

PROGRAMA COME BONITO Y SÉ FELIZ

Fugas y aportes

En busca del equilibrio

3 áreas
Física–Emocional– Mental

Libro de Trabajo 1
Masterclass 4

Fugas área FÍSICA

Alimentación.



En esta Masterclass hemos visto como clasificar las fugas de las diferentes áreas (Física, mental y emocional = Cuerpo, mente y alma), hemos conocido que corresponde a cada una de ellas.

Y ahora te toca revisar como sientes que están cada una de ellas para poder identificar si son **una FUGA** y por tanto tendremos que hacer el SMART o si son **un APORTE** y sabremos que vamos bien y a por el siguiente.

Estar en equilibrio y alineado entre fugas y aportes nos hará conseguir tener y mantener una **energía vital alta y un equilibrio en la vida**.

Una vez identificadas, se trata de que busques la forma de como compensar y equilibrar cada una de ellas con un aporte y enfoque diferente.

Empezamos con la **área física**, en concreto con **la Alimentación**.

Estás en este programa, así que me da que algunas fugas van a salir jejeje, intenta llegar a la raíz de todas tus fugas y pon especial atención a las fugas de tu alimentación.

*Recuerda revisar tu **"cuaderno de transformación"** sigue sus pasos y ves creando tu cuaderno con toda la información.

Fugas área FÍSICA

Alimentación.

Te lanzo algunas preguntas, ideas, reflexiones por si te pueden ayudar...



- ¿Crees que llevas una alimentación saludable y equilibrada?
- ¿Qué crees que te impide “realmente” llevar una alimentación equilibrada?
- ¿Por qué crees que boicoteas tu alimentación? si es el caso...
- ¿Le dedicas el suficiente tiempo a la cocina? si es que no... ¿Por qué realmente no se lo dedicas... que te lo impide?
- ¿Consumes muchos tóxicos (azúcar, procesados, refinados...)?
- ¿Tienes una despensa organizada y saludable?
- ¿Tabaco?
- ¿Alcohol?
- ¿Sientes que controlas tu alimentación o que ella te controla a ti?
- ¿Comes con hambre o por ansiedad?
- ¿Comes cualquier cosa que pillas porque no tienes ni idea de que comer?
- Y estas son algunas de las preguntas que te puedes hacer, seguro que se te ocurre alguna más.

Y estas son algunas de tantas preguntas y reflexiones que te puedes hacer. No necesitas responderlas todas ahora, solo utilízalas de guía y trabaja las que resuenen contigo.

Fugas área FÍSICA

Descanso y aspecto físico



Descanso:

- ¿Duermes las horas suficientes?
- ¿Duermes del tirón?
- ¿Te acuestas tarde?
- ¿Estás expuesto a luz azul (móvil) antes de acostarte?
- ¿Cenas pronto y te vas ligero a la cama o cenas tarde y te vas con la digestión sin hacer?
- ¿Escuchas tu cuerpo y respetas su ritmo?
- ¿Tu cama y cojines son cómodos?
- ¿Algún ruido que te moleste? ¿es suficientemente oscura?

Aspecto físico:

- ¿Te sientes bien contigo misma?
- ¿Aceptas cada parte de tu cuerpo?
- ¿Te comparas con los demás?
- ¿Crees que tienes un estilo propio? ¿Te gusta tu estilo? Tu pelo, tu ropa.....
- ¿vas como realmente quieres ir?
- ¿Te vistes como a tí te gusta o como crees que a los demás les gustará...?
- ¿Te sientes cómoda contigo y tienes una autoestima alta?

Fugas área FÍSICA

Contacto con la naturaleza y Deporte/movimiento.



Contacto con la naturaleza:

Cuando entiendas lo poderoso que es el efecto de la naturaleza en tu vida, siempre será un aporte, "si no conectas con ella, hay una parte de ti que no se está nutriendo." este punto en especial tendría que estar bien lleno de aportes.

Vivas donde vivas busca contacto con la naturaleza con su tacto, su olor, sus sonidos, por muy en la ciudad que vivas, busca la manera de ir andar, de respirar aire puro, de irte de excursión....

¿Cómo llevas el deporte?

