



Encuentro Online # 3
#EncuentroconBevione

¡BASTA DE EXCUSAS!

Las excusas NO SON CIRCUNSTANCIAS o SITUACIONES, en ellas vemos los pensamientos que sostenemos. Por lo que la tarea no es luchar contra lo que aparece, ni adaptarnos a eso, sino aceptar que las excusas son SÓLO PENSAMIENTOS (relatos) y los pensamientos SE PUEDEN CAMBIAR. Esos pensamientos generan una dinámica de explicaciones y defensas que depende de nosotros cortar.

A medida que vamos reconociendo nuestro destino, **nuestro propósito y nuestra inteligencia espiritual**, las excusas sirven para identificar donde estamos desconectándonos de nosotros para permitir que nuestra mente (biografía e historias compartidas con otros) ocupen el mando de nuestra vida cotidiana.

Los pensamientos, que se proyectan en la realidad, son el espacio donde el cambio es necesario. Son **flexibles** tanto como nosotros lo permitamos. Con **humildad y apertura**, podemos comenzar a transformar los que nos detienen.

La pasión nos marca el destino, las excusas las resistencias de la personalidad.

Las excusas principales:

“No puedo cambiar la manera como soy”

La manera como somos es el reflejo de todas nuestras creencias (experiencias) y, definitivamente, podemos cambiarlas. (epigenética)

“Con lo que me pasó (padres, experiencias traumáticas, educación) no puedo hacerlo, no soy capaz, no es para mí”

“Será difícil”

“Es mucho riesgo”

“Tomará demasiado tiempo”

“No es para mí, no soy así”

“No tengo recursos (dinero)”

“No tengo quien me ayude o acompañe”

“Nunca antes lo logré”

“No soy tan fuerte/inteligente/capaz”

“Ya soy mayor (o no tan mayor aún)”

“Es demasiado”

“Estoy muy ocupado”

“Tengo miedo”

¡BASTA DE EXCUSAS!

Cada excusa refleja una forma de resistirme a lo que siento propio pero las narraciones mentales me limitan.

Los recursos de la realidad física:

- **OBESIDAD**
- **ADICCIONES**
- **DEPRESIÓN (o mirada negativa)**
- **PERFECCIONISMO**
- **BAJA ESTIMA**
- **SOLEDAZ**
- **DEPENDENCIA**
- **TODA SITUACIÓN QUE REFLEJE SUFRIMIENTO Y SIENTAS QUE NO PUEDES DEJAR, TRANSFORMAR O CAMBIAR**

Cinco nuevos hábitos para quitarle fuerza a las excusas:

- 1 DARSE CUENTA**
Practicar la observación de los pensamientos. Silencio y atención en mí (no en las circunstancias)
Identificar los pensamientos que se presentan en el momento que una excusa cobra fuerzas.
Estar alerta al 95% (excusas) y el 5% (mi verdad)
Cuestionar la idea: ¿Es verdad? ¿Realmente es una verdad o una opinión personal?
- 2 ESTAR PRESENTE**
La mayoría de los recursos de las excusas se sostienen en el pasado y se proyectan en el futuro improbable.
¿Qué es lo que puedo hacer en este momento?
- 3 MOVERNOS EN FUNCIÓN DE NUESTRO PROPÓSITO, NO DE UN PLAN**
Incluimos una mirada mayor a nuestras acciones cotidianas. Sostener la visión.
- 4 VOLUNTAD Y COMPROMISO**
¿Estoy dispuesto a tomar responsabilidad por lo que esto (lo nuevo) significa
¿Estoy dispuesto a confiar y dejarme guiar por mi alma?
- 5 PACIENCIA Y COMPASIÓN**
Entender este camino como un proceso, no como una acción.
Aceptar que el error y la demora son parte del éxito de la experiencia.

¡BASTA DE EXCUSAS!

Nuevas ideas para contrarrestar viejas ideas:

Será difícil – **Con el poder interior, todo es posible**

Tengo miedo – **El miedo es el anuncio que algo nuevo está llegando**

Tardará demasiado – **Haré todo lo que pueda hacer hoy**

Será incómodo para mi entorno – **Tengo derecho a ser diferente**

No soy suficientemente maduro – **Mi alma tiene toda la sabiduría para mostrarme el camino**

No lo merezco – **Mis errores del pasado no pueden demorar lo que el alma me quiere ofrecer**

No tengo fuerzas – **Cuando hago algo a favor de mi propósito, soy asistido en el momento que lo necesito**

Es demasiado para mí – **La manera en que concibo esto, es desde mi mente limitada. La vida siempre me ofrece lo que puedo sostener**

No tengo energía para esto – **La energía que me acompaña llega de mi alma y siempre es suficiente**

Estoy muy ocupado – **Siempre se abrirá el espacio para hacer lo que vine a ser**

Estoy muy viejo – **Lo que haré está en propósito de mi alma, y mi alma responde a una agenda que no es de este mundo**

Nunca sucedió – **La vida me fue preparando para que este sea el momento**

No está en mí, no se parece a mí – **Ya he servido a la personalidad, ahora serviré al destino de mi alma**