

# No eres tus pensamientos

Cómo conocerte de verdad para poder quererte

PODCAST VIDA

Podcast VIDA · Tú decides cómo quieres ser · iVoox

**No eres tus pensamientos. No eres lo que sientes.**

*Eres el que lo observa todo.*

## El problema de creer que ya te conoces

Nos construimos una idea de quiénes somos y vamos por ahí creyéndola. Pero esa idea suele estar hecha de expectativas ajenas y de cosas que nunca te atreviste a cuestionar.

## Tres pensamientos que te definen mal — y cómo darles la

1

**“Como no aprobé la oposición, soy un fracasado”**

No eres el resultado. Puedes preguntarte por qué seguirías, cómo te ves en el futuro y cómo te sentirías en cada caso. El fracaso es una conclusión, no una identidad.

2

**“Como no tengo pareja estable, tengo que bajar el listón”**

No eres tu estado civil. Puedes preguntarte para qué te serviría una relación que no te ilusiona. Quedarte con menos no es realismo — es rendirte antes de empezar.

3

**“Como no puedo cambiar mi matrimonio, estoy condenado a una vida gris”**

No eres tu situación actual. Puedes analizar qué es exactamente lo que no te hace feliz y por qué crees que resignarte es la única opción. Casi nunca lo es.

## ¿Cómo conocerte de verdad?

Observándote desde fuera y viajando hacia dentro a la vez. Cuestionando los pensamientos que te definen — no para destruirlos, sino para ver si son tuyos de verdad o los interiorizaste sin elegirlos. Conocerte no es encontrar respuestas. Es aprender a hacerte mejores preguntas.

**¿Y si empezaras a hacerte esas preguntas?**

Consulta gratuita de 45 min → [emocioteca.com/contacto](https://emocioteca.com/contacto)