22

MÉTODO 22 · PATRICIA BORDÓ

22 frases que te devuelven a ti

Mentalidad y autoestima, ordenadas por los cuatro niveles de consciencia. Una de ellas es tuya hoy.

SUPERVIVENCIA · REACCIÓN · OBSERVACIÓN · ELECCIÓN

PATRICIA BORDÓ

GUÍA GRATUITA · LÉELA EN 6 MINUTOS

Esto no son afirmaciones para el espejo.

Una frase no cambia nada por repetirla. Cambia algo cuando la lees y algo dentro de ti dice *«esto lo hago yo»*. Eso es reconocerse, y es lo único que mueve la aguja.

Por eso estas 22 frases no están puestas en fila. Están ordenadas en **cuatro niveles de consciencia**: cuatro maneras distintas de estar viviendo tu vida ahora mismo. La frase que necesitas hoy no es la más bonita — es la del nivel en el que estás.

Los cuatro niveles

1 · Supervivencia. Aguantas la vida, no la vives. Funcionas, cumples, sostienes a todo el mundo — y no distingues entre estar bien y no estar rota.

2 · Reacción. Ya no sobrevives, pero todavía respondes en vez de elegir. Sabes perfectamente lo que deberías hacer, y en el momento haces lo de siempre.

3 · Observación. Ya te ves. Reconoces el patrón mientras ocurre. Y a veces, aun viéndolo, lo obedeces.

4 · Elección. Eliges y sobrevives a la culpa. Ya no estás reparando: estás construyendo. La pregunta ahora es hasta dónde.

Cómo leer esta guía

No la leas entera de una vez. Recorre los cuatro bloques, para donde te reconozcas — y quédate ahí. Al final de cada nivel hay **una acción de 22 segundos**: es la parte que no se puede saltar. Leer es agradable; hacer es lo que cambia el nivel.

Y una cosa dicha con toda la seriedad: esto no es un diagnóstico ni sustituye a un profesional de la salud mental. Es un espejo, y los espejos ayudan.

«No te falta fuerza.
Te falta el orden.»

Nadie pasa de sobrevivir a elegir de un salto. Se pasa en 22 pasos, y el primero es verte. Empieza por el que estás leyendo.

NIVEL 1 · SUPERVIVENCIA

No estás viviendo tu vida. La estás aguantando.

Aquí tu cabeza dice: «cuando esto se calme, me ocupo de mí». Y lleva años diciéndolo.

01 «No estoy cansada de hoy. Llevo años cansada, y hoy me estoy dando cuenta.»

El cansancio que dura años deja de notarse como cansancio y se nota como normalidad. Nombrarlo es lo primero.

02 «Aguantar no es una virtud. Es lo único que me enseñaron.»

Te felicitaron tantas veces por poder con todo que confundiste resistencia con carácter.

03 «No necesito una razón mejor para descansar que estar cansada.»

Estás esperando un permiso que no va a llegar, porque nunca hay un momento bueno.

04 «Yo también vivo aquí.»

En la lista de personas a las que atiendes cada día, tú no apareces. Y no es porque no cuentes.

05 «Que todo dependa de mí no significa que todo se caiga si me paro.»

Nunca lo has comprobado. Lo has supuesto, y llevas años pagando esa suposición.

06 «No estoy rota. Estoy sin dormir, sin tiempo y sin sitio.»

Hay una diferencia enorme entre estar mal y estar agotada. La segunda tiene arreglo antes de lo que crees.

TU ACCIÓN DE 22 SEGUNDOS

Una vez al día, párate donde estés, pon una mano en el pecho y pregúntate: **«¿cómo estoy ahora mismo?»** No hace falta hacer nada con la respuesta. Solo escucharla. No es para relajarte: es para acordarte de que estás ahí dentro.

NIVEL 2 · REACCIÓN

Ya no estás sobreviviendo. Pero respondes, no eliges.

> *Aquí tu cabeza dice: «lo tengo clarísimo… y he vuelto a hacer lo mismo». Y después te enfadas contigo, que es la parte que más cansa.*

07 «No me falta fuerza de voluntad. Me sobra una creencia.»

Puedes decidir cien veces poner un límite: si por dentro crees que si molestas te dejan, tu cuerpo elige por ti.

08 «Que me duela lo que ha dicho no significa que tenga razón.»

Confundir intensidad con verdad es el motor de casi todas tus noches sin dormir.

09 «Puedo tener miedo a que se enfade y decirlo igual.»

Esperar a no tener miedo para hablar es esperar a nunca.

10 «Enfadarme conmigo después no repara nada. Solo alarga el mismo día.»

El castigo interno se disfraza de responsabilidad, pero no corrige: paraliza.

