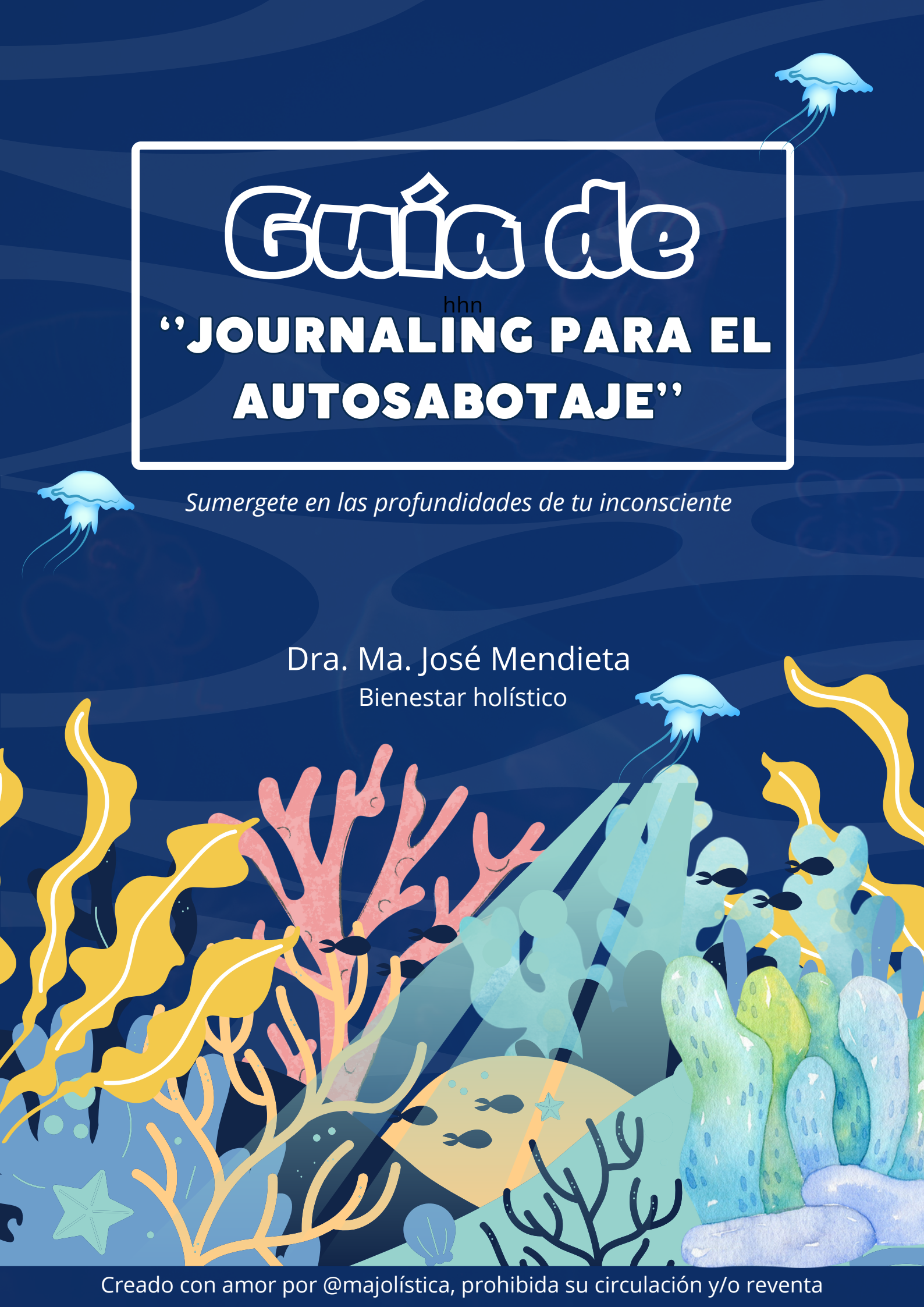




Guía de

hhn

“JOURNALING PARA EL AUTOSABOTAJE”

