

¿POR QUÉ LA GENTE FAMOSA PUEDE CUMPLIR SUS SUEÑOS, PERO YO NO? (TATA, Tu Voz de Adaptación)

La Hoja de Trabajo: Mirar Más Allá de la Puerta Principal

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 7 actividades cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya resuelto, para que siempre sepas cómo debería verse tu respuesta.

Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas equivocadas.

1. EL REGISTRO DE LA PUERTA PRINCIPAL

Instrucciones: Esta semana, atrápate en el momento en que TATA compara tu proceso con el resultado ya pulido de alguien más. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: qué provocó la comparación, el veredicto que dio TATA, y el sentimiento debajo de todo eso.

¿Qué tipo de contenido suele provocar esta comparación en ti? (marca todas las que apliquen)

- ☐ Historias de "éxito de la noche a la mañana"
- ☐ Contenido de manifestación o mentalidad
- ☐ Alguien de mi edad que "ya lo logró"
- ☐ Publicaciones de transformación antes y después
- ☐ Otro: _____

EJEMPLO

Qué lo provocó: Un video de una música hablando de "manifestar" su contrato discográfico.

El veredicto que dio TATA: "Ella simplemente lo hizo existir con creerlo. Yo ni siquiera puedo creer para superar un martes."

El sentimiento debajo de todo eso: Desinflada. Un tipo de cansancio específico que en realidad no tiene nada que ver con el video.

Qué se quedó fuera de esa imagen: La entrevista nunca mencionó al tío productor, los ocho años de tocaditas sin pago, ni los otros tres proyectos que fracasaron primero.

ENTRADA 1 — Qué lo provocó:

El veredicto que dio TATA:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué se quedó fuera de esa imagen:

ENTRADA 2 — Qué lo provocó:

El veredicto que dio TATA:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué se quedó fuera de esa imagen:

ENTRADA 3 — Qué lo provocó:

El veredicto que dio TATA:

El sentimiento debajo de todo eso:

Qué se quedó fuera de esa imagen:

2. REvisa lo que hay detrás de la puerta

Instrucciones: Elige una persona o historia específica con la que te hayas estado comparando. Califica qué tan segura estás de que la comparación es justa, y luego separa lo que realmente sabes de lo que estás asumiendo.

MUY SEGURA — ALGO SEGURA — NO MUY SEGURA — NI IDEA, SINCERAMENTE

EJEMPLO

Con quién o qué me estoy comparando: Una excompañera de clase a la que le acaban de publicar su novela.

Marcado: Algo segura.

Lo que realmente sé: El libro salió este año, y su biografía de autora menciona un trabajo relacionado en el sector editorial.

Lo que estoy inventando yo misma: Que lo escribió rápido, que tuvo suerte, y que no pasó por los años de rechazo que asumo que esto normalmente conlleva.

¿Esta comparación se sostendría con solo lo que puedo ver en realidad?: No. En realidad no sé cuántos años pasó escribiendo, ni cuántos borradores fueron rechazados antes de este.

Con quién o qué te estás comparando:

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

Lo que realmente sabes:

Lo que estás inventando tú misma:

¿Esta comparación se sostendría con solo lo que puedes ver en realidad?:

3. DÓNDE SE CONSTRUYÓ LA VARA DE MEDIR

Instrucciones: Nadie nace comparando su proceso con el resultado de alguien más. Esta actividad rastrea dónde aprendiste por primera vez que el resultado final era toda la vara de medir, para que lo veas como algo que aprendiste, no como un hecho sobre cómo funciona el progreso.

EJEMPLO

Dónde se construyó la vara de medir: En mi casa, cada logro se recibía con un "bueno, tu prima lo hizo más rápido", y nadie mencionaba nunca por lo que en realidad había pasado mi prima para llegar ahí.

Qué concluí de eso: "Solo el resultado cuenta. Si a mí me tomó más tiempo o se vio más desordenado, significa que lo hice mal."

Más o menos qué edad tenía: Como a los 12 años.

Dónde sigo aplicando esa lección hoy: Juzgo mi trabajo sin terminar contra la versión terminada y editada de otras personas sobre lo mismo.

