

The book cover is decorated with various floral illustrations. In the top left, there is a large, detailed pink rose. In the top right, there are smaller white and pink flowers with green leaves. In the bottom left, there is a large pink flower with a yellow center and green leaves. In the bottom right, there are several pink flowers of different sizes and colors, including some with yellow centers, and green leaves. Small blue and purple flowers are scattered throughout the design.

CLAUDIA
OSBORNE

LO MEJOR DE TI

El arte de conocerse
y cuidarse a uno mismo
para ser feliz

 Planeta

CLAUDIA
OSBORNE

LO MEJOR DE TI

El arte de conocerse
y cuidarse a uno mismo
para ser feliz

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Claudia Micaela Ortiz Domecq, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de maquetación y gráficos: © Diego Carrillo

Primera edición: octubre de 2020

Depósito legal: B. 13.496-2020

ISBN: 978-84-08-23321-3

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Romanyà Valls

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Índice

Gracias por empezar este camino, 15

Un poquito de mí, 19

PRIMERA PARTE

LA AVENTURA DE AUTOCONOCERTE, 23

1. El vaivén de las emociones, 27

¿Para qué sirven tus emociones?, 27

Sentimiento y emoción, dos caras de la misma moneda, 29

¿Cómo puedes gestionar tus emociones?, 31

2. La coraza de la mente, 45

La lucha entre juicios y hechos, 45

Creencias que te encadenan, 47

La ley del espejo, el arte de verse en el otro, 52

3. El niño que aún vive en ti, 63

El niño interior y tú, un tándem inseparable, 63

Conectar con las heridas de tu niñez, 65

Cómo cuidar a tu niño interior, 83

SEGUNDA PARTE

EL CAMINO DE LA TRANSFORMACIÓN, 89

4. Perdónate y perdónales, 93

El dolor que heredamos, 93

Perdonar a tus padres para liberarte, 95

5. Descubre tu auténtico yo, 101

Alinear tus tres yos, 101

Lo que las relaciones tóxicas dicen de ti, 103

Perderte y encontrarte una y mil veces, 106

La llamada del cambio, 107

6. Sortear los obstáculos de tu evolución, 111

La lucha entre mente y corazón, 111

Las limitaciones de la razón, 117

TERCERA PARTE

DISFRUTA CUIDANDO DE TI, 127

7. El poder de tu energía, 131

Háblate bonito, 131

Tu yo crítico y tu yo criticado, 132

Cambiar tu diálogo interno, 143

Conectar contigo a diario, 152

Elegir la práctica que mejor encaje contigo, 153

Convertirla en un hábito, 154

8. Tu relación con los demás, 157

Quién eres y quién quieres ser, 157

Aprende a comunicarte, 168

9. La danza entre la vida y tú, 173

Ser víctima o ser responsable, 173

Las cuatro claves para vivir de manera responsable, 177

Proactividad, 177

Aceptación, 178

Gratitud, 179

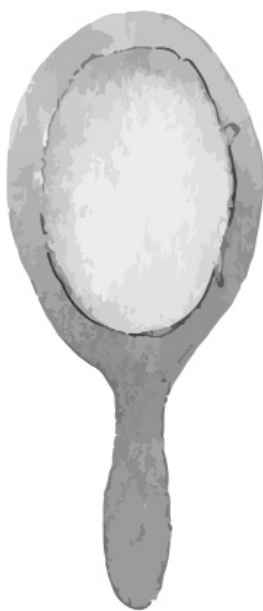
Confianza, 180

Agradecimientos, 185

Bibliografía, 187

PRIMERA PARTE

La aventura de autoconocerse



Estamos muy acostumbrados a mirar hacia el exterior, hacia la gran cantidad de estímulos que hay fuera. Sin embargo, cuando se trata de mirar hacia lo que sucede dentro de nosotros, muchas veces ni siquiera sabemos por dónde empezar. Gracias a mi experiencia, he descubierto la importancia crucial del autoconocimiento. Esto es algo bien sabido e incluso el brillante Shakespeare ya afirmó hace siglos que **«de todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo»**. Yo estoy de acuerdo con él, pues, como veremos, el autoconocimiento dirige la mirada hacia uno mismo para ver lo que hay en lugar de lo que queremos que haya.

