

AUTOSABOTAJE

cuando eres tu propio enemigo




Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Este ebook a sido escrito con amor y pasión para ti que estas iniciando tu camino de autosanación y autoexploración. Espero que cada palabra guie tu vida y abra un gran universo de información dentro de ti


Con amor Lilian



Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Existen diversos tipos de autoboiicot: te propones bajar de peso y comes de manera poco saludable; quieres cambiar de trabajo, pero no vas a las entrevistas; te propones realizar una actividad física, pero buscas una excusa para no hacerlo, te inscribes a un curso de autosanación y cuando tu vida comienza a cambiar te retiras, hay muchas formas de boicotear nuestra vida.



Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Autosabotaje

El autoboicot o autosabotaje, es la acción o acciones referidas a ponerse trabas a uno mismo, creer firmemente que no seremos capaces de alcanzar nuestros deseos en algún aspecto de nuestra vida, ya sean laboral, afectivo, académico, familiar, etc.

Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Reconoce tus formas de sabotearte


Identificar a nuestro saboteador interno, es fundamental para iniciar el proceso de sanación, para esto será necesario que analices tu diálogo interno: ¿tiendes a tener pensamientos derrotistas?, pones excusas para no hacer cosas y lo acompañas de pensamientos negativos, como: “no valgo nada”, “sin ti no existo”, “no puedo”, “es lo que me tocó en la vida”, “no me lo merezco” “que la suerte me acompañe” “mañana empiezo”, “me merezco un dulce” “es difícil” “todo me cuesta en la vida” “esto no es para mí” etc.

Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

El autosabotaje es aprendido de nuestra familia y en la mayoría de los casos esta mostrando temas de miedo, baja autoestima, falta de confianza y zonas de confort.

Si tu vives el autosabotaje, estas manifestando un tema que es parte de tu clan familiar, consciente o inconscientemente, cuando estudias el por que saboteas tu vida vas a descubrir incluso lealtades que has tomado con alguno de tus ancestros.




Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

En el desarrollo de mis cursos he podido observar de cerca en algunos de los participantes como es que sabotean su vida cuando inician un proceso de autosanación y transformación, llegando al punto de crear eventos que los hacen desistir de su búsqueda de equilibrio y sanación.

A simple vista los motivos por los cuales abandonan lo que dicen desear parecieran ser reales y poseen muchas justificaciones por las cuales el evento apareció en sus vidas, la economía, sus hijos, una enfermedad, la familia, su padres, sus mascotas, el trabajo etc.




Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Pero... ¿es real que la experiencia por la cual la persona se aleja de su tan deseado proceso de sanación apareció así sin mas en su vida? No, no es real. Esa es la mentira que nos contamos.

Tendemos a boicotear nuestra vida, por diferentes profundos motivos, la mayoría de ellos inconscientes, en este ebook te contare algunos, **recuerda estos solo son algunos ejemplos, no son todas las formas de autoboicot que existen.**



Corazón
Mágico


La información al alcance de todos

Normas del clan familiar:

Todos los clanes familiares poseen sus propias normas y estas normas son aprendidas desde el proceso de gestación.

Cada uno de nosotros es leal a estas normas consciente o inconscientemente.

Te daré algunos ejemplos de autosabotaje en relación a las normas de la familia.


A circular logo with a light orange background. Inside the circle, the words "Corazón" and "Mágico" are written in a dark, sans-serif font, stacked vertically.

Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

En una familia existe la norma de que las oportunidades son solo para un grupo de la sociedad, tu tienes frente a ti una gran oportunidad a la cual puedes acceder.

Pero tu inconsciente tiene el mensaje “las oportunidades son solo para un grupo de la sociedad” por lo que creas eventos en tu vida que te alejen de acceder a esta oportunidad que estaba disponible para ti ¿por qué? al crear un evento que sea diferente a la norma establecida, estas arriesgando tu exclusión de la familia.



Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Seguir las normas de la familia de la cual somos parte, asegura nuestra permanencia dentro del grupo.

Cuando alguno de sus integrantes busca ir en contra de lo establecido se genera algo que se llama exclusión, ¿quienes son los excluidos? son todas aquellas personas que por sus actos, pensamientos o conductas vergonzosas para la familia son olvidadas o rechazadas por el clan.




Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Para una persona la exclusión significa la muerte, es dejar de pertenecer a lo que llamamos el todo, nos deja sin la seguridad y compañía de nuestra familia, nos quedamos solos en la selva intentando no morir comidos por un animal salvaje.

Esta metáfora hace referencia a los orígenes de nuestra familia que se remonta a la época de las cavernas.

