

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING





Que aprenderás?

A entender que es el EGO

A detectar como se manifiesta y habla tu EGO

Creencias limitantes

Como detectar las tuyas



Empezemos!





EGO

Ego en latín significa “yo”. A lo largo de los años y diferentes autores en psicología relacionan el ego para hacer referencia a la conciencia de la propia persona, la capacidad para que la persona se reconozco a si misma.

El ego hace referencia a **lo que hemos creado sobre nosotras mismas.** Socialmente en ocasiones se utiliza la expresión del ego para hacer referencia a una forma de valoración que la persona hace de ella misma en exceso.

Conocer si actúas o no domina bajo el ego requiere de un proceso de instrospección. De mirar hacia dentro y reflexionar acerca de algunos puntos.





EGO

Tiene la capacidad de influirnos y sin ser conscientes se puede terminar siendo esclavo del mismo. El cómo nos relacionamos con él ayudará a tomar conciencia de cómo influye y así aprender a gestionarlo de una manera diferente (y sobre todo, elegida).

ojo!

El ego es un mecanismo de defensa que has generado durante toda tu vida y que pretende evitar tu sufrimiento, otra cosa muy distinta es que consiga evitarlo.





EGO

En muchas ocasiones nos hemos acostumbrado a verlo como un enemigo o algo a derrotar, y no es Así.

Cambiar la concepción del ego, acercarse a él y reconocerlo es fundamental en el proceso de crecimiento.

Como se manifiesta el ego, como nos habla referido a nuestro objetivo de bienestar?





EGO

Cuando hablamos de pérdida de peso, musculación, aumento de masa muscular, etc etc. el EGO se manifiesta de las siguientes formas, especialmente si estás al principio

Falta de tiempo

Falta de energía

Falta de motivación

Pereza extrema

Comparaciones

Resultados rápidos

Perfeccionismo





EGO

Es importante que lo reconozcas, porque tu EGO, para protegerte, se manifestara con algunos de estos puntos.

Y está bien. **No le hagas la guerra. Abrázalo, está cumpliendo su función: protegerte.**

Otra cosa es que lo haga de una manera correcta y que te beneficie.

Solo **RECONOCIÉNDOLO y haciéndote responsable de tus acciones, podrás cambiar tus acciones** y, en futuro, tus hábitos y forma de pensar.





EGO

Ejemplos típicos de EGO:

"No entreno porque no podría dar el 100% de mí"

"Ya que me he comido una galleta, más vale que me coma la caja entera"

"Quiero perder 5 kg aunque sea pasar hambre porque a mi hermana le funcionó"

"No tengo tiempo. Demasiada agenda apretada"

"No tengo tiempo para cocinar saludable, hijos y trabajo me absorben"

"Estoy cansada, siempre. Como puedo entrenar así?"

"Inútil, ni me pongo para mí es imposible adelgazar"





EGO

Para entender como actúa tu ego, es importante que lo conozcamos: como habla, que quiere, cuáles son sus frases típicas, cuando empieza a chillar fuerte...

Por esto, te propongo un ejercicio MUY molón:

Con la ayuda de la IA, **crearás una imagen de tu EGO**: es importante que tu subconsciente tenga una imagen clara de quién es para así poderlo detectar fácilmente.

Y no solo.

Haremos un elenco de sus momentos "épicos": cuando se pone más fuerte y lo que suele decirte.





Las creencias nos proporcionan sensación de seguridad y de certidumbre,
incluso nos proporcionan una identidad en la que cimentamos lo que
creemos ser. Por eso nos aferramos a ellas.

Sin embargo, muchas veces nos impiden avanzar y nos mantienen
atascados en situaciones que ya no queremos vivir.





CREENCIAS LIMITANTES TÍPICAS:

- He llegado a mi límite.
 - No puedo lograr lo que deseo.
 - No soy capaz.
 - Los demás son mejores que yo.
 - Nunca consigo lo que quiero.
 - No puedo vivir sin este trabajo.
 - La mayoría de la gente tiene más suerte que yo.
- 



Las creencias son las principales responsables de que no logremos nuestros objetivos.

Para alcanzar nuestros objetivos necesitamos creer 3 cosas:

Es posible alcanzar mi objetivo

Soy capaz de alcanzarlo

Me merezco alcanzarlo





COMO LAS DETECTAMOS?