A lo largo de nuestra vida, inevitablemente, entramos en contacto con las distintas facetas de nuestro ser. No obstante, nos empeñamos en ocultar aquellas caras que no nos gustan demasiado y en exagerar aquellas que sí. Incluso, en ocasiones, adoptamos facetas nuevas ajenas a nosotros para agradar a los demás. Esto tiene una explicación biológica: estamos diseñados para vivir en sociedad porque, de este modo, aumentan nuestras posibilidades de sobrevivir en el entorno. ¿Y qué necesitamos para vivir en sociedad? Que nos acepten. Esta es la razón por la que estamos dispuestos a hacer todo lo posible para encajar, incluso cambiar nuestra forma de ser.

La corriente sanadora del autoconocimiento llega para que nos demos cuenta de que cuando nos conocemos en profundidad y aprendemos a gestionar nuestras luces y nuestras sombras, nos volvemos más eficaces. Cuando conocemos con detalle todos los recovecos de nuestro ser, aflora nuestra versión más auténtica, somos más felices y más beneficiosos para nuestra sociedad.

Por eso, para que te empieces a familiarizar con tu voz interior, te invito a que te detengas un momento y practiques esta primera meditación. Verás que, durante unos minutos, sentirás todo lo que está ocurriendo dentro de ti y entrarás en contacto con la energía maravillosa que habita en tu cuerpo.

Meditación diaria



Esta meditación está enfocada en la respiración y es ideal para convertirla en tu práctica diaria porque es cortita [dura unos cinco minutos] y muy sencilla, por lo que es fácil de recordar si algún día te aventuras a meditar sin audio.



El vaivén de las emociones

¿PARA QUÉ SIRVEN TUS EMOCIONES?

Tenemos muy claro que en nosotros habita un universo de emociones. Muchas veces las maldecimos porque nos dominan y sentimos que perdemos el control de la situación; otras, las adoramos porque nos hacen sentir un bienestar indescriptible que nos gustaría que no acabara nunca. Sin embargo, son muy pocas las ocasiones en las que nos paramos a pensar en la utilidad de ese abanico colorido de emociones que es capaz de generar desde una brisa agradable a un vendaval furioso.

Las emociones nacieron hace millones de años para garantizar nuestra supervivencia y nuestra evolución como especie. Son respuestas automatizadas que se desencadenan ante estímulos externos y que están codificadas en nuestro sistema nervioso. Las emociones provocan una serie de cambios bioquímicos en nuestro cuerpo y nos disponen a la acción, por lo tanto, son imprescindibles para que sigamos vivos.

Para empezar a conocerte, primero tendrás que aprender a reconocer cuáles son las emociones básicas.

	¿QUÉ ES?	¿CÓMO REACCIONA TU CUERPO?	¿PARA QUÉ SIRVE?
IRA 	Reacción a una situación injusta.	Aumenta el flujo de sangre en brazos y manos y el nivel de adrenalina.	Te proporciona la energía necesaria para luchar contra el enemigo.
ALEGRÍA 	Reacción a un suceso agradable.	Aumenta el caudal de energía en el cuerpo.	Te capacita para llevar a cabo casi cualquier acción e inhibe los pensamientos desagradables.
IEDO 	Reacción a una situación amenazadora.	Aumenta el flujo de sangre en las piernas.	Te prepara para la huida.
ASCO 	Reacción natural a un olor nauseabundo o a un alimento tóxico.	Expresión facial con labio levantado y nariz arrugada y cierre de las fosas nasales.	Evita que percibas un olor o te hace expulsar un alimento tóxico.
SORPRESA 	Reacción a un evento imprevisto.	Expresión facial con cejas levantadas y ojos bien abiertos.	Te ayuda a percibir con mayor detalle lo que está pasando para valorar cómo actuar.
TRISTEZA 	Reacción a un suceso desagradable, como una pérdida.	Disminución del caudal de energía y el metabolismo.	Favorece la labor introspectiva de aceptación y la planificación de un nuevo comienzo.
AMOR 	Reacción de ternura y satisfacción sexual.	Activación del sistema nervioso parasimpático.	Produce relajación y satisfacción.