Sumergete en las profundidades de tu inconsciente

Dra. Ma. José Mendieta
Bienestar holístico

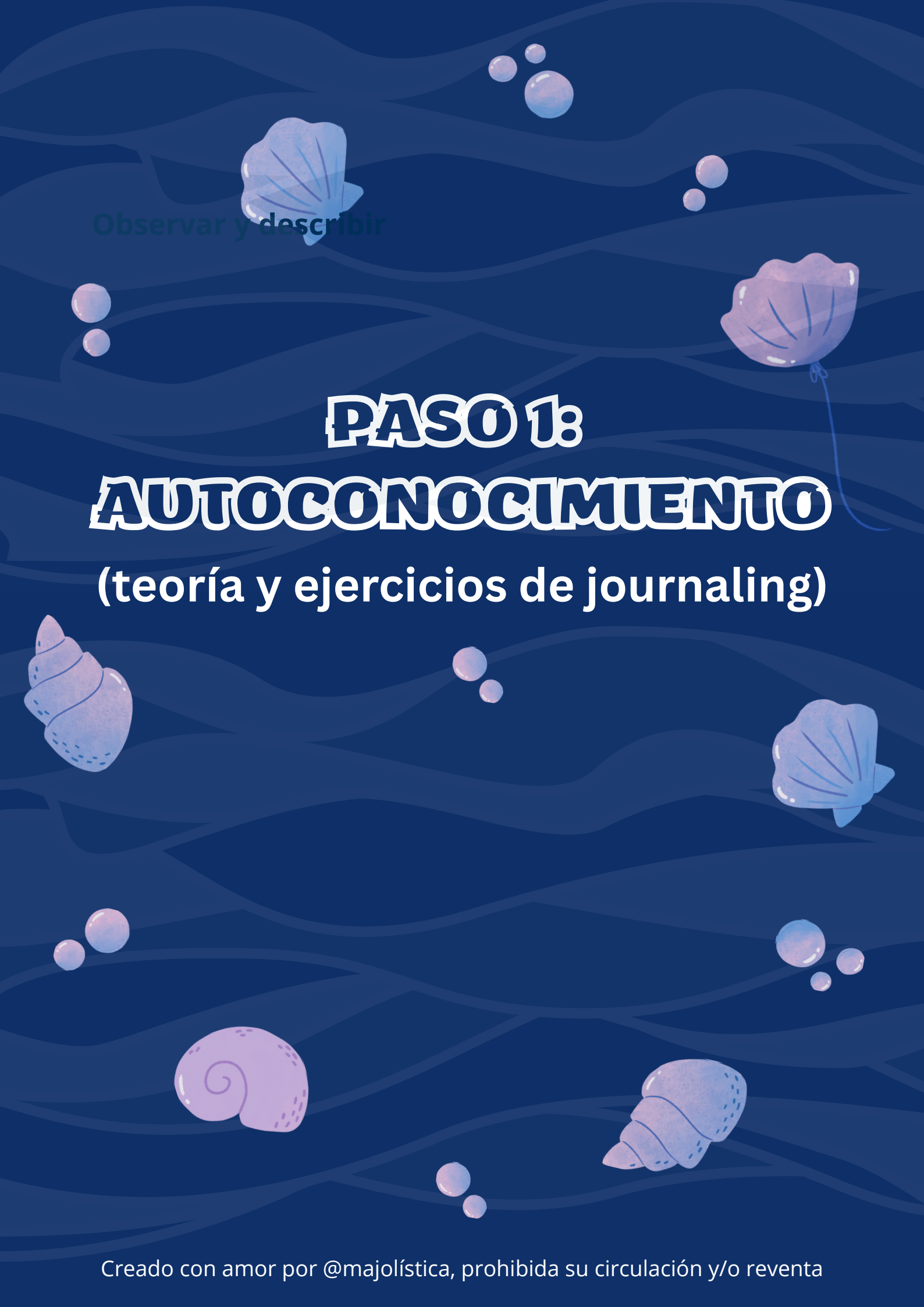


Proceso 3 pasos:

1. **AUTOCONOCIMIENTO**
 2. **FOCUS**
 3. **INSPIRACIÓN**
- 

Dra. Ma. José Mendieta
Bienestar holístico





Observar y describir

PASO 1: **AUTOCONOCIMIENTO** (teoría y ejercicios de journaling)

Preguntas

CLAVE

¿Cuál es el beneficio de mi autosabotaje?

¿Cómo me está protegiendo mi autosabotaje?

