

¿QUÉ BLOQUEO FRENA TU SUEÑO?

Identifica tu patrón y da el primer paso para soltarlo

Ariadna Mars

Coach · Naturópata · Escritora

Introducción

Llevas tiempo dándole vueltas. Quizás meses, quizás años. Esa idea, ese proyecto, ese cambio que sabes que quieres hacer sigue ahí, esperando. Y cada vez que estás a punto de moverte, algo te detiene.

No es pereza. No es falta de capacidad. **Es un patrón concreto**, y la buena noticia es que se puede identificar y soltar.

1. El/La Perfeccionista

Tu sueño no avanza porque “todavía no está listo”. Sigues formándote, preparándote, puliendo detalles, mientras la fecha de lanzarte se aleja cada vez más. Te comparas con quien ya lleva años haciendo lo que tú quieres empezar, y esa comparación te paraliza en vez de motivarte.

A nivel mental, el perfeccionismo es un mecanismo de protección: si nunca lo terminas, nunca puede ser juzgado como insuficiente. *A nivel corporal*, suele acompañarse de tensión sostenida, dificultad para desconectar, sensación de “nunca es suficiente” instalada en el cuerpo, no solo en la mente.

2. El/La Cuidador/a

Tu sueño existe, pero siempre hay alguien o algo más urgente. Tu pareja, tus hijos, tu trabajo, tu familia. Te dices “cuando tenga tiempo” o “cuando las cosas se calmen”, pero las cosas nunca se calman del todo. Sientes que dedicarte tiempo a ti es casi un acto egoísta.

A nivel mental, este patrón suele venir de haber aprendido que el valor propio está ligado a cuidar de otros. *A nivel corporal*, se manifiesta como agotamiento crónico, sensación de no tener espacio ni para respirar, y un cuerpo que sostiene a todos menos a sí mismo.

3. El/La Indeciso/a

Le das mil vueltas a cada decisión. Pides opinión a todo el mundo, analizas todos los escenarios posibles, y cuando por fin estás cerca de decidir, aparece una nueva duda. El miedo a equivocarte pesa más que las ganas de avanzar.

A nivel mental, la indecisión protege de la responsabilidad de un posible error. *A nivel corporal*, suele venir con un sistema nervioso activado, dificultad para dormir profundamente, y esa sensación física de “nudo” cuando te enfrentas a tomar una decisión importante.

4. El/La Discreto/a

Tienes el proyecto, pero casi nadie lo sabe. No lo compartes hasta que esté “terminado”, o directamente no lo compartes nunca. Te preocupa lo que pensará tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo si te ven intentarlo y, sobre todo, si te ven fallando en público.

A nivel mental, este bloqueo está ligado a la necesidad de aprobación externa. *A nivel corporal*, se manifiesta como contención, evitar ocupar espacio, una voz que se apaga cuando toca hablar del propio proyecto.

Ejercicio: La primera grieta

Da el primer paso respondiendo a estas tres preguntas. Te recomiendo que lo hagas a mano, con papel y boli, para que no se pierdan las respuestas:

1. Si nadie pudiera juzgarte ni opinar, ¿qué harías diferente esta semana respecto a tu sueño?
2. ¿Qué acción mínima —de menos de 10 minutos— podrías hacer hoy en esa dirección?
3. ¿Qué te dirías a ti mismo/a si fueras tu propio mejor amigo/a en este momento?

Haz la acción del punto 2 antes de que termine el día. No tiene que ser perfecta. Solo tiene que ser real.

Si te has reconocido en uno o varios de estos perfiles y quieres ir más allá de la primera grieta,

Método MARS *te acompaña a soltar lo que frena tu sueño, desde dentro.*