Dónde se construyó la vara de medir:

Qué concluiste de eso:

Más o menos qué edad tenías:

Dónde sigues aplicando esa lección hoy:

4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

Instrucciones: Cuando llega la comparación, sueles recurrir a uno de dos movimientos: aceptar el veredicto por completo, o descartarlo todo como "pura suerte" para nunca tener que mirar tu propio esfuerzo. Marca el que usas más seguido.

ACEPTO EL VEREDICTO POR COMPLETO — LO DESCARTO COMO PURA SUERTE

EJEMPLO

Marcado: Acepto el veredicto por completo.

De qué me protege este movimiento: De la vulnerabilidad de intentarlo de verdad y descubrir que mi esfuerzo sigue sin ser suficiente.

Qué me ha costado realmente: Meses sin empezar un proyecto porque ya había decidido, de antemano, que no tengo "eso".

Una cosa que haría diferente si lo dejara por un día: Escribir qué está realmente bajo mi control hoy, en lugar de lo que no tengo a mi alcance.

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

De qué te protege este movimiento:

Qué te ha costado realmente:

Una cosa que harías diferente si lo dejaras por un día:

5. EL ARCHIVO DE LA LÍNEA DE TIEMPO REAL

Instrucciones: TATA está convencida de que el resultado pulido cuenta toda la historia. Esta actividad construye un archivo continuo de pruebas en su contra: historias reales e investigadas donde la línea de tiempo detrás de un "éxito de la noche a la mañana" resultó ser mucho más larga y desordenada de lo que parecía.

EJEMPLO

La historia de "éxito de la noche a la mañana": Una cantante viral cuya canción debut pareció salir de la nada.

Qué había en realidad detrás de la puerta: Diez años de shows pequeños y locales, un primer contrato discográfico fallido, y un trabajo de día que mantuvo casi toda esa década.

1. La historia de "éxito de la noche a la mañana":

Qué había en realidad detrás de la puerta:

2. La historia de "éxito de la noche a la mañana":

Qué había en realidad detrás de la puerta:

Consejo: guarda esta lista en un lugar donde la vuelvas a ver, y añade algo cada vez que investigues la historia real detrás de un momento destacado.

6. UNA CARTA DE AKO PARA TATA

Instrucciones: AKO es la Voz de tu Yo Superior, la parte de ti que puede ver toda la casa, no solo la puerta principal. Deja que AKO le escriba a TATA, tu Voz de Adaptación, una carta corta, agradeciéndole por tratar de entender la diferencia entre tú y el éxito de alguien más, y contándole qué ha cambiado desde que empezó a medir así.

EJEMPLO

"Querida TATA, gracias por tratar de entender qué es diferente en mí. Sé que comparar resultados se sintió como la forma más rápida de entenderlo. Pero estás comparando toda mi casa con la puerta principal de alguien más. Vamos a ver qué hay realmente adentro de la mía antes de decidir algo."

Querida TATA,

7. TU PASO CONCRETO DE ESTA SEMANA

Instrucciones: Elige algo que en realidad esté bajo tu control en tu propio proceso ahora mismo. Elige un paso pequeño y concreto hacia eso, no un salto, solo un paso. Predice qué crees que va a pasar. Luego hazlo, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

EJEMPLO

Lo que en realidad está bajo mi control: Cuánto escribo, no si se publica.

Mi paso concreto de esta semana: Escribir veinte minutos, tres veces esta semana, sin permitirme editar.

Predigo: Se va a sentir pequeño y poco impresionante comparado con el libro terminado de alguien más.

Lo que realmente pasó: Escribí más en esas tres sesiones que en los dos meses anteriores juntos.

Lo que en realidad está bajo tu control:

Tu paso concreto de esta semana:

Predigo:

Lo que realmente pasó:

Nada de esto demuestra que los recursos no importan, ni que la brecha que sientes no sea real. Demuestra que estabas comparando toda tu casa con la puerta principal de alguien más, y esa nunca fue una forma justa de medir de lo que eres capaz.

¡Tú puedes con esto! Nadie viene a salvarte... tienes que salvarte tú misma.

HAPPYISH HUMANS