¿Cómo me favorece quedarme donde estoy
y no moverme?

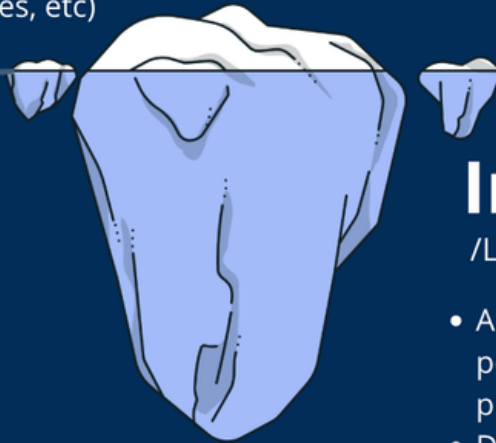
Teoría

ESO que no has podido cambiar y que haces automáticamente solo refleja las partes de tu inconsciente que te están dominando. Así:

Consciente

/LO QUE NOS DAMOS CUENTA

- Quiero lograr *tal meta
- Quiero empezar *tal hábito
- *Tal actividad es importante para mi vida (salud, trabajo, relaciones, etc)



Inconsciente

/LO QUE **NO** NOS DAMOS CUENTA

- Acciones, hábitos, creencias/ pensamientos, sentimientos, ideas... programadas en la mente.
- Decisiones AUTOMÁTICAS
- Los **beneficios** de mi autosabotaje

No es que hay que llevar todo al consciente a la fuerza, lo ideal es ir observando e identificando poco a poco los sabotadores. Un proceso íntegro une ambos mediante la transparencia, autenticidad y honestidad radical con una misma. Al final, solo una se engaña y solo una puede elegir qué hacer distinto mañana.

Teoría

TIPOS DE SABOTEADORES:

01

VICTIMA

Es temperamental, dramática, melancólica, se enoja cuando le corrijan, culpa de todo al otro, cree que el mundo está en su contra

Como opera: No nos deja ver las posibilidades, el amor y nuestra parte de responsabilidad en las situaciones.

02

EVITADORA

Extremadamente positivo, evita los desafíos, el conflicto y cualquier cosa que le mueva de su zona de confort, dificultad para decir que no, así que usa indirectas y pasivo-agresividad.

Como opera: No nos deja ser asertivas, resolver (conflictos, problemas), comunicar lo que sentimos y CAMBIAR.

03

CONTROLADORA

Necesidad de controlar acciones/situaciones de los demás según su voluntad, conecta con las personas a través de la competencia, el conflicto o aspecto físico, en lugar de sentimientos suaves. Empatía forzada.

Como opera: No nos deja ver lo bueno en el otro, nos da ansiedad porque no deja ver que hay cosas que no podemos controlar

04

COMPLACIENTE

Gana aceptación ayudando, rescatando o halagando. Necesita reafirmación y no expresa directamente sus necesidades sino indirectamente para que el otro sienta presión para cumplirlas.

Como opera: Nos da resentimiento contra la gente y el mundo, no nos deja velar por nosotras mismas.

05

PERFECCIONISTA

Depende del rendimiento y los logros constantes para la autovalidación. Se centra demasiado en el éxito externo, lo que conduce a tendencias adictivas al trabajo/estudio insostenibles.

Como opera: No nos deja equivocarnos ni ser vulnerables, no nos deja ni INTENTAR. Sostiene el miedo.

06

PROCRASTINADORA

Aplaza tareas, las reemplaza por otras que parecen importantes, busca excusas que parecen buenas razones. Sobrepiensa pero no actúa.

Como opera: Nos engaña (auto-engaña). No nos deja accionar, nos mantiene cómodas. Luego nos da sentimiento de culpa y destruye la auto-confianza.

Es posible haber desarrollado uno o varios, lo curioso es que se vuelven parte de nuestra identidad. ¿Con cuál de estos te sientes más identificada? Presta atención a las características, te ayudarán a desarrollar mejor los ejercicios de journaling más adelante.



Práctica

PASO 1: AUTOCONOCIMIENTO

Observar y describir

¿Que cosas te has propuesto últimamente y no has cumplido? Escribe todo lo que has dicho que harías pero no has hecho. Ej. Metas, hábitos, actividades, conversaciones, proyectos, inversiones, etc.

