

SÉ TU PROPIO TERAPEUTA

Programa
de **52** sesiones
que
SANARÁ
TU VIDA

PILAR OCAMPO



Índice

- Agradecimientos ♥ v
¿Quién es Pilar Ocampo? ♥ vii
Presentación ♥ ix
Sugerencias para trabajar con este libro ♥ xiii
Inicia tu autoterapia ♥ 1

SESIÓN

- 1 Selectividad ♥ 2
2 Infidelidad ♥ 6
3 Encuentro ♥ 10
4 Elección ♥ 14

SESIÓN

- 5 Tentación ♥ 18
6 Sueños ♥ 22
7 Atreverse ♥ 26
8 Hoy ♥ 30

SESIÓN

- 9 Volar ♥ 34
10 El riesgo de relacionarse ♥ 38
11 Pérdida ♥ 42
12 Autoestima ♥ 46

SESIÓN

- 13 Tolerancia ♥ 50
14 Perdón ♥ 54
15 Pruebas de vida ♥ 58
16 Tu historia ♥ 62

SESIÓN

- 17 Espejos ♥ 66
18 Metas vs. expectativas ♥ 70
19 La clave del amor ♥ 74
20 La edad ♥ 78
21 Libertad ♥ 82

SESIÓN 22 Tu obra maestra ♥ 86
23 Máscaras ♥ 90
24 Huellas ♥ 94
25 Prudencia ♥ 98

SESIÓN 26 Felicidad ♥ 102
27 Desilusión ♥ 106
28 ¿Mente o corazón? ♥ 110
29 Romper esquemas ♥ 114

SESIÓN 30 Esperanza ♥ 118
31 Aceptar ♥ 122
32 Obsesión ♥ 126
33 Envidia ♥ 130

SESIÓN 34 Respeto y justicia ♥ 134
35 Lecciones ♥ 138
36 Señales ♥ 142
37 Conciencia y responsabilidad ♥ 146

SESIÓN 38 Valor ♥ 150
39 Brecha generacional ♥ 154
40 Crisis ♥ 158
41 Intuición ♥ 162

SESIÓN 42 Amar en la distancia ♥ 166
43 Conciencia de diversidad ♥ 170
44 Libre albedrío ♥ 174
45 Fortaleza ♥ 178

SESIÓN 46 Paciencia ♥ 182
47 Esencia ♥ 186
48 Culto al error ♥ 190
49 El reto ♥ 194

SESIÓN 50 y 51 Recapitulación ♥ 198
52 Gratitud y esperanza ♥ 202
Para concluir... ♥ 206

“

Elegir el alimento que vamos a consumir depende de lo mucho que cuidemos nuestro cuerpo y de lo conscientes que seamos de la posible gravedad de las enfermedades.

La selección del alimento emocional requiere la misma atención y cuidado porque los padecimientos del alma enferman nuestra existencia entera.

¿Comerías una manzana podrida?

Ten presente esta pregunta cuando aceptes permanecer en una relación que te enferme, sea del tipo que sea.

Decir no a lo que no te hace bien se convierte, no sólo en una cuestión de inteligencia, sino de sobrevivencia.

”



Reflexión

1 Identifica tu alimento emocional cotidiano.

a) ¿De quién o de qué te nutres?

¿Pagas precios por este alimento emocional? ¿Cuáles?

b) ¿Sientes que el nutrimento emocional que recibes es suficiente?

2 ¿Necesitas alternativas?

3 ¿Qué te impide buscarlas?

4 Si lo que te impide buscar alternativas emocionales más nutricias es...

a) Pensar que no las mereces, necesitas trabajar en tu autoestima. Revisa desde cuándo te sientes así, reflexiona en lo que sí crees merecer e intenta durante una semana completar la frase: “Me merezco... (seguir

do por algo nutritivo para ti)”; por ejemplo, “Me merezco descansar en este momento”; “Me merezco sentirme bien al verme frente al espejo”.

- b) Una actitud de conformismo con lo conocido, es necesario que trabajes en la mediocridad existencial. Cuestionate: ¿Es esta la vida que quieres para ti? ¿Cómo te visualizas en cinco años? ¿Te gusta lo que ves? Si tu respuesta es desagradado, ya tienes claro que hay mucho trabajo por hacer. Te aseguro que al finalizar este libro muchas cosas habrán cambiado.
- c) No saber cómo, busca ayuda del profesional más indicado para tu caso.

Práctica

Durante la semana posterior a la sesión, practica la selectividad con los alimentos con que te nutres, tanto en lo físico como en lo emocional.

