Autora de este artículo : Yasnely Gómez

Todos tenemos un constante diálogo interno entre nuestro consciente y subconsciente que nunca se detiene. Hablamos con nosotros mismos aproximadamente catorce horas al día, mientras conducimos el automóvil, cuando estamos trabajando, comiendo, hablando, escuchando o inclusive durmiendo, lo cual es una forma de programar nuestra mente. Pero, sorprendentemente, varias investigaciones han demostrado que más del 80% de este diálogo interno de la mayoría de las personas es negativo, pesimista y contraproducente.

La buena noticia es que todo esto puede cambiar si usamos nuestro diálogo interno de forma positiva para beneficiar ampliamente nuestras vidas.

La mayor parte de este diálogo interno ocurre entre preguntas y respuestas. La clave está en aprender a formular las preguntas adecuadas que nos puedan ayudar a evaluar y a comprender cualquier situación que estemos viviendo, siempre en función de nuestro beneficio; porque dependiendo de cómo formules dicha pregunta podrá ser beneficiosa o no.

Tienes que tener en cuenta que si en tu diálogo interno te haces alguna de estas tres preguntas vagas: *“¿por qué a mi?”, “¿por qué yo?”, “¿qué hago?”*, obtendrás respuestas vagas, ya que tu mente jamás buscará la forma de comprender la situación, para así darte una solución. La clave está en que seas más objetivo y creativo, y te hagas preguntas que te ayuden a aprender, a crecer y a convertir la caída en una experiencia de la cual puedas aprender.

Vemos un ejemplo: si te preguntas *“¿por qué todo me sale mal?”*, solo conseguirás que tu cerebro asuma que todo te sale mal, y la única respuesta que puede darte es: *“todo te sale mal porque eres un fracasado y no sirves para nada”.*

Imagínate, ¿cómo te hace sentir la respuesta que tu mente te ha dado? ¿Mejor o peor? Peor, ¿verdad? ¿Te da alguna idea para solucionar tu problema? No, por supuesto. ¿Te impulsa a asumir el control de la situación o, por el contrario, te hace sentir incapaz? Te hace sentir incapaz, ¿verdad? Si quieres que las cosas te salgan como tú quieres, la pregunta que debes hacerte es: “¿qué puedo hacer la próxima vez para obtener un mejor resultado y lograr lo que quiero?”. ¿Comprendes la diferencia?

Se trata de que en tu diálogo interno formules las preguntas que te motiven a seguir adelante, y que ayuden a que tu mente construya ideas claras que puedas poner en acción inmediatamente, para poder solucionar la situación a la que te enfrentas.

Si te haces mejores preguntas, obtendrás mejores respuestas.

Así que de ahora en adelante, cuida tu diálogo interno en vez de hacerte preguntas debilitantes como “¿por qué esto siempre me sucede a mí?”, “¿por qué será que el dinero nunca me alcanza?”, “¿por qué seré tan gordo?”. Y también, reemplaza las afirmaciones negativas que solo te sabotean, te desarman y te limitan, como por ejemplo: “todos me rechazan”, “nadie aprecia mi trabajo”, “soy fea”, “soy un perdedor”, “nunca me tienen en cuenta”, “siempre me toca lo peor”.

Al contrario usa, un diálogo interno positivo y mantén afirmaciones positivas. Formula preguntas que te fortalezcan y que te ayuden a avanzar. Cuando se te venga un afirmación negativa, inmediatamente hazte un pregunta que te ayude a cambiar esa percepción para mejorar.

**Tres Pasos Para Desarrollar Un Diálogo Interno Positivo**

1. **Formula las preguntas correctas:** analiza cualquier situación que se te presente realizando las preguntas correctas que te ayuden a obtener mayor control sobre la situación que estés viviendo. Puedes apuntar las preguntas en un lugar que tengas siempre a mano para saber que preguntas puedes formularte y no te tome desprevenida. Las preguntas son:

*¿Qué puedo aprender de esta situación?*
*¿Cómo puedo utilizar esta caída para crear una mejor vida?*
*¿Qué puedo obtener de esta situación que me ayude a crear una mejor vida?*
*¿Qué nuevas oportunidades me brinda el tropiezo que acabo de sufrir?*
*¿Dónde estuvo el error exactamente y que puedo aprender para evitar volver a cometerlo?*

2. **Sácale el jugo a tu mente:** para tener una mayor claridad mental, puedes escribir las preguntas en una hoja y a medida que tu mente vaya analizando la situación y te vaya proporcionando respuestas, escríbelas para evitar que se te olviden y las puedas entender mejor para solucionar lo que deseas.

3. **Sigue el camino que te señalen tus sentimientos:** lo que te quiero decir con esto, es que las respuestas a las preguntas que te haces siempre te tienen que generar alguna emoción o sentimiento positivo que te impulse a continuar el camino de tus objetivos o a solucionar lo que estás pasando.

Y si por el contrario, las respuestas que recibes, ya sean ciertas o erradas, están creando sentimientos y emociones negativas, es porque estás formulando las preguntas equivocadas, y tus sentimientos te están indicando que es hora de cambiar de pregunta.

Recuerda que este diálogo interno influirá en ti y te afectará mucho más de lo que imaginas. Está en tus manos usarlo como una herramienta para crear oportunidades y lograr el éxito, o al contrario, como un arma de auto sabotaje en tu vida y crear limitaciones.

Todo depende de ti. Ya sabes cómo usar el diálogo interno a tu favor, así que toma acción hoy, aplica estos tres pasos y convierte a tu mente en tu mejor amiga.