Identificar

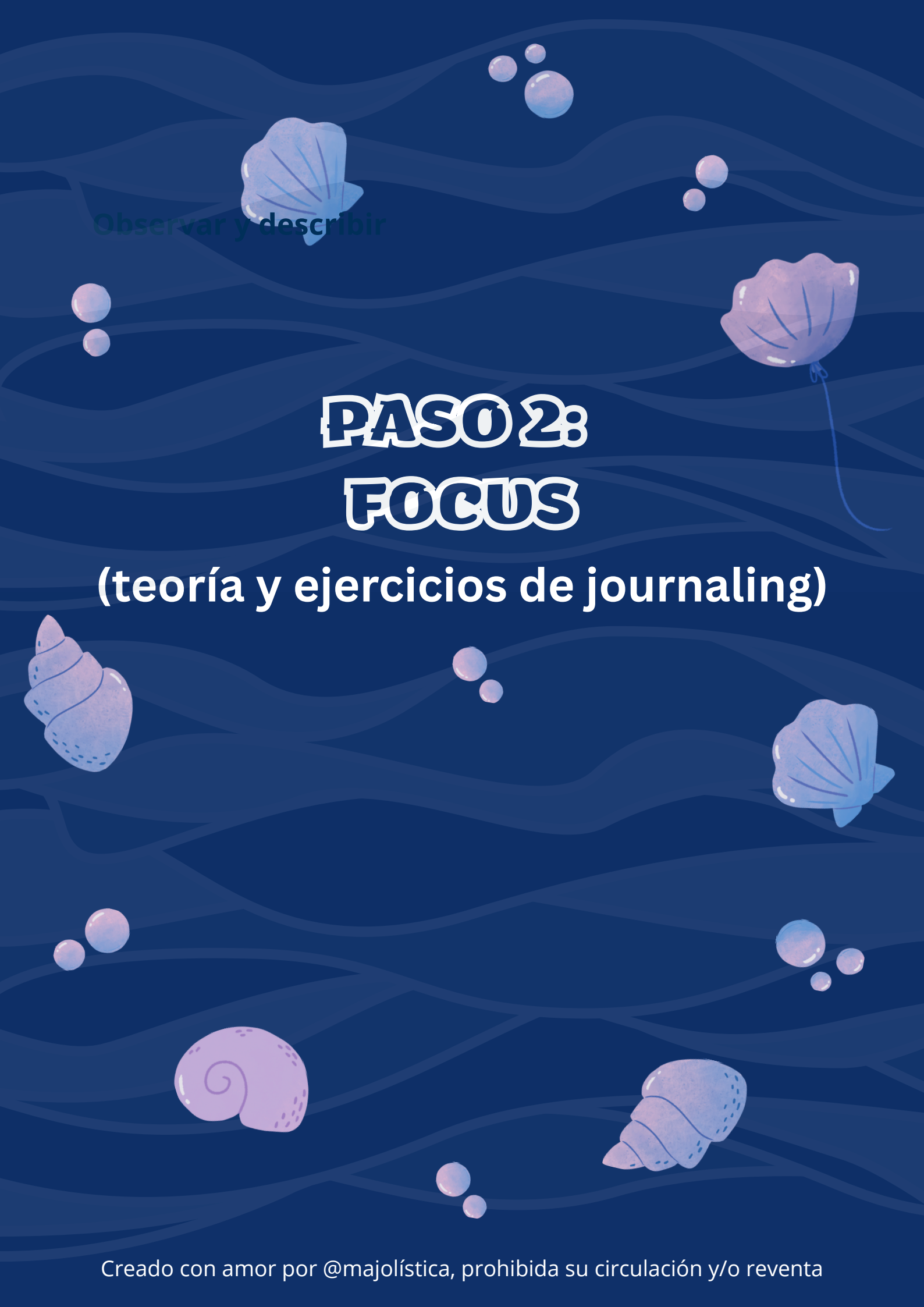
A partir de la lista anterior, ¿Cuáles de las cosas que te propusiste QUIERES realmente con el corazón y cuales vienen de afuera (expectativas de otros)?

PASO 1: AUTOCONOCIMIENTO

Reconocer/Aceptar

Con la información dada, marca los sabotadores con los que te vas identificando.