Dentro de tus posibilidades se sincera y revisa si realmente es verdad que no tienes tiempo o si es realmente porque no lo priorizas o tal vez haces demasiado deporte y tal vez hay algo también aquí detrás, ni mucho ni poco y sobre todo ver que hay detrás de cada decisión tomada

Entender el deporte como lo que es; tener el cuerpo activo y en forma, verlo como algo que necesitamos para que el cuerpo fluya bien, para que no se oxide, para tener agilidad a largo plazo, para mantenerlo despierto y VIVO.

Es necesario ponerle la conciencia y el significado real de lo que es, porque ahora parece que el deporte es más algo estético cuando lo que es realmente es una necesidad básica para funcionar bien.

Fugas área FÍSICA

Gestión del tiempo.
Contaminación



Uff... venga hasta luego, seguimos con el siguiente punto...

¿Cómo va la **gestión del tiempo**? Creo que aquí pecamos casi el 100% de las personas, vivimos en un mundo acelerado donde queremos hacer mil cosas y a veces olvidando las más sencillas y básicas, hoy te propongo que al igual que con el resto de de puntos te hagas el regalo de ponerle esa consciencia y ver si tienes que reordenar algo, aquí te lanzo algunas reflexiones:

¿Sientes que tu vida está organizada?, ¿llegas a todo?

¿Te planificas y organizas el día a día, las semanas, los meses?... ¿O vas como pollo sin cabeza sin llegar a nada?

Tal vez... ¿pierdes el tiempo en cosas innecesarias?

Cuando reflexiones sobre todo ello, ten en cuenta lo que es **urgente e importante**.

¿Cuánta contaminación hay en tu vida, en tu entorno...?

Haz un repaso de todo lo que te rodea, sobretodo en los espacios donde más tiempo pasas, desde ambientadores, perfumes, productos de autocuidado, productos de limpieza con tóxicos, plásticos, antiadherentes, alimentos con pesticidas, metales pesados, wifi, bluetooth, ruidos, humedades...

No te vuelvas loca y poco a poco ves revisando como ir cambiándolo ¿ok? Cero dramas, no quieras cambiar en un día lo que llevas haciendo una vida.

Este último punto, es para observar, no para cambiarlo todo ahora.

Fugas área FÍSICA

Gestión de la economía.



Vamos con la Economía....

¿Qué tal llevas la gestión de los recursos económicos?

“Que esto no sea para castigarte, sino para crear tu propio plan.”, utilízalo de forma constructiva, me gustaría que lo vieras como una oportunidad..

Vamos allá:

¿Gastas más de lo que ingresas?

¿Llevas un control de los gastos mensuales?

¿Gastos innecesarios o impulsivos?

¿Ahorras algo mensualmente?

¿Priorizas tu inversión de dinero equilibrada a tus valores?

¿Puedes revisar, economizar y reducir gastos?

¿Inviertes en tu bienestar?

¿Tienes una buena relación con el dinero?

¿Te sientes merecedora de él?

¿Te quejas del dinero constantemente?

Fugas área EMOCIONAL



Ya hemos revisado toda la parte física y ahora si quieres toca hacer el mismo trabajo con el **área emocional**, lo cual te recomiendo rotundamente, de hecho no sé porque te estoy dando la opción... en serio, te recomiendo muchísimo hacerlo, aunque sea poco a poco.

Dentro de la parte emocional está:

La Pareja.

Tu espacio personal.

La familia.

El entorno social.

Expresión de las emociones.

Priorizar nuestras necesidades.

Revisa punto por punto al igual que has hecho con la parte física, te voy a ir ayudando con algunas preguntas para abrirte camino.

Cómo mínimo identifica las fugas, si no quieres hacer el ejercicio (SMART) ahora, ok, ya lo harás cuando quieras o puedas, pero al menos ponle cara a todas tus fugas, diles ¿hola que tal?... TE VEO y ya iras trabajando todas ellas, para no olvidarte y tenerlas presentes y no te olvides de apuntarlas en el cuaderno de transformación.

Fugas área EMOCIONAL

La pareja.



