que tiene el trabajo de completar frases para facilitar el desarrollo personal y la comprensión de uno mismo. El programa que se ofrece aquí tiene como objetivo facilitar la comprensión de los seis pilares y su aplicación a la vida cotidiana. El lector se dará cuenta de ello cuando siga el ejercicio entero. Las cuestiones suscitadas en el programa se exploran en el curso de la terapia de maneras muy diferentes y desde ángulos diferentes; los finales de los clientes sugieren invariablemente vías adicionales de atención necesaria. Lo que sigue a continuación es la versión genérica, que va evolucionando por sí misma y se revisa.

Para hacer que el programa sea completo e independiente, he tenido que reformular algunas ideas introducidas con anterioridad. Algunos comienzos de frase introducidos previamente se reúnen aquí con otros nuevos, y están organizados en una estructura con la que se intenta conducir a la persona a un despertar progresivo: aumentar la comprensión de uno mismo y reforzar su autoestima.

¹ Apéndice B del libro "Los pilares de la autoestima" de Nathaniel Branden

Es como si la mitad de esta sección hubiera estado escrita con tinta invisible y se hace visible sólo con el paso del tiempo, cuando uno trabaja con los comienzos de frase y estudia las pautas de sus propios finales. Espero que el programa se estudie teniendo en cuenta lo anterior.

El programa

Si trabaja solo cuando completa las oraciones, puede utilizar una libreta, una máquina de escribir o un ordenador. (Una alternativa aceptable es completar las frases utilizando una aplicación del celular para grabarse, en cuyo caso usted continúa repitiendo el comienzo de frase en el grabador de voz completándolo cada vez con un final de frase diferente, y después vuelve a escuchar el trabajo grabado para reflexionar sobre él.)

PRIMERA SEMANA

Lo primero que tiene que hacer por la mañana, antes de iniciar su día de trabajo, es sentarse y escribir el siguiente comienzo de frase:

- **Si hoy apporto mayor consciencia a mi vida—**

Después, tan rápido como sea posible, sin hacer ninguna pausa para reflexionar, escriba tantos finales como pueda para esa frase en dos o tres minutos (nunca menos de seis; diez son suficientes). No se preocupe si sus finales son literalmente verdaderos, o si tienen sentido o son «profundos». Escriba *cualquier cosa*, pero escriba algo.

Después continúe con el siguiente comienzo de frase:

- **Si hoy soy más responsable en las elecciones y en mis actos—**

Después:

- **Si hoy pongo mayor atención en mi trato con la gente—**

Después:

- **Si hoy aumento mi energía un 5%—**

Cuando haya terminado, continúe con su día de trabajo.

Haga este ejercicio cada día, de lunes a viernes durante la primera semana, siempre antes de empezar su día de trabajo.

Naturalmente habrá muchas repeticiones. Pero inevitablemente aparecerán también nuevos finales de frase. El tiempo que dedique a meditar sobre estos finales de frase «alimenta» el subconsciente creativo para generar conexiones e intuiciones e impulsar el crecimiento. Cuando intensificamos la consciencia, tendemos a evocar la necesidad de los actos que expresa nuestro estado psicológico.

Alguna vez, cada fin de semana, vuelva a leer lo que usted ha escrito durante la semana y entonces haga un mínimo de seis finales para este comienzo de frase:

- **Si lo que he escrito esta semana es verdad, podría ser útil que yo–**

Esto facilita el poner en práctica los nuevos aprendizajes. Continúe esta práctica durante todo el programa los fines de semana.

Al hacer esta labor, lo ideal es vaciar su mente de cualquier expectativa relacionada con lo que sucederá o lo que se «supone» sucederá. No se imponga ninguna obligación en la situación. Haga el ejercicio, continúe con sus actividades cotidianas, dedique algo de tiempo a meditar sobre sus finales cuando pueda y simplemente observe las diferencias en su modo de sentirse o en cómo éstas le impulsan a actuar.

Recuerde: sus finales de frase deben ser a base de completar gramaticalmente frases y si su mente está absolutamente vacía, invente un final, pero no se permita a sí mismo pararse con la idea de que no puede hacer el ejercicio.

Una sesión normal no le debería llevar más de diez minutos. Si dura mucho más, usted está «pensando» (ensayando, calculando) demasiado. Piense *después* del ejercicio, pero no durante su realización.

Nunca haga menos de seis finales para un comienzo de frase.