Me identifico	1. Víctima	2. Evitadora	3. Controladora	4. Complaciente	5. Perfeccionista	6. Procrastinadora
Si						
No						



Observar y describir

PASO 2: **FOCUS**

(teoría y ejercicios de journaling)



Preguntas

CLAVE



¿De donde vienen estas metas?

El beneficio de cumplirlas, ¿me llenaría a mi o a las expectativas del mundo?

El beneficio de cumplirlos, ¿es más grande e importante que el beneficio de no moverme y no cumplirlos?

Teoría

Cuando tienes claro hacia dónde quieres ir, el autosabotaje puede hacerse más visible.

Para avanzar no hay que sentirlo bonito todo el tiempo; sino aprender a distinguir entre “esto no lo quiero” y “esto me da miedo porque realmente me importa”. Algunas metas nos exigen *atravesar incomodidad, equivocarnos, decepcionar expectativas ajenas o dejar atrás una versión de nosotras mismas* que ya conocemos.

En ese punto aparecen 2 opciones:

TE QUEDAS AHÍ

Capaz descubres que algunas de tus metas venían de un lugar ajeno y en realidad no querías cumplirla

TE MUEVES

Capaz descubres que sí quieres atravesar la incomodidad y todo lo que implica moverte del punto A al punto B

El enfoque no consiste en obligarte a avanzar a cualquier precio, sino en estar consciente de qué estás eligiendo y por qué vale la pena para ti.

Teoría

PASO 2: FOCUS

Metas reales, ¿qué haré?

Determina metas pequeñas y específicas para esta semana (máximo 3). Ej. Voy a hacer 15min de ejercicio, 3 veces a la semana, empiezo el lunes a las 8:30am.

Maneras reales, ¿cómo lo haré?

Escribe maneras que se adapten a tu contexto y rutina, procura no poner lo de siempre si ya sabes por qué no lo has cumplido. Ej. Haré bailoterapia porque me gusta y no me aburre como el yoga, lo haré en mi cuarto, con un video de Youtube.

Observar y describir

PASO 3: **INSPIRACIÓN**

(teoría y ejercicios de journaling)

Teoría

¿Por qué inspiración, si la gente busca motivación?

La motivación aparece cuando imaginamos algo que todavía no existe: la versión de nosotras que queremos, el proyecto que soñamos construir, la vida que nos gustaría tener. Puede ser intensa y emocionante, pero también fluctuante. Hay días en los que sentimos que podemos con todo y otros en los que esa imagen parece demasiado lejana y la energía desaparece. Por eso, cuando dependemos solo de la motivación, acabamos esperando a "tener ganas" para hacer aquello que queremos. Y acabamos no haciéndolo.

La inspiración, en cambio, puede ser más silenciosa, pero nace de encontrarnos con algo que ya está en el mundo: Alguien que se atrevió a hacer algo que parecía imposible, observar una hormiguita hacer su trabajo, ver como un árbol se deja agitar por el viento, una mujer que vive de una manera que despierta algo en ti.

No necesariamente nos llena de una energía explosiva; a veces simplemente nos hace pensar: "yo también quiero sentir eso". La inspiración no exige tanta fuerza para sostenerla; se siente más como una fuerza vital que nos recuerda hacia dónde queremos ir. Por eso puede ser más sencilla de encontrar y, muchas veces, más constante: no nos obliga a empujarnos, sino que nos invita a acercarnos al presente.

PASO 3: INSPIRACIÓN

Sostenerlo en el tiempo

NO es esperar a estar motivada para empezar, sino ELEGIR momentos, entornos, personas o circunstancias que nos inspiren y favorezcan llegar a la meta.

Por un momento deja a un lado las limitaciones que pone tu mente y a continuación, has una lluvia de ideas de todo lo que sería posible hacer para llegar a tu meta. Toma en cuenta horarios, recursos, personas, objetos, dinero, etc.

BONUS+

Con las manos en la masa!



Identifica los DETONANTES de tu sabotadora interna:

INTERNOS

Ej. Soy mala en eso, no me va a ir bien, no podré acabarlo, no quiero fallar y quedar mal, etc.

EXTERNOS

Ej. Tu teléfono, las rrss, netflix, un jueguito, tu cama, etc

