

LOS 5 SABOTEADORES

Del amor propio

**CÓMO IDENTIFICARLOS Y LIBERARTE
DE ELLOS**



Encuentro
CON MI SER

Por Rosilvi Garcia

CONTENIDO

- 1 Introducción
- 2 El crítico interno implacable
- 3 Las lealtades familiares invisibles
- 4 El vacío de la validación externa
- 5 La ilusión de perfección
- 6 El apego a la identidad de víctima
- 7 Conclusiones



Encuentro
CON MI SER

INTRODUCCIÓN

El amor propio es la base de una vida plena y de relaciones saludables, pero muchas veces nos encontramos atrapados en patrones internos que nos alejan de nuestra felicidad y bienestar. Estos "saboteadores" no surgen de la nada; son creencias y comportamientos que hemos interiorizado a lo largo de nuestra vida, influenciados por nuestras experiencias y el entorno que nos rodea.

Desde mi propia travesía personal, marcada por desafíos emocionales y aprendizajes profundos, y a través de mi trabajo acompañando a cientos de mujeres en su proceso de sanación, he identificado cinco saboteadores principales que limitan nuestra capacidad de amarnos plenamente.

Este e-book es una invitación a mirarte con honestidad y compasión, a reconocer esas barreras invisibles y, sobre todo, a comenzar a desmantelarlas. Aquí encontrarás herramientas prácticas que te ayudarán a recuperar tu poder personal y a dar el primer paso hacia una relación más amorosa contigo misma. Porque el verdadero amor propio no es un destino, sino un camino que merece ser recorrido.

01

EL CRÍTICO INTERNO IMPLACABLE

¿Cómo se manifiesta?

El crítico interno es esa voz constante que te recuerda tus errores, exagera tus defectos y minimiza tus logros. Es el saboteador que te dice: "no eres suficiente", "no mereces amor", "¿quién te crees que eres para aspirar a más?".

Esta voz no es la tuya, sino un compendio de críticas que has interiorizado desde la infancia, ya sea de padres exigentes, maestros severos o una sociedad con expectativas poco realistas.

Señales de que está activo:

Te comparas constantemente con otros y siempre sales perdiendo

Sientes que nunca haces lo suficiente, no importa cuánto te esfuerces

Minimizas tus logros mientras maximizas tus errores

Te cuesta recibir cumplidos y los desestimas

Usas un lenguaje severo contigo misma que nunca usarías con un ser querido



EJERCICIO DE LIBERACIÓN:

El diálogo consciente

IDENTIFICA UNA CRÍTICA QUE TE HACES FRECUENTEMENTE (EJEMPLO: "SOY UNA FRACASADA")

ESCRÍBELA EN UN PAPEL

PREGÚNTATE: ¿DE QUIÉN ES REALMENTE ESTA VOZ?
¿CUÁNDO COMENZÓ A HABLARME ASÍ?

REESCRIBE EL MENSAJE DESDE LA COMPASIÓN: "ESTOY APRENDIENDO Y CRECIENDO. MIS EXPERIENCIAS, INCLUSO LAS DOLOROSAS, ME ESTÁN FORTALECIENDO"

DURANTE UNA SEMANA, CADA VEZ QUE APAREZCA EL CRÍTICO, RECONÓCELO DICHIENDO EN VOZ ALTA: "ESTA NO ES MI VOZ. ELIJO HABLARME CON AMOR"

02

LAS LEALTADES FAMILIARES INVISIBLES

¿Cómo se manifiesta?

Las lealtades familiares son compromisos inconscientes que adquirimos para mantener nuestro sentido de pertenencia al sistema familiar. A veces, esto significa repetir patrones de sufrimiento, fracaso o victimismo que hemos observado en nuestros ancestros, creyendo erróneamente que así honramos su memoria o compartimos su dolor.