SEGUNDA SEMANA

- Si apporto un 5% más de consciencia a mis relaciones importantes–
- Si apporto un 5% más de consciencia a mis inseguridades–
- Si apporto un 5% más de consciencia a mis necesidades y deseos más profundos–

- Si apporto un 5% más de consciencia a mis emociones–

TERCERA SEMANA

- Si considero que escuchar a los demás es un acto creativo–
- Si me doy cuenta de cómo reacciona la gente por mi forma de escuchar–
- Si hoy apporto más consciencia a mi trato con la gente–
- Si hoy me comprometo a tratar a la gente de una manera más justa y benevolente–

CUARTA SEMANA

- Si hoy apporto un nivel más alto de autoestima a mis actividades–
- Si hoy apporto un nivel más alto de autoestima en mi trato con la gente–
- Si hoy me acepto a mí mismo un 5% más–
- Si me acepto a mí mismo incluso cuando cometo errores–
- Si me acepto a mí mismo incluso cuando me siento confundido y abrumado–

QUINTA SEMANA

- Si acepto más a mi cuerpo–
- Si rechazo y reniego de mi cuerpo–
- Si rechazo y reniego de mis conflictos–
- Si acepto más todas las partes de mi ser–

SEXTA SEMANA

- Si hoy quisiera elevar mi autoestima, podría–
- Si acepto más mis sentimientos–
- Si rechazo y reniego de mis sentimientos–
- Si acepto más lo que pienso–
- Si rechazo y reniego de mis pensamientos–

SÉPTIMA SEMANA

- Si acepto más mis temores–
- Si rechazo y reniego de mis temores–

- Si aceptara más mi dolor–
- Si rechazo y reniego de mi dolor–

OCTAVA SEMANA

- Si acepto más mi cólera–
- Si rechazo y reniego de mi cólera–
- Si acepto más mi sexualidad–
- Si rechazo y reniego de mi sexualidad–

NOVENA SEMANA

- Si acepto más mi entusiasmo–
- Si rechazo y reniego de mi entusiasmo–
- Si acepto más mi inteligencia–
- Si rechazo mi inteligencia–

DÉCIMA SEMANA

- Si acepto más mi alegría–
- Si rechazo y reniego de mi alegría–
- Si aporto más consciencia a todas las partes de mi ser–
- Cuando aprendo a aceptar todo lo que soy–

UNDÉCIMA SEMANA

- Ser responsable de uno mismo significa para mí–
- Si aporto un 5% más de responsabilidad a mi vida y a mi bienestar–
- Si evito la responsabilidad en mi vida y en mi bienestar–
- Si añado un 5% más de responsabilidad para la consecución de mis metas–
- Si evito la responsabilidad en la consecución de mis metas–

DUODÉCIMA SEMANA

- Si aporto un 5 % más de responsabilidad por el éxito de mis relaciones–
- Algunas veces permanezco pasivo cuando–
- Algunas veces me siento incapaz cuando–

- Me empiezo a dar cuenta de que–

DECIMOTERCERA SEMANA

- Si añadido un 5% más de responsabilidad a mi forma de vivir–
- Si añadido un 5% más de responsabilidad en la elección de compañeros–
- Si añadido un 5% más de responsabilidad en mi felicidad personal–
- Si añadido un 5% más de responsabilidad en el nivel de mi autoestima–

DECIMOCUARTA SEMANA

- Autoafirmación significa para mí–
- Si viviera un 5% más positivamente–
- Si hoy considero mis pensamientos y sentimientos con respeto–
- Si considero mis necesidades con respeto–

DECIMOQUINTA SEMANA

- Si (cuando era joven) alguien me hubiera dicho que mis necesidades eran realmente importantes–
- Si (cuando era joven) me hubieran enseñado a ser más respetuoso con mi propia vida–
- Si considero mi vida sin importancia–
- Si estuviera dispuesto a decir sí cuando quiero decir sí y a decir no cuando quiero decir no–
- Si estuviera dispuesto a permitir que la gente oyera la música que llevo dentro–
- Si expresara un 5% más de quien soy yo–

DECIMOSEXTA SEMANA

- Vivir con propósito significa para mí–
- Si aporto un 5% más de resolución a mi vida–
- Si actúo con un 5% más de resolución en mi trabajo–
- Si actúo con un 5% más de resolución en mis relaciones–
- Si actúo con un 5% más de resolución en mi matrimonio (si es aplicable)–

DECIMOSÉPTIMA SEMANA

- Si actúo con un 5% más de resolución con mis hijos (si es aplicable)–
- Si tuviera un 5% más de resolución con mis anhelos más profundos–
- Si adquiero una mayor responsabilidad para satisfacer mis necesidades–
- Si hago que mi felicidad sea un objetivo consciente–

DECIMOCTAVA SEMANA

- Integridad significa para mí–
- Si considero los casos en los que encuentro que la integridad total es difícil–
- Si apporto un 5% más de integridad a mi vida–
- Si apporto un 5% más de integridad a mi trabajo–

DECIMONOVENA SEMANA

- Si apporto un 5% más de integridad a mis relaciones–
- Si mantengo la lealtad a los valores que creo correctos–
- Si me niego a vivir de acuerdo con los valores que no respeto–
- Si considero mi autoestima algo prioritario–

VIGÉSIMA SEMANA

- Si el niño que llevo dentro pudiera hablar, él/ella diría–
- Si el adolescente que fui una vez todavía existe dentro de mí–
- Si mi yo adolescente pudiera hablar, él/ella diría–
- Si pensara volver atrás para ayudar a mi yo infantil–
- Si pensara volver atrás para ayudar a mi yo adolescente–
- Si pudiera hacer amigos con mis yos más jóvenes–

Nota: Para una exposición más detallada sobre cómo trabajar integrando sus yos más jóvenes, consulte *Cómo mejorar su autoestima*.

