
Cómo salir del loop

AHORA MISMO



Un proceso guiado de 15 minutos para detener el pensamiento que no para — y experimentar lo que se siente cuando tu mente por fin descansa.

15 minutos; papel, lápiz y un lugar tranquilo
O usar el [workbook interactivo](#) mientras lees la guía



Qué alegría que estés aquí

Por que sé exactamente cómo te estás sintiendo.

Cuando mi mente tampoco podía parar se repetir en bucle los mismos pensamientos y obvio, negativos; parecía que iba a volver loca.

Conozco cómo funciona la mente, y no estoy hablando del cerebro, ese es otro tema que trataremos en otro momento.

Hablo de la mente que parece que se manda sola y que reproduce escenas terribles o que se mete de forma disruptiva en entre tus orejas y le llevan a tu cerebro a generarte temor, sudoración, ansiedad; a sacarte de lo que sea que estés haciendo en ese momento para que sufras.



Soy Stefanie, especialista en paz mental y Constelaciones Familiares y

Creé esta guía para que vivas la libertad de parar ese loop y te des cuenta de que, aunque lo parezca, la mente no se manda sola.

Con cariño

♥ *Stefie*

ANTES DE EMPEZAR

¿Esto eres tú?

- piensas demasiado y no puedes parar
- imaginas escenarios que probablemente no van a pasar
- le das vueltas a una conversación que ya terminó
- sientes ansiedad sin saber exactamente por qué
- te anticipas a todo para evitar que algo salga mal
- analizas, revisas, te preguntas y respondes y repites el ciclo
- intentas controlar lo que todavía no ha ocurrido

Tu cuerpo descansa, pero

Tu mente, no.

A veces incluso quisieras apagarla por un momento.

Si algo de esto resonó contigo... lo que estás por leer
no es para informarte.

Es para que lo experimentes.

EL PROBLEMA REAL

No es que piensas demasiado

Es que crees todo lo que piensas

Tu mente no está rota. Y no estás exagerando.

El agotamiento mental no viene de pensar mucho.
Viene de tratar cada pensamiento como si fuera
verdad.

Cuando tu mente genera un miedo... lo atiendes.

Cuando imagina un escenario... lo analizas.

Cuando repite una pregunta... intentas responderla.

Y así el loop no para. Porque **tú sigues respondiendo
la llamada.**

La mayoría de personas cree que el problema es la
cantidad de pensamientos.

Pero no.

**El problema es la relación que tienes con
ellos.**

LO QUE NADIE TE ENSEÑÓ

Tu mente no necesita que la controles *Necesita que la observes*

Hay tres formas de relacionarse con un pensamiento difícil:

- **Pelearlo** — lo alimentas
- **Ignorarlo** — sin las herramientas adecuadas, se vuelve más ruidoso
- **Creerle** — te metes dentro de él

Ninguna de las tres trae paz.

Hay una cuarta opción que casi nadie usa:
observarlo sin reaccionar.

Desde ahí, algo cambia. No porque el pensamiento desaparezca.

Sino porque tú ya no estás atrapada dentro de él.

Eso es exactamente lo que vas a experimentar en las páginas que siguen.

EL PROCESO - PASO 1 DE 3

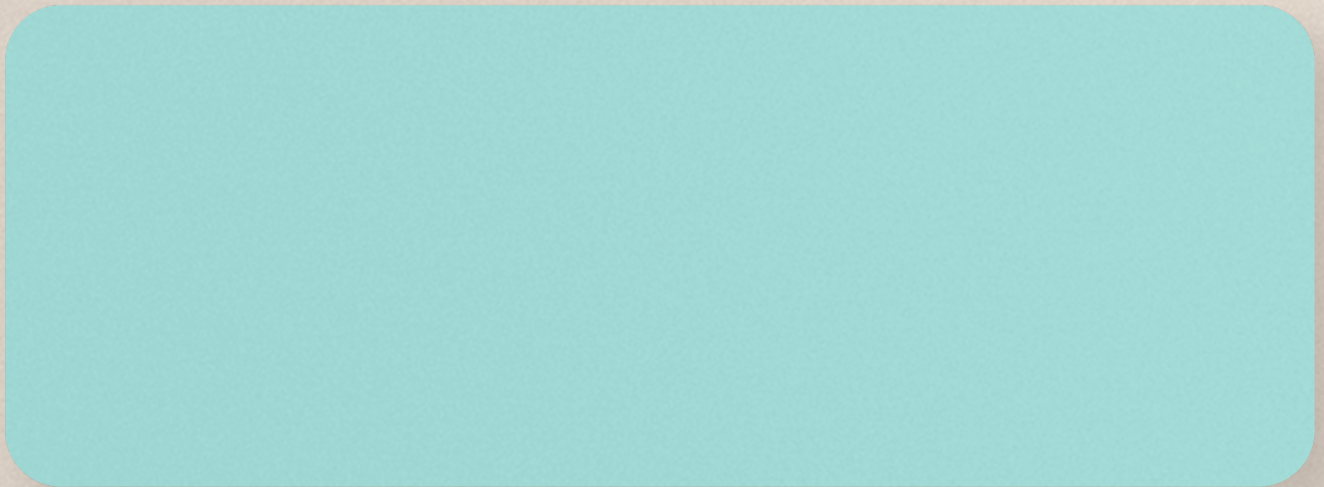
Nombra el pensamiento

Antes de hacer cualquier cosa, necesitas sacar el pensamiento de tu cabeza y ponerlo afuera.

