

VENCE EL AUTOSABOTAJE



LUPE HURTADO

1. AUTOSABOTAJE.
2. CAUSAS.
3. SIENDO RESPONSABLE.
4. SOY.

1. AUTOSABOTAJE

Se trata de actos inconscientes que aparecen en los momentos que pueden suponer un gran cambio en tu vida.

Estos actos obstaculizan la consecución de metas, de objetivos mediante acciones auto-manipulativas.

Es el instante que tu cerebro crea pensamientos para **manipularte** y no logres tus objetivos.

El objetivo del cerebro es que tú no tomes ninguna acción para conseguir lo que quieres para ahorrar energía.

Quiere que te mantengas en tu **zona de confort**, ya que es el mundo conocido por tu cerebro y así puede ir en automático y no gasta energía.

El cerebro intenta evitar, por todos sus medios, las situaciones desconocidas para no sentir **dolor**.

El Cerebro

El cerebro solo tiene un trabajo, que es que tú estés viva. Y se ocupará toda tu vida de una sola cosa, en mantenerte viva.

Tienes un gran ordenador que dirige y gestiona todo tu cuerpo y necesita mucha energía para tener un perfecto funcionamiento.

A la vez, el cerebro se encarga de recibir y procesar la información que viene del exterior para poder utilizarla, en un futuro, para tu supervivencia.

Como consume tanta energía para que estés viva, también se ocupa de ahorrar la máxima energía posible para conseguir tu supervivencia.

Eso quiere decir que, el cerebro, cuando llega información nueva, busca, analiza y compara con la información guardada. Y si hay algún elemento que se repita, rechaza toda la información nueva.

Por lo que el cerebro tiene guardada la información de las experiencias vividas cuando teníamos menos de 8 años.

La nueva información, solo se puede archivar, si lo hacemos de manera **consciente**.



2. CAUSAS DEL AUTOSABOTAJE

El autosabotaje está directamente relacionado con tus creencias limitantes, con tus **miedos**.

Te autosaboteas cuando tomas decisiones importantes que conlleva un cambio de vida.

Cuando te haces **responsable** de tu vida.

El cerebro se inventa un pensamiento para que no lo hagas, y evitar el **dolor** por si falla el resultado.

Las causas del autosabotaje son:

1. El miedo
2. La baja autoestima
3. La falta de automotivación
4. La falta de autoconocimiento
5. No autogestión de las emociones
6. La inseguridad
7. Las creencias limitantes

El miedo

Es una alarma para protegerte. Es una emoción necesaria para tu supervivencia.

Se trata de la percepción de una sensación desagradable por un pensamiento de un peligro no real.

Es un pensamiento no real, que se inventa el cerebro para que no hagas una acción que, cuyo objetivo, quieres conseguir.

La palabra miedo en inglés, **FEAR**, puedes ver con más claridad su significado:

Falsas Expectativas Aparentemente Reales.

El miedo deja de ser útil cuando lo coges de excusas, para no hacer lo que deseas, para no cumplir tus objetivos. Cuando utilizas las excusas para hacerte autosabotaje.

¿Cómo se supera el autosabotaje?

Poniendo en práctica la herramienta que te presento a continuación.

3. SIENDO RESPONSABLE

Responsable es una persona que se ocupa de ella. Qué está comprometida con ella.

Se trata de conocerte, de saber cuales son tus miedos.

Es tomar consciencia de tus necesidades y actuar.

Se trata de que te ocupes de los temas que solo tú te puedes ocupar. Son los temas que atañen a tu supervivencia, a tu salud, a tu cuidado.

Tienes que ser equilibrada. Conectando tu mente con tu esencia.



¿Cómo puedes ser responsable?

- No inventes excusas.
- No culpabilices a las demás personas.
- Actúa.
- Ser coherente.
- observa y acepta la realidad.
- Aprende de los errores.
- Respétate.

Diferencia tu **EGO** de tu **ESENCIA**.

¿Conoces qué pensamiento tienes detrás de cada excusa?

¿Conoces qué emociones sientes detrás de cada excusa?

¿Conoces tus miedos principales?

¡Fíjate! No lo sabes, no los conoces.

Ser **consciente** de que no sabes nada de ti.

Recuerda

**EL AUTOSABOTAJE APARECE CUANDO
APARECE UN GRAN CAMBIO EN TU VIDA**



4. SOY

LUPE HURTADO coach emocional y speaker motivacional. Inspiro a las mujeres a despertarse de su parálisis emocional. También soy una parálisis cerebral.



Me licencié en Geografía y mi oficio se ha centrado en ayudar a las personas, trabajando en entidades sin ánimos de lucro, en ayuntamientos y en diferentes consejerías del Govern de les Illes Balears.

La mejor experiencia de mi vida fue trabajar en la Casa Materna de Matagalpa en Nicaragua. Donde acompañaba a mujeres que estaban en los últimos días de gestación.

Tengo formación en Coaching nutricional, Experto en Coaching, Máster en Coaching, Método Inside Coaching, PNL Practitioner, Máster de PNL, Neurotrainer y Máster Integración Neurotrainer (Speaker de alto impacto).

Mi misión es inspirar a las personas a conseguir sus sueños. Y mi pasión es observar y aprender de las personas.



GRACIAS por dejarme pasar este ratito contigo

Si tienes alguna duda, pregunta o consulta que realizarme, no lo pienses.

¡¡¡Ponte en contacto conmigo!!!

Consigue mi libro DISCULPA POR NO SER "NORMAL"

Me encontrarás en:

687628460

yo@lupehurtadocoach.com

www.lupehurtadocoach.com

www.linkedin.com/in/lupehurtadocoach/

www.facebook.com/lupehurtadocoaching/

www.instagram.com/lupehurtadocoach/