

# Sanar y Crecer CON AMOR

## SESIÓN 2

Terapia para elevar tu mente  
De modo VÍCTIMA a modo RESPONSABLE

## **¿Cómo elevar tu mente, de modo VÍCTIMA a modo RESPONSABLE?**

Si desarrollaste la sesión 1, entonces los resultados que obtuviste te señalaron el estado de salud de tu niño o niña interior. Es lo mismo decir, ya conoces el estado de tu salud mental. Por tanto, si tu puntaje en la sesión 1 fue alto, seguro, una de las peores experiencias que te están afectando es que tienes tu niño o niña interior herido, y eso obliga a tu mente para funcionar en modo VÍCTIMA.

Cuando la mente humana se encuentra atrapada en modo víctima, la persona no puede ver el mundo que le rodea con optimismo, no puede apreciar y valorar los recursos maravillosos que posee y tampoco se esfuerza por mejores resultados en su vida. Por ejemplo: no aprecia el empleo que tiene, el dinero que gana, las personas que la quieren, la familia que tiene o sus propios recursos humanos que posee.

Una mente en modo víctima se acomoda a la mediocridad, a ver el lado desfavorable de las cosas, la imposibilidad frente a la grandeza, la escasez frente a la abundancia, el egoísmo frente al amor y la soledad frente a la sociedad.

Toda persona que quiere mejorar en cualquier área de su vida, debe ser consciente que necesita poner su mente en modo RESPONSABLE para poder lograr lo poco o mucho que se propone. Pasemos a la evaluación.

## Consideraciones para la evaluación

La siguiente evaluación tiene como propósito medir en qué modo se encuentra trabajando tu mente: en modo víctima o modo responsable. Si tu mente trabaja en modo víctima, con seguridad, la mayor parte de tu abundante potencial está inactivo, improductivo, no lo estás utilizando.

Ahora, fíjate en la siguiente tabla de valores, lee y comprende bien lo que indican para que puedas marcar correctamente.

- |                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| - Calificación 0 | - No tengo esa experiencia      |
| - Calificación 1 | - Sucede algunas veces          |
| - Calificación 2 | - Está presente muchas veces    |
| - Calificación 3 | - Lo experimento todo el tiempo |

Te explico el procedimiento. La ficha contiene 23 ítems, y cada uno indica la práctica o presencia de una experiencia de victimización en tu vida. Los dígitos de calificación te señalan en qué nivel de intensidad los experimentas.

Una vez que has terminado la evaluación, suma los dígitos que marcaste de arriba hacia abajo según las columnas que correspondan. No te confundas, no sumes cuántas marcas hiciste, sino, cuánto suman los valores de los dígitos de cada columna. Luego los resultados parciales los vuelves a sumar para obtener un resultado total. Seguidamente coteja el resultado total con la categoría que corresponda en la escala de puntajes siguiente:

- |            |   |
|------------|---|
| De 00 a 15 | - Tu mente trabaja en modo responsable.               |
| De 16 a 26 | - Necesitas superar los ítems con calificación 2 y 3. |
| De 27 a 40 | - Busca ayuda de un Coach en crecimiento personal.    |
| De 41 a 69 | - Eres IRRESPONSABLE. Reprograma tu mente. Total.     |

**IMPORTANTE:** Individualmente, en cada ítem el número 2 ya indica presencia de experiencias desfavorables en tu vida. El número 3 indica gravedad. Puedes trabajar en cada ítem de manera individual.

## Evaluación mental / VÍCTIMA o RESPONSABLE

1	Culpo a los demás por lo que hago mal y busco sacar ventaja.	0	1	2	3
2	Sin darme cuenta, mis conversaciones están cargadas de quejas.	0	1	2	3
3	Fácilmente me excuso, logro que me crean y me siento bien.	0	1	2	3
4	No me atrevo a enfrentar mis miedos, aun cuando veo el daño.	0	1	2	3
5	Desperdicio el tiempo en lo que no ayuda a mi crecimiento.	0	1	2	3
6	Me afectan las críticas, me alteran, no puedo manejarlas.	0	1	2	3
7	Sufro de indecisión, me retracto fácilmente.	0	1	2	3
8	Mis objetivos no son importantes. Mi mente piensa en pequeño.	0	1	2	3
9	No me importa proyectar una mejor imagen de lo que soy y creo.	0	1	2	3
10	Dependo de los demás para sobrevivir o tomar decisiones.	0	1	2	3
11	Paso mucho tiempo pensando en mi pasado negativo.	0	1	2	3
12	Sé que no debo, pero paso mucho tiempo en redes sociales.	0	1	2	3
13	Soy persona orgullosa y no acepto que estoy mal, ni pido ayuda.	0	1	2	3
14	No me atrevo a hacer algo para no equivocarme. Evito fracasar.	0	1	2	3
15	No tengo ganas de aprender algo nuevo. No me hace falta.	0	1	2	3
16	El espacio donde vivo y mis cuentas está en desorden.	0	1	2	3
17	No tengo paciencia y pierdo el control fácilmente.	0	1	2	3
18	No me incomoda rodearme de personas mediocres y perdedoras.	0	1	2	3
19	No creo en el ahorro, ni planes para mañana. Vivo el día a día.	0	1	2	3
20	Tengo miedo al compromiso y a la responsabilidad.	0	1	2	3
21	Gasto más de lo que gano y no reparo en deudas.	0	1	2	3
22	Me incomoda la gente emprendedora y envidio el éxito ajeno.	0	1	2	3
23	Vivo sin motivación y sin objetivos a corto y largo plazo.	0	1	2	3
<b>Totales parciales</b>					
<b>TOTAL GENERAL</b>					

