Publicado en Ciudad de México el 19/11/2015

# [Expresiones que 'autobloquean' sin saberlo](http://www.notasdeprensa.es)

## Muchas personas suelen practicar una suerte de auto sabotaje sin saberlo. El cerebro es un órgano tan importante y tan magnífico, que alcanza un potencial colosal en todas las funciones del cuerpo humano; lo único que no puede hacer es codificar las palabras negativas que emite un individuo, y así evitarlas. El lenguage entonces, se convierte en acción

 Muchas personas suelen practicar una suerte de auto sabotaje sin saberlo. El cerebro es un órgano tan importante y tan magnífico, que alcanza un potencial colosal en todas las funciones del cuerpo humano; lo único que no puede hacer es codificar las palabras negativas que emite un individuo, y así evitarlas. El lenguage entonces, se convierte en acción.   Así como el cerebro ejecuta el comando de alguien que dice: “yo puedo con este desafío”, de la misma manera acciona el “no puedo”. Decir que no se puede lograr algo, es en definitiva no poder hacerlo. En ese momento, el bloqueo proviene de una “alarma” en donde todo el sistema colapsa y se enfoca a no hacer dicha cosa: “no puedo madrugar”, “no puedo enamorarme”, “no puedo ahorrar”. "Si crees que algo es imposible, tú lo harás imposible", dijo Bruce Lee.   Otra expresión muy común en la cultura latina, es el “¿qué dirán?”. Tiene mayor relevancia antes que un “no me importa lo que digan”. De este ejemplo, nace un bloqueo supremo: la frustración. No hacer ciertas cosas, para evitar ser el protagonista del “chisme” del barrio; eso está prohibido para la mayoría de la población.   Con sólo imaginar que si se hace fortuna rápidamente debido al arduo trabajo, pensarían los vecinos que “seguro vienen de actividades ilícitas”.   “Soy un(a) tonto(a)”… ¿Cuántas veces no se dice esa expresión cuando se fracasa en el amor, se olvida el celular en casa, se llega tarde a una reunión? Auto sabotaje. El cerebro hace que suceda y realmente se podría incidir en más errores de naturaleza humana con más frecuencia. Los auto insultos son golpes que se regresan a la persona que los mencionó.   Asimismo, una expresión popularmente conocida es: “no tengo idea”. Otra vez, al mencionar al cerebro y las palabras que salen por la boca, es de alta peligrosidad decir que no se tiene idea para hacer algo. Cuando hay creatividad para llevar a cabo algo complejo, este órgano se activa y consume mucha energía; mismo que entrará en un plácido reposo si la expresión es contraria. Este tipo de conversaciones internas son de "no" posibilidad.   Para finalizar, el “esto no es para mí”, enciende los focos rojos en la vida de un ser humano. Imaginar que no es para uno estudiar una carrera profesional, trabajar con vigor durante toda la semana, emigrar y superarse en otro país, hablar más de dos idiomas…   La clave radica, en dar mayor poder a esas conversaciones de posibilidad. Visualizar una, por muy pequeña que parezca, es el génesis.  Como sugiere Bruce Lee: "El espíritu es sin duda el agente controlador de nuestra existencia".  Resulta realmente útil el siguiente ejercicio simple: tomar conciencia y anotar dos expresiones que puedan limitarnos. ¿Cómo intervenir para disuadirlas y abrir nuevas posibilidades? Artículo recomendado del portal Planetacoaching.com. Puedes acceder a coaching empresarial, artículos de interés y noticias del mundo del coaching.

**Datos de contacto:**

Sergio Cara

Planetacoaching.com

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/expresiones-que-autobloquean-sin-saberlo](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Comunicación



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)