Señales de que está activo:

Repites patrones relacionales similares a los de tus padres o abuelos

Te sientes culpable cuando experimentas más éxito o felicidad que tus ancestros

Tienes la sensación de estar "destinada" a cierto tipo de sufrimiento

Experimentas conflictos de lealtad cuando intentas cambiar patrones familiares

Mantienes comportamientos autodestructivos que reflejan dinámicas familiares



EJERCICIO DE LIBERACIÓN:

El ritual de honrar para liberar

CREA UN PEQUEÑO ALTAR
CON FOTOS DE TUS
ANCESTRAS FEMENINAS
(MADRE, ABUELAS,
BISABUELAS)

ENCIENDE UNA VELA Y DI EN
VOZ ALTA: "LAS HONRO POR SU
VIDA Y SU LEGADO. TOMO LO
VALIOSO DE SU ENSEÑANZA Y
DEJO ATRÁS LOS PATRONES DE
DOLOR"

ESCRIBE EN PEQUEÑOS PAPELES
LOS PATRONES QUE DESEAS
LIBERAR (POR EJEMPLO:
"RELACIONES ABUSIVAS",
"VICTIMISMO", "ABNEGACIÓN
EXTREMA")

QUEMA UNO POR UNO LOS PAPELES
DICIENDO: "CON AMOR Y RESPETO, ELIJO
LIBERARME DE ESTE PATRÓN PARA HONRAR
LA VIDA QUE ME HAN DADO"

FINALIZA AGRADECIENDO A TUS
ANCESTRAS Y AFIRMANDO TU
COMPROMISO CON TU PROPIO
BIENESTAR

03 EL VACÍO DE LA VALIDACIÓN EXTERNA

¿Cómo se manifiesta?

La dependencia de la validación externa se produce cuando construimos nuestra autoestima exclusivamente sobre la opinión y aprobación de los demás. Este saboteador nos mantiene en un estado de constante inseguridad, ya que nuestro valor personal queda a merced de criterios ajenos que no podemos controlar.



Señales de que está activo:

Cambias de opinión dependiendo de con quién estés

Te cuesta tomar decisiones sin consultar primero qué piensan los demás

El rechazo o la crítica te devastan completamente

Te esfuerzas excesivamente por complacer a otros, incluso a costa de tu bienestar

Sientes que tu valor depende de lo que puedas hacer por los demás

EJERCICIO DE LIBERACIÓN:

El espejo de autovalidación

CADA MAÑANA, PÁRATE FRENTE AL ESPEJO Y MANTÉN CONTACTO VISUAL CONTIGO MISMA DURANTE 2 MINUTOS COMPLETOS

REPITE EN VOZ ALTA: "YO ME VEO. YO ME VALIDO. MI APROBACIÓN ES LA ÚNICA QUE NECESITO"

IDENTIFICA UNA DECISIÓN PEQUEÑA QUE PUEDAS TOMAR HOY BASÁNDOTE ÚNICAMENTE EN TU CRITERIO

AL FINAL DEL DÍA, ESCRIBE EN TU DIARIO CÓMO TE SENTISTE AL TOMAR ESA DECISIÓN DESDE TU CENTRO

INCREMENTA GRADUALMENTE LA IMPORTANCIA DE LAS DECISIONES QUE TOMAS SIN BUSCAR VALIDACIÓN EXTERNA

04 LA ILUSIÓN DE PERFECCIÓN

¿Cómo se manifiesta?

El perfeccionismo nos hace creer que solo seremos dignas de amor cuando alcancemos un estándar imposible de perfección. Este saboteador nos mantiene en constante insatisfacción, pospone nuestra felicidad hasta un "cuando" que nunca llega, y nos agota en la búsqueda de un ideal inalcanzable.

Señales de que está activo:

Postergas la felicidad con frases como "seré feliz cuando..." o "me amaré cuando..."