SENTIMIENTO Y EMOCIÓN, DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA

Solemos utilizar la palabra *sentimiento* como sinónimo de *emoción* y lo cierto es que, aunque son dos caras de una misma moneda, no significan exactamente lo mismo. La neurocientífica Sarah McKay, autora del blog *Your Brain Health*, lo explica así: «**Las emociones actúan en el teatro del cuerpo, y los sentimientos, en el teatro de la mente**». De hecho, los sentimientos son pensamientos vinculados a una emoción en particular.

Emoción + pensamiento = sentimiento

¿Y de dónde nacen los sentimientos? Para encontrar la respuesta a esta pregunta, tenemos que remontarnos a millones de años atrás y descubrir cómo ha ido evolucionando nuestro cerebro.

EVOLUCIÓN		
1	2	3
CEREBRO PRIMITIVO [reptiliano]	CEREBRO EMOCIONAL [límbico]	CEREBRO RACIONAL [neocórtex]
Instinto	Emoción = respuesta fisiológica	Pensamiento = respuesta mental

El nacimiento del **cerebro racional** supuso la aparición de la **memoria** y el **aprendizaje**. Esto fue esencial para la supervivencia del ser humano porque, a partir de entonces, fuimos capaces de recordar lo que constituía una amenaza y así evitarla.

¿Pero cómo pasamos de tener un cerebro emocional a uno racional? En su libro *Ontología del lenguaje*, Rafael Echeverría defiende que esta evolución ocurrió a raíz de la vida en sociedad, ya que necesitábamos coordinar acciones para sobrevivir. Según

Echeverría, el cerebro racional también nos brindó la capacidad de reflexionar sobre nuestro propio pensamiento y nuestras emociones, es decir, la **capacidad metacognitiva**.

Además, el cerebro racional nos trajo otra ventaja evolutiva maravillosa: el **vínculo entre madre e hijo**. Como explica Daniel Goleman en su libro *Inteligencia emocional*, con el cerebro emocional sentíamos la emoción del amor (deseo sexual y placer), pero con el surgimiento del cerebro racional apareció un vínculo con las crías que garantizaba la estabilidad, el compromiso y la protección de la familia, y que aseguraba nuestro futuro como especie.

Esto demuestra que los sentimientos pueden ser muy poderosos —tanto como el amor de una madre hacia un hijo—, ¿pero cómo funcionan exactamente? Pues de esta manera:

1. Sientes una emoción.
2. El pensamiento le da un significado a esta emoción.
3. Este significado es completamente personal (depende de tu experiencia vital y de tus creencias).

= SENTIMIENTO

A su vez, los sentimientos son capaces de evocar la emoción a la que están vinculados.

4. Piensas en una situación amenazante del pasado.
5. Revives el sentimiento que te causó ese momento.
6. Evocas la emoción del miedo en el cuerpo.

= EMOCIÓN

En definitiva, tanto emoción como sentimiento están interconectados y se nutren el uno del otro.

¿CÓMO PUEDES GESTIONAR TUS EMOCIONES?

Expresiones como «estoy desbordada» o «estoy muy agobiado» se escuchan a diario en sitios tan variopintos como la oficina, la cafetería de la esquina o el metro. Y es que, frecuentemente, nos sentimos incapaces de gestionar nuestras emociones. Eso nos preocupa porque sabemos que un torrente desbordado de emociones puede actuar como un lastre y limitarnos en muchos aspectos de nuestra vida.

En efecto, desarrollar la inteligencia emocional es vital para nuestro crecimiento. En palabras de Goleman, **«al menos el ochenta por ciento del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional»**. Pese a que hemos escuchado hablar sobre este concepto en cientos de libros, *podcasts*, entrevistas y reuniones de trabajo, desconocemos que la inteligencia emocional depende de nuestra habilidad de observar desde fuera nuestros pensamientos y emociones (es decir, de la famosa capacidad metacognitiva de la que ya hemos hablado).

Seguramente estarás pensando: «Eso está muy bien, Claudia, pero entonces ¿cómo gestiono mis emociones?». Solo tienes que seguir estos cuatro pasos.

