

# SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

## El Crítico interno

Crítico interno	Pensamiento racional
Asume definitivamente	Pregunta curiosamente acerca de la situación
No tiene interés en evidencia real	Interesado en tener evidencia para informar conclusiones
Piensa en términos de blanco y negro.	Es capaz de lidiar con complejidad y áreas grises
Formula preguntas cuya respuesta es si/no. Ej. ¿Soy capaz?	Formula preguntas útiles: Cómo podría ser posible? Qué parte de esto se ve viable?
Es repetitivo	Se mueve hacia el futuro
Se enfoca en los problemas, en las áreas de carencia	Busca soluciones
Habla en un tono ansioso	Habla en un tono calmado
Habla desde un lugar de autocrítica	Habla desde un lugar de auto confianza y apoyo.

Cuándo escucharás más al crítico interno?

Cuando estés yendo en la dirección de tus sueños, es un guardián de la zona de comfort. Entre más estén cerca de crecer, más histérica es la voz y más alto se escucha. Buenas noticias: cuando más fuerte la escuchas, más cerca estás de crecer y jugar en grande.

Entre más auténticos más confianza tenemos en nosotros mismos.