# TERAPIA DE REFUERZO

Si tu puntaje general es superior a 15, entonces ya tienes presencia de mente de pobreza. Mientras el puntaje es más alto, tu mente está más inclinada a la pobreza.

¿Quieres cambiar tu realidad? Si quieres hacerlo, a continuación, te planteo una terapia, una secuencia de pasos para revertir esa realidad de pobreza. Y, si no quieres hacerla, ni modo, todo cambio parte por hacer uso de la libertad y voluntad de cada individuo.

**Paso 1 – Mentaliza estas tres frases:** “Si yo quiero, puedo”; “lo que declaro, se cumple” y “solo la acción produce resultados”. Memorízalo y repítelo varias veces cada día, todos los días de tu vida.

**Paso 2 – Lo que no pudo ser.** Haz una lista de todos los daños que has causado por tener tu mente atrapada en modo víctima. Toma lápiz y papel y escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cosas buenas que quisiste tener no lo conseguiste porque no te impulsaste lo suficiente para lograrlo o renunciaste con mucha facilidad?
2. ¿Qué males sufres ahora y que consideras que son consecuencia de tu mentalidad de pobreza?
3. ¿Qué males sufres hoy por no haber sido responsable contigo o por tener mente de pobre?
4. Si tienes pareja, **¿qué daños ha sufrido tu pareja, porque no recibió de ti lo que era tu responsabilidad dárselo?** Por ejemplo: casa, vestido y alimentación apropiadas, respeto, atenciones, tiempo, seguridad, buen trato, etc. Pudiste hacerlo, pero tu mentalidad de víctima te lo impidió.
5. Si tienes hijos, **¿qué daños han sufrido tus hijos, porque no recibieron de ti lo que era tu responsabilidad dárselo?** Por ejemplo: casa, vestido y alimentación apropiadas; buena educación cargada de valores, una sana formación con elevada

autoestima, buen carácter y mentalidad ganadora; además, tiempo de calidad, seguridad y una sana convivencia en casa. Pudiste hacerlo, pero tu mentalidad de víctima te lo impidió.

6. ¿Cuánto dinero derrochaste a lo largo de tu vida porque tu mente estaba en modo víctima?
7. ¿Cuánto dinero dejaste de ganar porque tu mente de pobre te hizo conformarte con muy poco?

**Paso 3 – Lo que sí puede ser.** Haz otra lista de cambios que harías hoy.

1. ¿Qué cambios necesitas hacer hoy para pasar de modo víctima a modo responsable?
2. ¿Qué cosas valiosas para ti y tu familia puedes lograr si haces los cambios de la pregunta anterior?
3. ¿Cuánto dinero necesitas hoy para vivir responsablemente y qué estrategias inteligentes aplicarías para conseguirlo?
4. ¿Por qué acto grandioso quisieras que te recordaran después de tu muerte?
5. ¿Visualiza cómo sería tu experiencia a lado de tus seres queridos después de hacer los cambios que propusiste?

**Paso 4 – Toma una gran decisión de cambio.** La sesión 3 te ayudará a tomar esa decisión para pasar de modo VÍCTIMA a modo RESPONSABLE.

Seguramente escuchaste la vieja frase, “no llores sobre leche derramada”. Ahora neurociencias dice algo parecido: “el pasado y el futuro no existen, solo es tu presente”. El pasado es recuerdo, pero puede servirte como una gran lección para tener claro lo que no debes hacer más; y el futuro es una posibilidad que puedes llegar a vivir, y si haces los cambios a tiempo, o sea, HOY, te alegrarás y se alegrarán los que te aman, porque te convertiste en persona responsable.