

4 maneras de silenciar a tu crítico interno y aumentar tu confianza en ti mismo

Cuatro formas prácticas de detener tu diálogo interno negativo



Por Devin C. Hughes, orador principal, autor, entrenador ejecutivo de Devin C. Hughes Inc.

Sandy estaba entrenando para un trabajo en la aplicación de la ley. Durante el examen final, tendría que correr una milla de 9 minutos. No es gran cosa para algunos, pero ella no era una corredora. Tuvo que trabajar duro para recortar sus 12 minutos a las nueve.

Todos los días ella golpeaba el pavimento y corría. Al principio, ella estaba caminando / corriendo ... Correr era doloroso para sus espinillas a veces, pero estaba decidida a no dejar que ganaran.

Mientras trabajaba, recortó medio minuto por medio minuto. Y algunos días, ella tenía que decir literalmente en voz alta para sí misma: "Vamos, niña, puedes hacer esto".

Empapada de sudor por el sol de Alabama, siguió adelante. Ella quería ese trabajo y no lo iba a perder en tres minutos.

Todos los días, cualquiera que la pasara por la calle podía oírla hablar sola. Manteniéndose a sí misma ... desde afuera.

Hasta que ella lo hizo.

Ella hizo el corte. Ella se empujó hacia el éxito. No fue fácil, pero ella solo quería que fuera posible.

Ese no fue siempre el caso.

Al crecer, Sandy tenía la horrible costumbre de derrumbarse. Ella siempre sintió que lo que estaba haciendo no era lo suficientemente bueno. Los monólogos en su cabeza, si los hubiera dicho en voz alta, habrían sonado como: "Oh, Dios mío ... ¿POR QUÉ hice eso? Esa NO es la forma en que se supone que debe verse ". O, "¿Qué demonios estaba pensando?"

Ella había desarrollado el hábito del diálogo interno negativo.

Ya fuera por su elección de ropa, cerrar las llaves de la casa o simplemente elegir un restaurante que a nadie le gustara, todo estaba relacionado con su incapacidad para hacer algo bien, no las circunstancias que rodearon los eventos.

Pero conseguir ese trabajo por el que tanto trabajó le hizo darse cuenta de algo: PODRÍA hacer lo que quisiera, Si se dijera las palabras correctas.

Hay pruebas de que Sandy tiene razón

La investigación sugiere que las personas que usan el diálogo interno positivo pueden alentarse, controlar mejor el estrés, tener tasas más bajas de depresión y lograr más objetivos que aquellos que escuchan la charla mental repetitiva que los golpea.

Debido a que hablar contigo mismo no es solo un refuerzo de confianza, cambia la forma en que piensas sobre ti mismo, informa Koss y su equipo en su estudio, "El diálogo interno como mecanismo regulatorio: cómo lo haces". Y cada vez que te encuentras deseando "haber hecho, podría haber hecho algo", eso es miedo, de alguna forma, decirte que no tendrías, no podrías tener, o no deberías haber hecho.

Cuando pateas el miedo y esas creencias incorrectas que consideras sagradas, te das permiso para ganar. Permiso para ser fuerte y lograr. Te das permiso para experimentar el éxito que mereces.

Cómo cerrar a esa negativa Nancy para siempre

1. Reconoce que solo es miedo interponerse en tu camino y que eres perfectamente capaz de alcanzar tus sueños. Pregúntese, "¿esto es literalmente imposible para alguien más?" Si pueden hacerlo, entonces yo puedo ...

2. Dígale a la Nancy negativa que la apague. Dale a esa voz en tu cabeza los accesorios que merece para tratar de protegerte al decir gracias y seguir adelante. Sabemos que el miedo es una emoción que tiene un lugar en nuestro asombroso sistema nervioso para evitar que nos lastimemos o que nos hagamos daño. Pero a veces el miedo no es real. Conozca la diferencia.

3. Hable consigo mismo en voz alta y use su nombre o "usted" cuando lo haga. Debido a que tendemos a apoyar a los que nos rodean más de lo que nos apoyamos a nosotros mismos y cuando te refieres a ti mismo en tercera persona, te separas de lo negativo que tú y la "U" quieres ser. Intentalo. Intenta hablar contigo mismo negativamente en tercera persona. Te garantizo que te retorcerás porque no vas a decir las palabras que te dices a otra persona.

4. Practica afirmaciones positivas. Las afirmaciones son declaraciones creíbles, en tiempo presente, que son lo opuesto a sus pensamientos negativos de auto sabotaje.

Eres amable con todos los demás. Apoyas sus sueños y metas.

¿Qué te parece empezar a mantenerte también?
Detén la charla negativa.

- Publicado el 17 de abril de 2020

Devin C. Hughes, **Keynote Speaker, Author, Executive Coach at Devin C. Hughes Inc.**

Devin is a captivating speaker, author, and executive coach. He helps leaders drive growth and engagement by aligning workplace culture with success. With 20 years of experience in conflict resolution, generational differences, and culture change, he is the author of 20 books and has spoken in over 15 countries. Devin lives in San Diego, CA with his wife, four daughters and two rescue dogs.



Andrew Greatrex

Phone: 786-253-7703

Email: AndyG@ithoughtleader.com

www.optimistichousehold.com