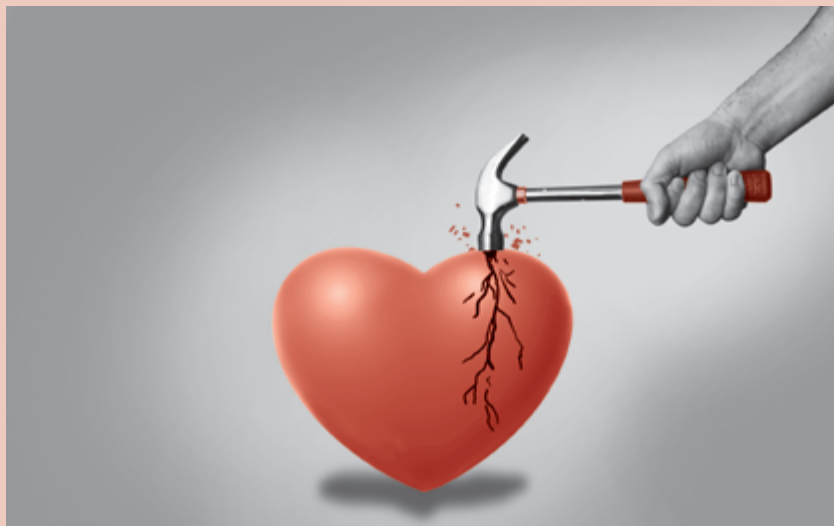
Pregúntate:

¿Esto es bueno para mí? ¿Me nutre? ¿Me fortalece?



Sesión

1



Sesión 2

Infidelidad

“

Una infidelidad no sólo puede destruir una relación, sino la confianza del corazón que creyó en alguien que no supo o no pudo amar plenamente.

Por fortuna, es más fácil volver a confiar en alguien más que aprender a amar; esto hace al infiel el perdedor o perdedora permanente en cualquier relación.

”



Reflexión

1 ¿Has sido víctima de una infidelidad?

2 ¿Qué perdió tu pareja al serte infiel?

3 ¿Qué perdiste tú con su infidelidad?

4 Estás dispuesta a recuperar lo que creías haber perdido?

5 Si tu respuesta es No, date tiempo. Todo llega en su momento.

6 Si tu respuesta es Sí, te invito a hacer lo siguiente:

- a) Prepara una lista de todo lo que pusiste en esa relación.
- b) Toma conciencia de que todo eso es tuyo, de nadie más.
- c) En cada uno de los puntos de la lista, pregúntate si quieres recuperar eso y escribe “Sí” o “No”, dependiendo de tu respuesta.
- d) Haz ahora dos listas: una con los “Sí” y una con los “No”, en hojas separadas.
- e) En la lista de los “No”, pon delante de cada uno, en una frase sencilla, el aprendizaje que recibiste, y reflexiona en todo lo que te dejó esa experiencia.

- f) En la lista de los “Sí”, elabora en una frase una estrategia sencilla para recuperar cada una de las cosas que eliges conservar contigo.
- g) Por último, escribe una carta de despedida a la persona que te fue infiel y déjala ir de tu vida; ya cumplió su misión.

No vale la pena conservar a quien no sabe amar.

Práctica

Durante la semana posterior a la sesión, deja ir lo tóxico. Recuerda todo, no sólo lo bueno ni sólo lo malo.

Imprime la frase en negrillas y ponla en un lugar donde puedas leerla todos los días. Suelta ese sentimiento o date cuenta de que no es tu momento para dejar ir, también eso es válido; sólo date cuenta.



Sesión

2



Sesión 3

Encuentro

“

¿Te has preguntado alguna vez
por qué te comportas en forma diferente
con diferentes personas?

El sol reflejado en el agua nos regala
una variedad maravillosa de colores,
según el ángulo en que se proyecta.

De igual manera, nosotros mostramos nuestros
colores en función del estímulo que tenemos
delante de nosotros.

Así que la próxima vez que alguien te pregunte
¿por qué eres distinto con ella?, responde:

¡Se llama encuentro y es cuestión de dos!

”



Reflexión

1 ¿Con qué persona te has sentido más tú? ¿Más auténtico?

a) ¿Qué características tiene o tenía esa persona?

b) Cómo reaccionas tú ante estas características?

2 ¿Con qué persona te has sentido más incómodo?

a) ¿Qué características tiene o tenía esa persona?

b) ¿Cómo reaccionas tú ante estas características?

3 Haz una lista de las personas que rodean tu vida. ¿De qué tipo son las que predominan?

4 ¿Qué te dice esto de tu vida?

5 ¿Qué eliges hacer con esto que descubres?

Práctica

Durante la semana posterior a la sesión, practica elegir estar con aquellas personas que te nutren, que te hacen sentir cómoda con su cercanía.

Si no puedes evitar compartir tiempo y espacio con quienes te generan incomodidad, encuentra estrategias para distanciarte hasta cierto punto. Cuida tu energía. La necesitas para hacer uso de tu creatividad.





Sesión 4

Elección

“

Un atardecer como este
nos ayuda a recordar
que el universo siempre tiene
un regalo para nosotros.

Es cuestión de saber elegir
hacia dónde dirigir nuestra mirada.

”

