



Workbook

semana 5



Semana 5



1.

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.

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.

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.

1.1¿PIENSA EN LOS ÚLTIMOS 5 AÑOS:CUÁL ES EL PATRÓN COMÚN QUE, HASTA AHORA, CREES QUE TE HA IMPEDIDO LLEGAR A TU OBJETIVO?

Te pongo unas sugerencias, descubre cuál es el tuyo:

Falta de tiempo

Falta de energía

Falta de motivación

Pereza extrema

Comparaciones

Resultados rápidos

Perfeccionismo



Semana 5



**1.2 DESCRIBE AQUÍ COMO NORMALMENTE ACTÚA REFERIDO A TU OBJETIVO:
QUE TE HACE SENTIR?**

1.3 COMO TE HACE ACTUAR?

1.4 QUE TE HACE PENSAR?

**1.5 A LA LUZ DE HABERTE VISTO COMO TE HACE SENTIR, ACTUAR Y PENSAR,
DESCRIBE AQUÍ LA ÚLTIMA VEZ QUE RECUERDAS QUE HAYA ACTUADO EL
EGO POR TI.**

No te fustigues por eso, ni a él. Te recuerdo que, probablemente, hasta ahora eras completamente al oscuro de esos mecanismos y, al final, tu ego quería protegerte.

**1.6 QUE INTENCIÓN POSITIVA HABÍA DETRÁS? ¿DE QUE TE QUERÍA
PROTEGER?**

**1.7 SI NO LO TIENES CLARO, PREGÚNTATE: DE QUE TENGO MIEDO SI LOGRO
MI OBJETIVO? QUE TENGO MIEDO QUE PASE?**



Semana 5



BUEN TRABAJO! La verdad nos hace libres, así que ya has tomado consciencia de como actúa tu ego.

1.8 DESCRIBE TU EGO: CON LA AYUDA DE LA IA (CHATGPT ESTÁ PERFECTO POR ESTA FUNCIÓN) CREA UNA IMAGEN DE TU EGO.

Es importante que tu mente lo asocie a una imagen, como funcionamos por símbolos, así las próximas veces que actúe, lo sabrás reconocer de inmediato. No te preocupes si no sale a la primera, añade instrucciones para tu imagen hasta que no veas a imagen de tu ego. Sabrás cuál es.

Aquí te dejo un prompt que te puede ayudar:

"¡Hola! Necesito que crees la imagen de mi ego: se llama (nombre) y es (descripción, en cuanto más detallada posible, mejor).

Normalmente, el ambiente que lo rodea es (descripción ambiente), tiene una tonalidad de voz (aguda/grave/femenina/masculina...) y, además, tiene también (eventuales otras características)

1.9 AHORA, DESPÍDETE DE ÉL CON AMOR Y CARIÑO. ACUÉRDATE QUE SU FUNCIÓN ERA DE PROTECCIÓN, HA HECHO LO QUE HA PODIDO.

Esríbele una frase, una carta, lo que te salga, para despedirte de él, agradeciéndole el trabajo, echo hasta aquí que YA no necesitas.



Semana 5



2.

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.

2.1 PUNTÚA CADA FRASE DEL 1 AL 10, DONDE EL 1 EQUIVALE A NO LO CREO EN ABSOLUTO Y EL 10 A LO CREO TOTALMENTE

Me merezco alcanzar (mi objetivo)

Tengo las habilidades y la capacidad necesaria para alcanzar (mi objetivo)

Es posible alcanzar (mi objetivo)

Tengo claro (mi objetivo)

(Mi objetivo) es deseable

(Mi objetivo) es realista

(Mi objetivo) merece la pena

2.2 Has obtenido alguna puntuación inferior a 7? Cuáles?



Semana 5



2.3 DE LAS FRASES DONDE HAYAS OBTENIDO MENOS DE 7, RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA CADA UNA DE ELLAS:

Las puntuaciones menores de 7 indican bien una creencia limitadora o algo que te impide centrarte en el objetivo.

Porqué dudas de ...?

que crees que te esta frenando en ... ?

que te hace pensar que...?

2.4 HAS NOTADO ALGO? PORQUE?



Semana 5



3.

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 mí es...

Imprescindible

un lujo para afortunados

una de mis prioridades

de egoístas

etc. etc.

3.1 ESCRIBE TODO, FRASES, ADJETIVOS, EMOCIONES... REALMENTE TODO LO QUE SE TE OCURRE DE LAS SIGUIENTES FRASES.

Comer saludable es..

Hacer deporte es..

Cuidar de mí es..

Priorizarme es..

Mi cuerpo es..

Mis emociones son ..

Ser saludables es..

Sentirme bien es..

Mirarme al espejo es..

Los momentos para mí son ..



Semana 5



3.2 DE QUE TE HAS DADO CUENTA?

No te preocupes, TODOS tenemos muchas creencias limitantes, y no tienes que romperlas todas y ahora :)

3.3 ESCRIBE AQUÍ LAS 5 CREENCIAS QUE PIENSAS QUE TE ESTÁN SABOTEANDO MÁS AHORA MISMO.

3.4 DILE EN VOZ ALTA Y OBSERVA COMO SE SIENTA EN EL CUERPO. APUNTALO AQUÍ.

Por ejemplo, a la creencia "cuidar de mí es imposible" noto que se me encogen los hombros y se me cierra el estómago.



Semana 5



4. FALSO TEST DEL BRAZO:

4.1: 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).*

Pasos para practicar:

- ✂️ *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.



Semana 5



4. FALSO TEST DEL BRAZO:

4.2 TESTEA TUS AFIRMACIONES: LAS AFIRMACIONES SON HERRAMIENTAS PODEROSAS PARA EXPLORAR QUÉ CREENCIAS RESPALDA TU SUBCONSCIENTE Y CUÁLES NO.

- 1** Repite en voz alta cada todas las afirmaciones que te compartiré a continuación.
- 2** Usa el falso test del brazo para validar si tu subconsciente las acepta.
- 3** Recuerda: un dedo firme indica un sí, mientras que un dedo que cede indica un no.

Afirmaciones para practicar:

Puedo lograr mis objetivos con facilidad

Puedo comer lo que quiero sin sentirme culpable

Puedo moverme y comer de manera intuitiva

Cuidar de mi bienestar físico y emocional es imprescindible para mí

4.3:¡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



Semana 5



Buen trabajo!

No es fácil darse cuenta de nuestras creencias limitantes.

No te preocupes que todos tenemos muchas!

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!**



Semana 5



Y para acabar,

De que te has dado cuenta en esta semana?

De que te sientes más satisfecha y orgullosa?

ESTUPENDO!

Enhorabuena para completar una semana más!

Ahora, a celebrarlo regalándote un momento para ti!
Puedes hacer algo que te guste, comprarte un pequeño regalo,
bailar, ir a dar un paseo... celebra tu logro, tu compromiso y tu
dedicación!