VIGESIMOPRIMERA SEMANA

- Si mi yo infantil se sintiera aceptado por mí–

- Si mi yo adolescente sintiera que yo estoy a favor suyo–
- Si mis yos más jóvenes vieran que siento compasión por sus luchas–
- Si pudiera coger a mi yo infantil en mis brazos–
- Si pudiera coger a mi yo adolescente en mis brazos–
- Si tuviera el coraje y la compasión de abrazar y de amar a mis yos más jóvenes–

VIGESIMOSEGUNDA SEMANA

- Algunas veces mi yo infantil se siente rechazado por mí cuando yo–
- Algunas veces mi yo adolescente se siente rechazado por mí cuando yo–
- Una de las cosas que mi yo infantil necesita de mí y raramente obtiene es–
- Una de las cosas que mi yo adolescente necesita de mí y no ha conseguido es–
- Una de las maneras en que mi yo infantil se desquita conmigo por rechazarlo es–

VIGESIMOTERCERA SEMANA

- Ante la idea de dar a mi yo infantil lo que necesita de mí–
- Ante la idea de dar a mi yo adolescente lo que necesita de mí yo–
- Si nos enamorásemos mi yo infantil y yo–
- Si nos enamorásemos mi yo adolescente y yo–

VIGESIMOCUARTA SEMANA

- Si acepto que mi yo infantil puede necesitar tiempo para aprender a confiar en mí–
- Si acepto que mi yo adolescente puede necesitar tiempo para aprender a confiar en mí–
- Cuando comprendo que mi yo infantil y mi yo adolescente son parte de mí–

VIGESIMOQUINTA SEMANA

- Algunas veces cuando tengo miedo yo–

- Algunas veces cuando me siento herido yo–
- Algunas veces cuando estoy enfadado yo–
- Una manera efectiva de saber hacer frente al miedo podría ser–
- Una manera efectiva de saber hacer frente a la ofensa podría ser–
- Una manera efectiva de saber hacer frente a la ira podría ser–

VIGESIMOSEXTA SEMANA

- A veces, cuando me siento excitado, –
- A veces, cuando me excito sexualmente, –
- A veces, cuando experimento sentimientos intensos, –
- Si hago amigos con mi excitación, –
- Si hago amigos con mi sexualidad, –
- Cuando me sienta más responsable con toda la gama de mis emociones,

VIGESIMOSÉPTIMA SEMANA

- Si creo que voy a llegar a ser el mejor amigo de mi yo infantil–
- Si creo que voy a llegar a ser el mejor amigo de mi yo adolescente–
- Cuando mis yos más jóvenes lleguen a sentirse más cómodos conmigo–
- Cuando cree un espacio más seguro para mi yo infantil–
- Cuando cree un espacio más seguro para mi yo adolescente–

VIGESIMOCTAVA SEMANA

- Mi madre me dio una imagen de mí mismo como–
- Mi padre me dio una imagen de mí mismo como–
- Mi madre habla en mi lugar cuando me digo a mí mismo–
- Mi padre habla en mi lugar cuando me digo a mí mismo–

VIGESIMONOVENA SEMANA

- Si apporto un 5% más de consciencia en mi relación con mi madre–
- Si apporto un 5% más de consciencia en mi relación con mi padre–
- Si considero a mi madre y a mi padre desde una posición realista–
- Si reflexiono sobre el nivel de consciencia que yo apporto en mi relación con mi madre–

- Si reflexiono sobre el nivel de consciencia que aportó en mi relación con mi padre–

TRIGÉSIMA SEMANA

- Cuando pienso en liberarme de mi Madre, psicológicamente–
- Cuando pienso en liberarme de mi Padre, psicológicamente–
- Cuando pienso en pertenecer totalmente a mí mismo–
- Si mi vida realmente me pertenece–
- Si realmente soy capaz de sobrevivir independientemente–

TRIGESIMOPRIMERA SEMANA

- Si aportó un 5% más de consciencia a mi vida–
- Si me acepto a mí mismo un 5% más–
- Si aportó un 5% más de responsabilidad personal a mi vida–
- Si actúo con un 5% más de reafirmación en mí mismo–
- Si vivo mi vida con un 5% más de resolución–
- Si aportó un 5 % más de integridad a mi vida–
- Si respiro profundamente y me permito experimentar lo que se siente con la autoestima–

Imaginemos que usted ha completado ahora este programa de 31 semanas una vez. Si lo ha considerado útil, hágalo otra vez. Será una nueva experiencia para usted. Algunos de mis pacientes consiguen pasar este programa tres o cuatro veces, siempre con resultados nuevos, siempre creciendo en la autoestima.