Elige el pensamiento que hoy está más activo en tu mente. No el más difícil — el más ruidoso ahora mismo.

Escríbelo tal cual aparece. Sin corregirlo. Sin suavizarlo.

ESCRIBE AQUÍ



 **"Si prefieres responder por escrito, haz click aquí."**

Ponerlo en palabras ya es un acto de distancia.
Pasó de ser algo que creías que eras a algo que ves afuera.

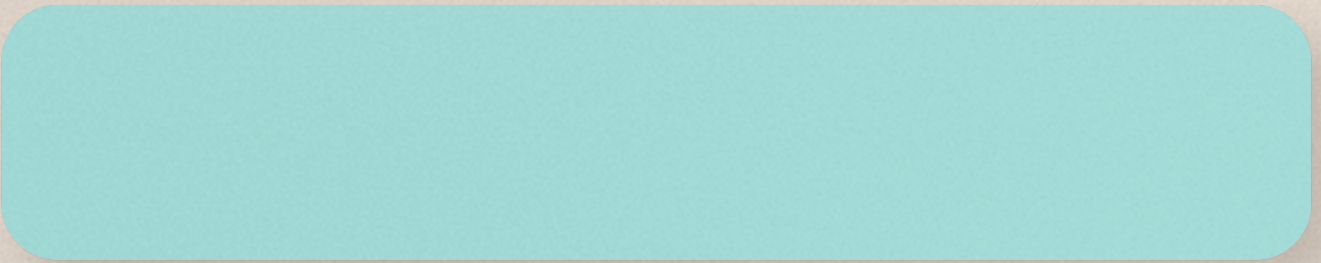
EL PROCESO - PASO 2 DE 3

Hazle

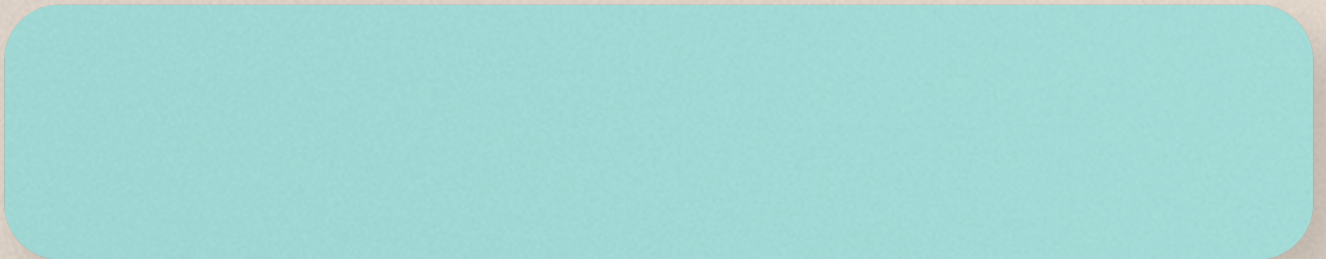
3 preguntas

Sí, al pensamiento que sacaste afuera, lo vas a cuestionar. Tómate el tiempo que necesites con cada pregunta. No hay respuesta correcta. Solo la tuya.

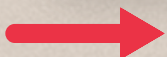
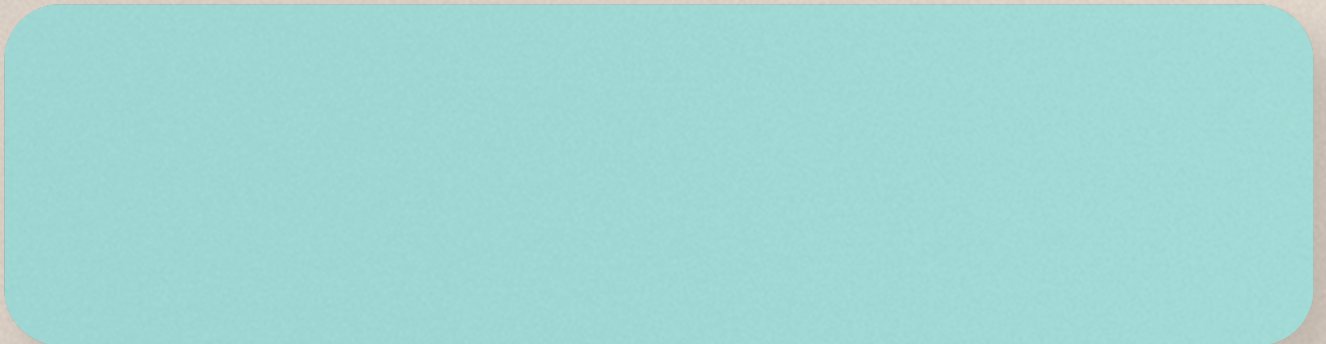
¿Este pensamiento es un hecho... o es una interpretación mía o de alguien más?