Tu compañer@ de vida en este camino, casi nada... son muchos los requisitos que se necesitan para tener una buena relación, para saber si tienes una relación sana, puedes plantearte y reflexionar sobre lo siguiente...

¿Hay respeto mutuo por igual? ¿podéis hablar de cualquier tema sin perder los papeles? ¿os gusta pasar tiempo juntos pero también respetáis vuestro espacio por separado? tan importante saber estar en pareja que saber estar sin ella, la no dependencia es muy importante ¿Tenéis metas de vida "importantes" similares? como querer tener hijos, donde vivir... ¿celos, posesivos?, no somos de nadie más que de uno mismo y lo más importante...

¿Podrías estar con tu pareja el resto de tu vida exactamente como es hoy sin que tenga que cambiar nada? respóndela con honestidad, no con culpa.

Respetar y no querer cambiar a tu pareja y viceversa es importantísimo y aceptar que cada uno tiene su forma de hacer las cosas y que tu tienes la tuya, sino seríamos uno ... ¿no?

Bueno bueno... qué fácil parece todo, así de mono aquí escrito ¿verdad?, ya te he dado temita suficiente para reflexionar sobre tu relación para intentar como con el resto buscar el equilibrio y no la perfección, compensar con los aportes para que las fugas sean más buenas de llevar.

Puedes escribir tus fugas sola o tal vez puedes hacerlo con tu pareja, solo es una idea que te dejo caer...

Fugas área EMOCIONAL

Espacio personal.



El espacio personal puede abarcar desde el espacio donde vives, donde trabajas como el espacio personal que te das a ti misma.

Tu mesa de oficina o sala de trabajo, tu escritorio, los archivadores, los cuadros, la decoración,... Todo aquello que te rodea debe vibrar contigo, debe hacerte sentir bien, desde los objetos en sí, hasta el orden que tienen.

No es lo mismo trabajar en una mesa que te gusta, con una silla cómoda con su cojín, bien ordenado y todo bien clasificado, levantar la vista y ver un cuadro que te inspira, una planta verde viva... que trabajar en una mesa desordenada, con una silla incomoda, demasiados trastos que hacen que te despistes, tienes un cuadro que te regaló una amiga a la que no tragas y te da mal rollo cada vez que lo ves..... ¿en serio? ¿crees que vas a trabajar igual? bueno, ya me entendéis.

Y así con todos los rincones donde estés mucho tiempo, el salón, rincón de lectura, tu habitación.... no necesitas dinero para tener un espacio que vibre alto, a veces tan solo basta con parar, revisar si realmente ese espacio está en sintonía contigo, limpiar, tirar y ordenar, guardar lo que no quieres, cambiar los muebles de sitio, tal vez una mano de pintura, comprar una planta, una vela.....

Siente que cada espacio que habitas es de tu agrado, pensado y meditado, no vivas por encima de pasada, vive intensamente cualquier detalle de tu vida.

Fugas área EMOCIONAL

Espacio personal.



¿Y a ti misma?, ¿te das espacio a ti misma?

¿Estás sola de vez en cuando?

¿Te das espacio para conectar solo contigo? o siempre estás con tu pareja, los niños, con tus padres y familia, con las amigas....

Estar con una misma y aprender a tener tus momentos de soledad es sanador **y necesario.**

Querer estar contigo es un auto regalo, ya sea para no hacer nada, ya sea para respirar y conectar con quien eres, para revisar como te sientes, para hacer un paseo sola, para darte un masaje, un baño en la playa, ir al cine ¿por qué no?...

¿Sabes que hay personas a las que no les gusta hacer las cosas sola? No saber estar sola contigo, diría que es algo a corregir, hay que estar cómoda en el silencio y en la soledad de vez en cuando, es muy sanador, en serio.

Fugas área EMOCIONAL

La familia.



Y llegamos a la "familia" suele ser el punto más complicado y con más fugas y de donde suelen venir muchos de nuestros bloqueos y creencias....

El área emocional da para hacer un módulo de tres meses más, es por ello que aunque no he podido evitar incluirlo, podría escribir aquí el libro gordo de petete, pero al menos vamos a dar un paseo por encima aunque sea por tenerlo identificado como los demás punto.