Una de las razones por la que sabotearmos nuestra vida es por buscar seguir las normas de la familia, así como lo vimos en el ejemplo anterior.



Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Lealtades invisibles

Las lealtades invisibles son contratos que tomamos con nuestros ancestros de forma inconsciente.

Una lealtad posee un nivel de importancia tremenda en la vida de una persona y somos capaces de arruinar nuestra vida con la finalidad de seguir siendo leales a nuestros ancestros.

En mi experiencia trabajando con seres humanos, la mayor cantidad de autosabotaje que la persona crea en su vida es por seguir siendo leal a alguno de sus padres.

Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

¿Que tipo de lealtades existen?

Existen millones de tipos de lealtades que podemos tomar con nuestro clan familiar, motivo por el cual no existe un diccionario ya que estas dependerán de cada persona.

No seré feliz por que tu no lo fuiste


Me alejare del éxito por que ir hacia el seria abandonarte

No aceptare ser amada(o) por vengar tu dolor

Enfermare por ti para aliviar tu carga

Rechazo el dinero por que a ti te costo sudor y lagrimas

Y un largo etcétera...

An orange circle containing the text "Corazón Mágico".


Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Para ser consciente de las lealtades invisibles que has tomado con tu familia será necesario dedicar tiempo de autoexploración para introducirte en un mundo invisible, en lo que no ves... tu inconsciente.

¿Se logra? si por supuesto he guiado a cientos de personas ha hacerlo en sus vidas con gran éxito, solo depende de tu disposición a hacerte cargo de ti.

Como ves, el autosabotaje maneja un nivel de profundidad importante en la vida de una persona, no rechazas la vida por que un día despertaste y dijiste "hoy rechazo la vida"

A solid orange circle with a thin black outline, containing the text "Corazón Mágico".


Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

existe un ¿por qué? y un para qué detrás del autoboticot.

Recuerdo a una participante en mis cursos que llevaba meses explorando su interior, llegó a tal nivel que fue capaz de reconocer el resentimiento que guardaba hacia su padre, emoción que la alejaba del éxito, de sus proyectos, de iniciar nuevas cosas en su vida.

En su trabajo de autoexploración descubrió que las mujeres de su familia guardaban rencor hacia los hombres, y la mayoría de ellas estaba vengando a una ancestra anterior, incluso cuando en sus relaciones no existían

The logo consists of a solid orange circle. Inside the circle, the words "Corazón" and "Mágico" are written in a black, sans-serif font, stacked vertically and centered.

Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

motivos para buscar esta venganza. Ella quien ya estaba frente a frente al tema en su vida, a un paso de tomar en su vida a papá, reconocerlo y disfrutar del éxito, de sus proyectos y de poseer la energía de movimiento que entrega el padre, desistió, su frase fue: "Lili, esto es muy fuerte para mi yo no quiero ser la mujer que deshonre a mis ancestras por reconocer a mi padre he decidido dejar el curso"

Meses después me escribió para tomar una sesión e intentar avanzar en su autosabotaje ya que se sentía frustrada e infeliz en su vida, consciente que su decisión fu la que la llevo a este estado emocional.

An orange circle containing the text "Corazón Mágico".

Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

A través de este ejemplo quiero mostrarles el nivel de profundidad que esta mostrando el autosabotaje en tu vida, es por eso que puedes intentar muchas formulas para salir de el y sentir que ninguna te funciona, por que existe algo mas grande en tu inconsciente emocional.

La próxima vez que sabotees tu vida te invito a explorar las normas de tu familia y las lealtades que has tomado con tus ancestros.

Si quieres realizar una transformación real y profunda en tu vida te invito a ser parte de mis cursos de autoexploración y autosanación.



Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Guía de trabajo

Escribe las normas de tu familia respecto de:

- ♥ Dinero
- ♥ Amor
- ♥ Libertad
- ♥ Independencia
- ♥ Sexualidad
- ♥ Éxito
- ♥ Vacaciones
- ♥ Descanso
- ♥ Alegría
- ♥ Pareja

Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Guía de trabajo

Una vez que tengas esta información busca en tu vida en que momentos te has saboteado por ser leal a las normas y que emociones experimentaste en ese momento.

.....

.....

.....

.....

Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Te invito a realizar el Ejercicio
“transformando el autosabotaje” que esta
disponible de forma gratuita en mi Instagram



corazonmagico_terapias



Corazón
Mágico

La información al alcance de todos

Otros E-book de Corazón Mágico

Autoexploración "El camino a tu sabiduría"



Los Chakras "Tu sistema de consciencia"



Amor & autoestima



Corazón
Mágico

La información al alcance de todos