Tres ejercicios muy potentes:

Votación

Escritura libre

Falso test del brazo





VOTACIÓN:

Con tu objetivo en mente, repite en voz alta cada una de frases que te propondré incluyendo tu objetivo en el lugar reservado para ello.

Puntúa cada frase del 1 al 10, donde el 1 equivale a no lo creo en absoluto y el 10 a lo creo totalmente





EJEMPLO:

Mi objetivo es perder 6kg y saber gestionar mi ansiedad a la hora de comer

Me merezco perder 6kg y saber gestionar mi ansiedad a la hora de comer?

7

Tengo las habilidades y la capacidad necesaria para perder 6kg y saber gestionar mi ansiedad a la hora de comer?

5





ESCRITURA LIBRE

Responde rápido sin pararte a pensar o reflexionar, escribe todo lo que te salga sin pensar al correcto o incorrecto. La honestidad nos hace libres, no tengas miedo de escribir cualquier cosa.

Es importante que tomes consciencia de TODAS tus creencias limitantes, también las más incómodas. Mínimo escribe 5 cosas, máximo 8.





Por ejemplo:

Cuidar de mi es...
de pijas
para afortunadas
esencial para el bienestar
imprescindible
De wapas
De egoístas



FALSO TEST DEL BRAZO

Existen diferentes métodos para conectar con tu subconsciente a través de test musculares. Uno de los más simples y rápidos de aprender es el falso test del brazo, que te permitirá establecer esa conexión de manera inmediata.

Aunque no tengas experiencia con este tipo de técnicas energéticas, el falso test del brazo es tan sencillo que podrás empezar a usarlo desde el primer momento.

Cómo realizarlo:

- 1** Extiende tu mano no dominante en paralelo al suelo, manteniendo los dedos rectos.
 - 2** Con un dedo de tu mano dominante, presiona hacia abajo el dedo índice de la mano no dominante durante unos segundos mientras haces fuerza para resistir la presión.
- 💡 *TIP: La presión debe aplicarse en la segunda falange, justo donde estaría tu antebrazo (entre el codo y la muñeca).*

FALSO TEST DEL BRAZO

- 📌 Pronuncia en voz alta "SÍ, SÍ, SÍ" o "DAME UN SÍ" y observa si tu dedo índice se mantiene firme (tono muscular fuerte) o cede ante la presión (tono muscular débil). Después, di "NO, NO, NO" o "DAME UN NO" y fíjate si ocurre lo contrario.
- 📌 Ahora prueba diciendo en voz alta: "Mi nombre es [tu nombre real]" y después cambia a un nombre que no sea el tuyo.
- 📌 Por último, piensa en algo que te haga feliz o te inspire emociones positivas. Luego, contrasta pensando en algo que te incomode o te provoque malestar.

El dedo debería mantenerse firme cuando digas algo verdadero o pienses en algo positivo, y debería ceder cuando digas algo falso o te enfoques en pensamientos desagradables.

FALSO TEST DEL BRAZO

¡Testea tus propias afirmaciones!

¡Puedes poner a prueba las frases típicas de tu ego, las creencias limitantes... y nota como tu subconsciente te responde!

IMPORTANTE: Acuérdate que el subconsciente no entiende de "NO", así que si se trata de una afirmación que contiene un "no", la tienes que modificar a positivo.

Por ejemplo:

NO PUEDO PERDER PESO sería ES IMPOSIBLE PARA MÍ PERDER PESO.

NO SOY SUFICIENTE PARA ENTRENAR sería PARA MÍ ES IMPOSIBLE ENTRENAR

IMPORTANTE: esto es un testeo del subconsciente, no una predicción del futuro ni una manera de conexión con guías ... sirve a entender que es "la realidad", lo que es verdad para nosotros según nuestro subconsciente



Buen trabajo!

No es fácil darse cuenta de nuestras creencias limitantes.

No te preocupes que todos tenemos muchas!

Ahora, elige 5 de ellas que crees que sean importantes para tu objetivo y/o tu bienestar en general.

En el próximo módulo, aprenderás como gestionarlas y derrumbarlas.

De momento, **tenlas presentes.**

El ponerle cara y concienciarse de ellas es el primer paso para derrumbarle!





IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!