Apunta todo bien en el cuaderno de transformación y aquí te lanzo algunas preguntas:

¿Te pesa tu familia?

¿Eres tu misma y puedes ser la persona adulta que eres con tus padres?

¿tienes una buena comunicación con ella?

¿Te respetan y respetas?

¿los ves porque te apetece o por obligación?

¿cargas con mochilas que no son tuyas?

Si tienes hijos... ¿Todo bien?

Fugas área EMOCIONAL

Entorno social.
Expresión de las emociones



Entorno social:

Amigos, compañeros de trabajo.... ¿Son personas que te suman o te restan?

¿Te suben la energía y cargan las pilas o te la roban por completo?

¿Te respetan?

No tienes porque cargar con nadie que no te haga bien, a veces hay que alejarse de alguien o tal vez hora de buscar nuevas amistades o un nuevo trabajo..... Ahí lo dejo.

Expresión de las emociones:

¿Expresas todo lo que sientes? ¿Qué callas? ¿Qué no dices y termina en un dolor de garganta?

Si eres de las que se lo guardan todo para ellas, no seas egoísta y comparte, que ya sabes que es de guapas...

Seguro que más de una vez le has dicho a alguien aquello que pensabas que no podrías decir y al final no fue para tanto.... y si no lo has hecho nunca ¡prueba! y verás lo bien que sienta, todo lo que digas con honestidad y de corazón ya sea bueno o malo es totalmente liberador y a veces un favor para el otro....

Todo lo que callas = lo tragas y de una forma u otra se mostrará en tu cuerpo para que lo sanes, ya vimos sobre esto en la lección 2.

Fugas área EMOCIONAL

Priorizar tus necesidades.



Que sí, que está genial hacer cosas por los demás, pero ojito con no priorizarte a ti también, esto te terminará desgastando y luego.... no quieras decir que lo has hecho por los demás que nos conocemos, porque casi nunca son cosas que nos hayan pedido.

Si tu no te priorizas nadie lo hará por ti.

Aprende a cuidarte para poder cuidar de los demás, al final esta frase.... es un poco chunga ¿no? sí muy bien pero... ¿solo nos tenemos que cuidar por los demás?

Y hasta aquí con el área emocional,
¿No os encanta todo esto? Lo sé, ¡muy intenso!

Revisar casi toda tu vida de una sola vez es un poco ... ¿wowww no?
A mí me encanta hacer el trabajo de revisar todas mis áreas de vez en cuando porque al final todo va cambiando, tu vas cambiando y evolucionando de una forma u otra...

Así que... ánimo y disfruta del proceso.

Fugas área MENTAL



Por último tenemos las fugas del área mental, todo aquello que está en nuestra cabeza dándole una realidad y una fuerza **que no le corresponde**.

En la primera Masterclass con la historia y la identificación de bloqueos ya hemos tocado alguno de los puntos del área mental, como podéis ver todo está enlazado.

Hemos visto un poco por encima las creencias limitantes, aprender a soltar y cerrar ciclos..., pero quedarían algunos temas más profundos como;

Las creencias irracionales

La NO aceptación de la vida.

Aprender a no tomarse nada personal

Quedarían algunas cosas más, pero verlo todo es imposible. vamos a ver solo alguno de los puntos que creo que sí o sí deben ir de la mano para la finalidad de este curso y que van relacionados con la alimentación y las decisiones que se toman en la vida.

Vamos allá.

Fugas área MENTAL

Creencias irracionales.



Las creencias irracionales, son parecidas a las limitantes pero algo diferentes, me explico:

Las creencias limitantes te hacen poner barreras internas, mientras que las creencias irracionales **distorsionan la realidad de forma extrema, generando emociones intensas y desproporcionadas.**

Son pensamientos irrealistas, dramáticos, radicales y catastróficos que das por ciertos sin cuestionarlos aunque no tengan una base real.

Te pongo algunos ejemplos para que los sepas identificar mejor;

Si me deja Manolito..... MUEEEE - ROOOO.

Si no consigo aprobar este examen nunca en mi vida podré volver a estudiar.

No he conseguido ganar este concurso, nada me sale nunca bien, no lo conseguiré en la vida, ya no me presento más,

No se me da bien cocinar, nunca se me dará bien, soy malísima en la cocina.

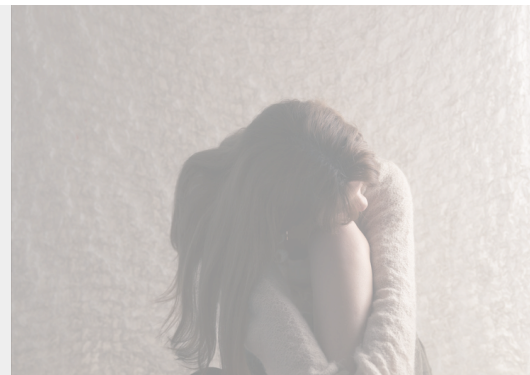
¿Te has sentido identificada con alguna de ellas? Identificar tus creencias irracionales, **bájalas a tierra y PONLES REALIDAD.**

¡A por ello!

Fugas área MENTAL

La no aceptación de la vida.

Aprender a no tomarse nada personal



La no aceptación: Es una resistencia a algo vivido o que está ocurriendo y que no aceptas, es una situación dolorosa, desearías cambiarlo por todo lo alto y suele ser una lucha mental agotadora y lo peor de todo no sirve para nada.

Pueden influir al igual que el resto de temas que hemos ido viendo a tu estado de ánimo, a tu estrés, a tu fuerza de voluntad, puede incluso hacer que te quedes estancada sin avanzar.

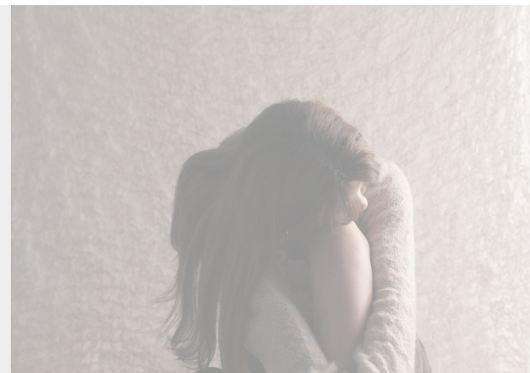
Luchar contra algo que ya ha pasado y no puedes cambiar es una fuga muy grande a todos los niveles, es por ello que una vez más te animo a identificar si te está pasando y que intentes ver si es algo que tu puedes controlar y tal vez ver si necesitas ayuda. ¿Qué NO estás aceptando de tu vida? ¿Hay alguna experiencia vivida que no asumes y no te deja avanzar?

Aprender a no tomarse nada como algo personal es un ARTE y un suerte si lo consigues... ¿Sabes cuándo interpretamos lo que otros hacen o dicen como un ataque directo y nos lo tomamos como algo personal? pues a esto me refiero, lo hacemos constantemente y la mayoría de las veces no va con nosotros.

Por ejemplo, imagina que preparas la cena con cariño y tu acompañante te dice: "no me gusta o prefiero comer otra cosa"... si tu te lo tomas como algo personal, piensas: "no ha valorado lo que me he esforzado", "no le gusta como cocino" "no soy suficiente..." te duele y te frustras y tal vez solo era que realmente le apetecía otra cosa o que no tenía hambre... ¿Qué hay detrás de todo esto? Piensa si a tí te pasa y porqué....

Fugas área MENTAL

Fugas de energía



Dentro de las fugas de energía entran la **preocupación exagerada, el perfeccionismo, la culpa constante, tener un tema en la cabeza más tiempo del que debería...** son formas sutiles de gastar energía mental de forma un tanto descontrolada ya que ocupan un espacio sin dejarnos avanzar.

Por ejemplo con la **preocupación constante** de algo que todavía no ha sucedido... ¿y si enfermo? ¿y si suspendo? ¿y si no me sale bien?... estar todo el día preocupado, solo te puede crear ansiedad y no le dejas espacio al presente incluso te puede quitar el sueño.

El perfeccionismo; pensar que siempre podría estar mejor o que no está lo suficientemente bien, es agotador, practicar el... **"mejor hecho que perfecto"** te hará avanzar y no boicotear tus acciones, siempre tendrás tiempo de aprender y mejorar con el tiempo, no permitas que el perfeccionismo te pare.

