

## **CURSO: TRABAJADORAS DE LUZ EN LA ABUNDANCIA**

### *Módulo: III Creencias limitantes*

#### **Lección 3: El auto sabotaje**

##### **¿Qué es el auto sabotaje?**

El auto sabotaje es todo tipo de comportamiento, acción, pensamiento o emoción que te impide materializar tu bienestar, tu prosperidad, abundancia, llegar a tus metas. Se trata de un conflicto entre lo que quieres conscientemente y lo que crees inconscientemente, reflejándose en tus acciones en la vida, porque recuerda que tú eres y haces lo que piensas.

El autosabotaje te lleva a crear patrones limitantes que te llevarán siempre a callejones sin salida. El auto sabotaje plantea creencias en las que terminarás apoyándote para generar excusas y mantenerte en tu zona de confort.

En primer lugar aparece por una falta de autoestima y poca confianza en ti misma. También por una mala gestión de tus emociones.

A continuación quiero mencionarte los tipos de Auto Sabotajes:

- Miedo a fracasar
- Miedo a estar en riesgo
- Miedo al error
- Incapacidad para aprender o escuchar instrucciones de otro
- Incapacidad para planificar.
- No poder decir NO
- Preocupación constante
- Tener expectativas poco realistas para así verlas imposibles
- Incapacidad para pensar tranquilamente antes de tomar decisiones
- Incapacidad para tener en cuenta las consecuencias de nuestras acciones
- Incapacidad de autocrítica
- Incapacidad para admitir errores
- Ser inflexible ante un problema
- Ser perezoso, etc...

Pues un buen primer paso es el de pararte y mirar hacia ti, en lugar de mirar al exterior y hacer este ejercicio:

Fíjate en qué expresiones utilizas en tu vida, podrás detectar tus formas de sabotaje: "Esto no funcionará", "No puedo hacer lo", "Estoy ocupada en este momento y no tengo tiempo", "No me siento preparada", "no soy lo suficientemente buena", "Es algo imposible", etc.

Si utilizas una de esas frases cuando estás frente a alguna decisión que debes tomar para lograr lo que deseas tener, entonces tienes en tu mentalidad patrones, creencias limitantes con las que tú misma te auto saboteas.

Observa y escucha cómo te expresas, los sentimientos que despiertan en ti la necesidad de tomar acción, y así detecta las frases de los patrones saboteadores que pronuncias o piensas y terminan deteniéndote.

### Ejercicio:

Visualízate a ti misma segundos antes de tomar una decisión que sabes que cambiaría tu vida positivamente. De forma inmediata escribe las frases que se te vengan a la mente para impedirte dar el paso en tu visualización, luego renuncia a esas frases.

Ejemplo:

Frase con la te saboteas: No sé cómo hacerlo.

Declaración de renuncia: Hoy renuncio y alejo de mí el auto saboteo, decido que aunque no sé cómo hacerlo aprenderé, porque nada me detendrá para vivir en abundancia

Un ejercicio práctico: Haz una lista de los aspectos de tu vida en los que usas frases como estas y evalúa si son realmente ciertas.

Aspectos	Frase negativa	Es real esto	Declaración positiva