

Seis palabras para entender este trabajo

Introducción

No necesitas aprender veinte conceptos para empezar bien este programa.

Con estas seis palabras alcanza.

No están para que hables complicado.

Están para que puedas mirar mejor algo que ya te pasa.

1. Patrón

Qué significa

Es algo que se te activa solo y te hace repetir una forma de reaccionar, evitar o responder.

Ejemplo cotidiano

Cada vez que alguien te habla en un tono que sientes como crítica, te cierras o contestas mal.

Error común

Pensar que patrón significa “mi forma de ser”.

No. Un patrón es algo aprendido que se activa. No es toda tu identidad.

2. Señal

Qué significa

Es la primera pista de que tu patrón ya se está encendiendo.

Ejemplo cotidiano

Antes de responder de mala manera, notas que se te aprieta el pecho o se te acelera la voz.

Error común

Creer que la señal aparece cuando ya explotaste.

No. La señal aparece antes. A veces dura muy poco.

3. Cadena

Qué significa

Es el orden en que pasa todo: algo ocurre, tu cuerpo reacciona, haces algo y luego viene un resultado.

Ejemplo cotidiano

Te llega un mensaje incómodo, tu cuerpo se tensa, respondes rápido y después te arrepientes.

Error común

Pensar que solo importa lo que hiciste al final.

No. Eso es solo una parte de toda la secuencia.

4. Función

Qué significa

Es lo que ese patrón te da, aunque después te traiga un costo.

Ejemplo cotidiano

Postergar una tarea puede darte alivio por un rato, aunque después te complique más.

Error común

Crear que entender la función es justificarte.

No. Entenderla no te excusa. Solo te ayuda a ver por qué el patrón sigue ahí.

5. Pausa

Qué significa

Es frenar un momento antes de hacer lo de siempre.

Ejemplo cotidiano

Antes de mandar un mensaje reactivo, te detienes treinta segundos, bajas el cuerpo y esperas.

Error común

Pensar que pausa es no hacer nada o congelarte.

No. Pausar es abrir un pequeño espacio.

6. Elección

Qué significa

Es lo que decides hacer después de la pausa.

Ejemplo cotidiano

En vez de responder en caliente, decides decir una sola frase clara o esperar diez minutos.

Error común

Creer que elegir significa hacerlo perfecto.

No. Elegir distinto a veces es solo hacer algo un poco menos automático que antes.

No hace falta que estas seis palabras te queden perfectas hoy.

Alcanza con que empieces a usarlas para mirar algo real de tu vida.