

## EJERCICIOS - TEMA 3

### DESCUBRIENDO A TUS SABOTEADORES

¡Bienvenida bienvenido al tema 3!

En este tema vamos a descubrir juntos tus saboteadores.

¿Quiénes son? y ¿De dónde nacieron?.

Como ya te expliqué en el tema 2, los saboteadores son nuestras máscaras, que tapan a nuestro Ego herido, porque sentiste que algo de ti, estaba mal, o no era aceptado por los demás, y tenías que ser de otra manera para ser aceptado/a o amado/a.

¿Has podido auto-observarte esta semana? ¿Has podido identificar alguna de tus máscaras?

Nuestros saboteadores son muchos, tantos como roles tienes en la sociedad, con tus padres eres de una manera, con tus amigos de otra, con tus compañeros de trabajo de otra, si eres el mismo o misma con todos, ¿qué tipo de persona eres? ¿Qué es lo que te permites Ser en cada circunstancia?

## Descubramos ahora a tus sabotadores.

◇ Te invito a que **cojas folios y pinturas o lapiceros.**

Te voy a hacer una serie de preguntas que te harán reflexionar. La idea es que este tema sea muy práctico así que puedes ir parando el vídeo tras cada pregunta y tomarte todo el tiempo que necesites para realizar el ejercicio.

Vamos con las preguntas.

### 1) **¿Apunta en un folio, todas esas frases repetitivas mentales que te dices a ti misma/mismo constantemente?**

Por ejemplo: "Tendría que estar haciendo esto o lo otro...", "ya debería de haber comenzado" Si es que soy un vaga /un vago " mira los demás y yo aquí estoy todavía" "Si es que soy muy tonto/a". "No voy a poder", "seguro que me sale mal" " Soy un fracasado/a", "No voy a hacer nada, total para qué", "Siempre yo" " Todo me pasa a mi", "Por más que me esfuerzo no me sale nada", "Tengo que comportarme", "Qué van a pensar de mi si hago esto o lo otro"... "Voy a decir esto que seguro que voy a quedar fenomenal" "Si hago esto van a estar orgullosos de mi

Tómate todo el tiempo que necesites para hacer el listado.

Incluso **puedes tomarte varios días de autoobservación** si aún no lo has hecho tras el tema 2.

## **2) Agrupa esas frases que sueles decir por cómo te hacen sentir.**

Es decir. Si eres de los que se dicen, "Tendría que estar ya haciendo esto" "Pero qué haces otra vez equivocándote..." "Debería de hacer más, no hago lo suficiente"

### **¿Qué emoción te hacen sentir esos pensamientos?**

¿Tensión o Presión? Te sientes pequeño/a? Tristeza, impotencia,

### **¿Qué sensaciones físicas experimentas?**

Observa si experimentas bloqueo en tus extremidades, en tu mente. Observa cómo es tu respiración.

- 3) Observa en todas las circunstancias que suelen salir estos pensamientos y qué % de tu día.
- 4) Ahora que tienes las frases que te dicen separadas por las emociones que te hacen sentir. Vas a tener que ponerles una expresión.

**PÍNTALAS EN UN FOLIO Y PONLES INCLUSO COLORES,  
CUERPO Y TODO LO QUE NECESITES**

Por ejemplo.

Si constantemente tus pensamientos son del tipo “no puedo”, ¿por qué a mi? Siempre yo... (agrupados en la emoción de tristeza, apatía) sensaciones de empequeñecimiento... tu rostro sería algo así



Tu saboteador en este caso podría llamarse “El víctima” pero tú puedes ponerle el nombre que más te conecte con lo que te hace sentir, y lo que consigue de ti.

Piensa que tienes más de 1 saboteador seguro, así que piensa qué más te dices.

Si dentro de ti hay como un juez diciéndote todo el rato, “Haz esto, tienes que ser así, tienes que hacer lo otro, deberías de ser más... deberías de ser menos...”



En este caso tu saboteador podría llamarse “El juez”

Y si hay una parte de ti que busca el reconocimiento y que los demás sepan que sabes mucho, “voy a explicarles esto porque de eso yo se”, “pues yo” “pues yo” “pues yo”... y cuando de algo no sabes te sientes mal e intentas que no se note. Siempre buscando la aprobación fuera, y que te admiren...



“La inteligente”

5) **Ahora ponles nombre**, el que tú quieras.

Puede ser por ejemplo: El Víctima, el Juez o EL autoexigente, La niña lista o la niña buena, El inteligente...

6) Si pudieran andar ¿cómo caminaría? ¿si pudieran hablar en voz alta con qué tono hablan? ¿a qué velocidad?

7) Dedicar ahora unos minutos a mirar a cada uno de tus sabotadores individualmente

Y para cada uno de ellos responde a estas preguntas

- ¿Qué busca realmente conseguir este sabotador de las demás personas?
- ¿Cuál es el miedo que esconden detrás?
- Si esconden una debilidad tuya, ¿Cuál sería?

- 8) Echa la mente atrás y **busca el primer recuerdo** que te venga desde que estos pensamientos y sensaciones están dentro de ti.
- 9) ¿Cuándo eras niño /niña tenías ya este saboteador?
- 10) ¿Había alguna cosa que te decían de pequeño, que te dolía y te hacía sentir mal?

**¡Allí es donde nacieron tus saboteadores!**

Seguramente buscando la aceptación de tus padres o simplemente su atención. **Buscabas AMOR.**

Los saboteadores nacieron para ayudarte pensando que si eras así o asá te iría bien en la vida y te querrían. Aunque ahora te machacan en realidad te quieren. Así que haz ahora el ejercicio de mirarles con compasión y abrazarles.

## ¿QUÉ HACER PARA QUE SE MARCHEN TUS SABOTEADORES?

- **Tomar consciencia de ellos**, identificarlos en tu día a día
- Comprender el **qué buscan detrás de comportarse así?**
- ¿Cuál es su mayor miedo?
- **Mirarles con compasión y amor.**
- Decirles que ahora ya no los necesitas
- **Atreverte a sacar aquello que no te han permitido SACAR AL EXTERIOR.** (Si eras el victima, ahora saca tu decisión y valentía si eres el autoexigente, saca tu espontaneidad y fluidez del momento, si eres la niña buena, saca a tu lado más rebelde y travieso, si eres el Listo, reconoce tu vulnerabilidad y relájate saca tu lado Tonto. Abraza a tu "tonto" abraza a tu despistado, abraza a tu rebelde, abrazo a tu miedica...)
- **ABRAZA A TODO TU SER (luces y sombras) CON AMOR**

**FELIZ VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO**