

El miedo a quedarte sola

El miedo nos invade cuando no hacemos frente a esos pensamientos que nuestra mente inventa. Recuerda que tu mente tiene la función de protegerte, y una forma de hacerlo es a través de la anticipación, es decir: imaginando siempre el peor escenario.

Por eso es importante trabajar tus pensamientos. De esta forma puedes identificar el origen del miedo y conversar con nuestra niña interior atendiéndola y calmándola.

El miedo a quedarte sola nace cuando pones el foco imaginando tu vida con todo lo que perderías si no tienes una relación y no creas tu propia familia. Sin embargo, a través de este ejercicio quiero invitarte a ver y cuestionarte que ganarías.

Imagina cómo es tu vida a los 40, 50, 60, 70, 80 años en el escenario en el que has elegido no compartir tu vida con una pareja y tampoco has sido mamá o has creado tu propia familia.



@wellness.withalex

by
alexandra
TEJADA

1/3

El miedo a quedarse sola

Dedícate todo el tiempo que necesites para completar tu ejercicio. Trata de visualizarte al máximo, y no escatimes en detalles.

Imagina un día cualquiera en esa vida a los 40/50/60/70/80 y escribe:

- ¿Qué haces en tu día día?

- ¿Dónde vives? ¿Qué países has descubierto?

- ¿En qué inviertes tu tiempo? ¿y tu dinero?

@wellness.withalex

by
alexandra
TEJADA

El miedo a quedarse sola

- ¿Cómo es la relación que has construido con tu familia?

- ¿Cómo es la relación que has construido con tus amigos y seres queridos?

- ¿Cómo te sientes?

Te mando luz.
Pura Vida

@wellness.withalex

by
alexandra
TEJADA