Abandonas proyectos si no puedes hacerlos "perfectamente"

Te paralizas ante nuevos desafíos por miedo a equivocarte

Te cuesta celebrar tus logros porque siempre ves lo que falta o lo que podría mejorarse

Experimentas altos niveles de ansiedad ante la posibilidad de cometer errores



EJERCICIO DE LIBERACIÓN:

La práctica del error consciente

ELIGE UNA ACTIVIDAD
DONDE NORMALMENTE
BUSCAS LA PERFECCIÓN

PROPONTE DELIBERADAMENTE
HACERLA DE MANERA
"IMPERFECTA" PERO COMPLETA

OBSERVA LAS SENSACIONES
FÍSICAS Y PENSAMIENTOS QUE
SURGEN AL PERMITIRTE SER
IMPERFECTA

RESPIRA PROFUNDAMENTE Y RECUÉRDATE:
"EL VALOR ESTÁ EN EL PROCESO, NO EN LA
PERFECCIÓN"

REPITE EL EJERCICIO CON
DIFERENTES ACTIVIDADES,
INCREMENTANDO GRADUALMENTE
SU IMPORTANCIA

05

EL APEGO A LA IDENTIDAD DE VÍCTIMA

¿Cómo se manifiesta?

Cuando hemos pasado por experiencias dolorosas o injustas, es natural sentirnos víctimas de las circunstancias. Sin embargo, cuando esta percepción se convierte en una identidad permanente, nos quedamos atrapadas en un rol que nos impide reconocer nuestro poder y nuestra capacidad de crear una realidad diferente.

Señales de que está activo:

Tu narrativa personal siempre te coloca como la persona a quien "le suceden cosas"

Sueles sentir que no tienes opciones o que las circunstancias te controlan

Te cuesta asumir responsabilidad por tu bienestar actual

Encuentras "culpables" para todos tus problemas

Te resulta difícil visualizar un futuro diferente a tu pasado



EJERCICIO DE LIBERACIÓN:

El relato de poder

ESCRIBE TU HISTORIA PERSONAL COMO LA HAS CONTADO HASTA AHORA, NOTANDO DÓNDE TE POSICIONAS COMO VÍCTIMA

REESCRIBE LA MISMA HISTORIA, PERO ESTA VEZ DESTACANDO LOS MOMENTOS DE FORTALEZA, DECISIÓN Y RESILIENCIA

IDENTIFICA TRES LECCIONES O FORTALEZAS QUE HAS DESARROLLADO GRACIAS A TUS EXPERIENCIAS DIFÍCILES

CREA UNA AFIRMACIÓN DE PODER BASADA EN ESTAS FORTALEZAS (EJEMPLO: "SOY UNA MUJER QUE TRANSFORMA EL DOLOR EN SABIDURÍA")

COMIENZA A COMPARTIR TU HISTORIA DESDE ESTA NUEVA PERSPECTIVA DE EMPODERAMIENTO

CONCLUSIÓN

Tu nuevo compromiso con el amor propio

Identificar estos sabotadores es el primer paso, pero el verdadero cambio viene con la práctica constante de nuevos hábitos de pensamiento y acción. Te invito a elegir uno de estos sabotadores (el que más resuena contigo actualmente) y trabajar con su ejercicio durante las próximas dos semanas.

Recuerda que el amor propio no es un destino, sino un camino que recorreremos día a día. Cada vez que eliges hablarte con amabilidad, honrar tus necesidades o reconocer tu valor inherente, estás fortaleciendo tu relación contigo misma.

Si deseas profundizar en estas herramientas y acceder a un acompañamiento más completo en tu proceso de recuperación del amor propio, te invito a conocer mi curso "ENAMÓRATE DE TI", donde abordamos estos sabotadores y muchos otros aspectos del autodescubrimiento con ejercicios prácticos, meditaciones guiadas y un acompañamiento personalizado.

ENAMORATE DE TI





**¿QUIERES DAR EL SIGUIENTE PASO
EN TU CAMINO HACIA EL AMOR
PROPIO?
ENAMÓRATE DE TI**

CLICK HERE 