¿Qué sientes cuando piensas este pensamiento?



Si no creyeras completamente en este pensamiento ahora mismo... ¿cómo te sentirías?



"Si prefieres responder por escrito, haz click aquí."

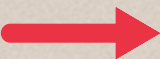
EL PROCESO - PASO 3 DE 3

Observa

desde otro lugar

Vuelve a leer lo que escribiste en la última pregunta y contesta la siguiente pregunta desde esa versión.

¿Qué cambia en ti, en tu mente, en tu sentir, en tu presente; incluso en la situación, desde esa versión de ti, desde esa perspectiva?

 **"Si prefieres responder por escrito, haz click aquí."**

No necesitas resolver el problema que el pensamiento te cuenta para sentir alivio. Puedes ahora hacer lo mismo con los pensamientos que vayan surgiendo. No trates de entender, sólo ocúpate de sacarlos de tu “cabeza”, hacerles las 3 preguntas, reconocer cómo te sientes luego de hacerlo y sigues con lo que estabas haciendo en tu día.

Si sentiste aunque sea un pequeño alivio al hacer esto...

acabas de experimentar lo que es ELEGIR cambiar de lugar, de perspectiva.

No peleaste contra el pensamiento. No lo controlaste (esto de hecho le da más fuerza), Sólo dejaste de estar dentro de él y le quitaste poder.

PROCESO - FLASH

Entrégale ese pensamiento

a tu Maestro Interno

Vas ahora a **ELEGIR** hablar directamente con tu **Maestro Interno** y, si ya tomaste la decisión de dejar ir ese pensamiento destructivo, le vas a decir:

***MAESTRO INTERNO; ABANDONO EN TUS
MANOS, ESTE PENSAMIENTO SOBRE.....
Y EN SU LUGAR, ELIJO LA PAZ***

Y literalmente, pasas a “otra cosa mariposa”. Continúas con lo que estabas haciendo o te vas a hacer lo que deseas.

Has retirado tu atención del “problema” y has vuelto al PRESENTE; el único instante en el que eres libre para elegir ser feliz.

Usa este esquema con cualquier bucle en el que te encuentres y vas a comprobar cuán buena se pone la vida!

Entrenarte en estar en contacto permanente con tu Maestro Interno es fundamental para que tu mente se calme y recuperar tu autonomía mental

SI QUIERES IR MÁS LEJOS

¿Y si pudieras hacer esto por tu cuenta, *Cuando lo necesites?*

Lo que acabas de hacer es el inicio de un proceso más completo que al final te devuelve la autonomía mental.

Hay personas que aprenden esto una vez y lo usan toda la vida. Para el miedo, la culpa, la ansiedad. Para los pensamientos nocturnos que no dejan dormir; los celos, la enfermedad, el rechazo... la lista puede seguir. Literalmente para todos los “problemas” y pequeñas incomodidades de su vida.

Por eso creé una clase en video donde comprendes cómo funciona la mente y te llevo paso a paso por el proceso completo — para que puedas aplicarlo cada vez que lo necesites.

CÓMO DEJAR DE SOBRE PENSAR

Una clase práctica dividida en 4, donde vas a entender cómo recuperar tu autonomía mental y a elegir quién va a ser el piloto de tu vida... el miedo o el Amor.

QUIERO PAZ MENTAL

ANTES DE CERRAR

Una última Cosa

El problema nunca fue que piensas demasiado.
El problema era que no sabías que podías alejarte, e incluso ELEGIR de nuevo, qué pensar y cómo te quieres sentir en todos los momentos de tu vida.

Ahora ya sabes que tú eres quien dirige esa mente que parece desbocada.

Ya sabes que hay una forma de vivir en la que tu ELIGES.

Luego de pasearme por el mundo turismo espiritual y de tratar de encontrar las raíces de mi infelicidad, problemas, escasés y adicciones; ELEGÍ regresar a lo que, en el 2014 llamó mi atención, pero no supe quedarme en ese momento. A Un Curso de Milagros.



Todo me fue respondido en sus líneas y el poder que tanto anhelaba me fue restituido; no porque alguien me lo hubiera arrebatado; sino porque yo había renunciado a él y me había olvidado de mi verdadera naturaleza.

Bienvenida/o al camino de regreso a la paz

Con cariño

♥ Stefie