COMO DEJAR DE SENTIR QUE NO ESTÁS HACIENDO LO SUFICIENTE

Estás andando tu propio camino...

A veces, sientes inseguridad porque comparas tu vida con la de otras mujeres, otras mamás...comparas tu trabajo con el de otros y también a tus hijos.

En ese momento en que los pensamientos te invaden, quizás te cuesta considerar que las otras personas no están pasando por lo mismo que tú.

De hecho, nadie ha vivido lo que has vivido tú.

Más allá de mirar la vida de los demás, es importante que sepas que tu vida se trata de romper tus propios límites para vivir tu mejor versión, con lo que **tú tienes y con lo que tú eres...**

Y esos límites que debemos romper, surgen paradójicamente en nuestras propias creencias sobre nosotras mismas.

Puede que tengas muchos pensamientos que te recalquen que **no eres lo suficiente** para tu hijo/a, que quizás él o ella se merece otra mamá, que tú no estás hecha para asumir estos desafíos...

Estas frases que te repites a ti misma, son producto de las **creencias** que fuiste desarrollando desde tu infancia, potenciadas con las distintas **experiencias** que has vivido a lo largo de tu vida.

En resumen, estos pensamientos que te invaden, dependen de la percepción que tienes de ti misma, de cuánto crees que vales (autoestima) y de si te sientes o no capaz.

Entonces,
¿Qué hacer con esta sensación?

- En vez de mirar afuera para comparar, dirige tu mirada hacia ti misma.

- Intenta de a poco despejar esos pensamientos “contaminados”, atendiendo y cuestionando esas creencias que aprendiste.

- Conéctate con lo que tú quieres hacer y no con lo que "debes".

- Pregúntate: Me siento "no suficiente"...¿para quién?

- Ten claro que el objetivo no es dejar de sentirte así, sino que mires este sentimiento desde otra perspectiva y que no te paralice.

Espero te haya servido!

PIERA
PALLAVICINI
PSICÓLOGA