11 «Lo que siento es información, no una emergencia.»

No todo lo que te remueve exige una respuesta inmediata. Casi nada la exige.

12 «La frase que me repito desde niña no es mi identidad. Es una frase. Y una frase se cambia.»

«No soy suficiente.» «Si molesto, me dejan.» Llevas tanto tiempo oyéndola que ya no la oyes — y está decidiendo por ti.

TU ACCIÓN DE 22 SEGUNDOS

Escribe en una línea la frase que te dices cuando algo te sale mal. **Sin suavizarla. La cruda.** Guárdala donde puedas volver a verla. Cuando una creencia está escrita deja de ser tú y pasa a ser un texto — y un texto se puede corregir.

NIVEL 3 · OBSERVACIÓN

Ya te ves. Ahora falta lo difícil: sostenerte.

> *Aquí tu cabeza dice: «sé exactamente lo que me pasa». Y este nivel tiene un dolor del que casi nadie habla: ver y todavía no poder.*

13 «Entender por qué lo hago no me obliga a seguir haciéndolo.»

La explicación de un patrón se convierte en su coartada en cuanto dejas de usarla para cambiarlo.

14 «La culpa que llega después de un límite no es la prueba de que me equivoqué. Es la factura del cambio.»

Va a venir. Que venga no significa nada malo: significa que has hecho algo distinto.

15 «No necesito estar segura para hacerlo. Necesito hacerlo estando insegura.»

La seguridad no es el requisito de la acción. Es su consecuencia, y llega después.

16 «Sé muchísimo de mí. Ahora toca sostenerlo un día concreto, a una hora concreta.»

El conocimiento sin estructura se queda en conversación. Y tú ya has tenido todas las conversaciones.

17 «Verlo y todavía no poder no es un fracaso. Es la mitad del camino.»

Es más frustrante que no ver, porque ya no puedes hacerte la tonta. También es la única mitad que no se puede saltar.

TU ACCIÓN DE 22 SEGUNDOS

Elige **un solo** sitio donde cedes siempre. Uno. Y esta semana, ahí, di que no. No lo justifiques, no lo expliques y no lo adornes. Y prepárate para la culpa de después: esa es exactamente la parte que se entrena.

NIVEL 4 · ELECCIÓN

Eliges. Ahora la pregunta es hasta dónde.

> *Aquí tu cabeza dice: «ya estoy bien». Y ese es justo el techo de este nivel: quedarte porque ya no duele.*

18 «Estar bien no es la meta. Es el suelo.»

Has tardado años en dejar de repararte. No conviertas la calma en el sitio donde te paras.

19 «Encogerme para que nadie se incomode también es una forma de esconderme.»

Ya no te escondes por miedo. Te escondes por educación, que es más difícil de detectar.

20 «Lo que quiero no tiene que sonar razonable para ser mío.»

Rebajas tu idea de vida antes de decirla, para que quepa en el sitio que te enseñaron a ocupar.

21 «Puedo ser la que sostiene y necesitar que me sostengan.»

En tu entorno ya eres tú la fuerte. Necesitas gente a tu altura, no más gente a la que aguantar.

22 «Ya no estoy reparando. Estoy construyendo — y eso se dice en voz alta.»

Lo que no se dice no se construye: se queda en una idea bonita que se te pasa el año contando por dentro.

TU ACCIÓN DE 22 SEGUNDOS

Escribe esa idea de vida que no dices en voz alta. **Entera, sin rebajarla** para que suene razonable. Y luego dísela a una persona. Encogerse ante la propia ambición es el punto ciego exacto de este nivel.

22

EL SIGUIENTE PASO

¿Y en cuál estás tú?

Leyendo se intuye. Con 22 preguntas se sabe.

El **Test Nivel 22** te dice en cuál de los cuatro niveles estás viviendo ahora mismo — y algo que esta guía no puede darte: **cuál es tu pilar más frágil**, el sitio exacto por donde se te cae todo lo demás. Recibes tu informe completo por email.

22	3	0 €
PREGUNTAS	MINUTOS	SIEMPRE

HACER EL TEST NIVEL 22

patriciabordo.es/test-metodo-22

Esto no es un diagnóstico y no sustituye a un profesional de la salud mental. Si lo que estás atravesando incluye violencia, un trastorno de la conducta alimentaria o pensamientos que te asustan, esto no es lo que necesitas primero: necesitas a un profesional, y necesitas a alguien que lo sepa. Escríbeme y te ayudo a encontrarlo. No te voy a vender nada.

© Patricia Bordó · Método 22. Puedes compartir esta guía entera y gratis con quien quieras. No puedes venderla ni quitarle el nombre.