La culpa de algo que ya es lejano, algo que lo que te equivocaste, que no hiciste bien en su día, o incluso más recientemente como... no debería haber comido esto, tendría que haber acompañado a mi madre y no le habría pasado esto, etc. Sentirse culpable de nuevo es una acción mental que no sirve de nada, ya que no cambiará lo ocurrido, es un acto de baja autoestima y autocastigo.

Fugas área MENTAL

Fugas de energía



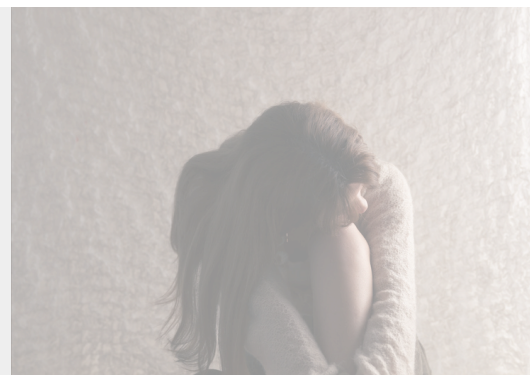
Evitar la incomodidad cuando tenemos que pasar por una conversación que no nos apetece, tomar decisiones importantes... terminas posponiendo esas conversaciones o decisiones generando ansiedad, dolor, preocupación.... ocupa un gran espacio en tu cabeza que una vez más te roba tiempo, energía y felicidad.

Todo esto son fugas de energía mental que una vez que las identificas las puedes trabajar e intentar NO DARLE TANTO PODER, poniéndole realismo y dándoles una nueva perspectiva desde el cariño y la compasión hacia ti misma.

¿sabrías identificar alguna?

Revisa y elige solo las fuga mentales que creas que te impiden avanzar AHORA o la que crees que sí o si te frena...

Conclusión final



Ahora mismo tal vez estés pensando... pero sí yo solo quería aprender a cocinar... como me he metido en este embolado jajaja

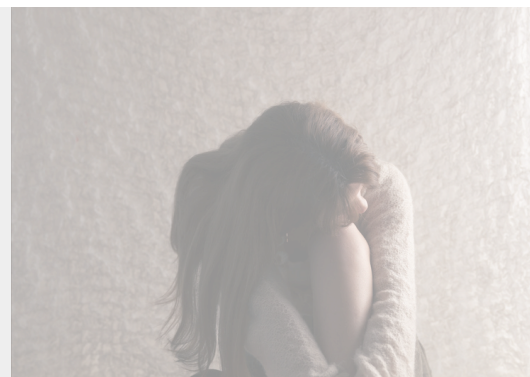
Espero que veas esto como un trabajo bonito, porque lo es, y es una herramienta para toda la vida, ponerle cara a todas tus fugas te ayudará a poder darle la vuelta y mejorar en muchos aspectos de tu vida.

Tus fugas no van a desaparecer de un día para otro, pero sí las puedes ir compensando con aportes que te nutran y te ayuden a seguir creciendo, de esta forma te enfrentas a tus miedos y consigues salir de esta espiral tóxica que te impide avanzar hacia una vida más tranquila, más feliz.

Utiliza el método Smart para que te ayude a buscar el equilibrio, la primera vez te costará más, las otras lo harás sin pensarlo, unos días saldrá mejor y otros peor, no te frustres por ello, el solo hecho de querer estar aquí e intentar avanzar es muy poderoso y debes estar muy orgullosa y contenta de ti misma. Piensa que tal vez estas fugas llevan ahí toda una vida, o años, no pretendas cambiarlo todo para ya.

Por ejemplo, si llevas años comiendo de forma impulsiva, tendrás que intentar buscar la causa, ya sea con tus experiencias vividas, con tu historia, revisar donde hay fugas y ver toda la parte emocional que se esconde detrás.

Conclusión final



Por mucho que trabajes tus fugas, seguirán apareciendo pero tal vez ahora cuando aparezcan, las sabrás ver, la podrás observar y podrás respirar, parar, escuchar tu cuerpo cada vez que te pase y darle una nueva visión y tal vez puedas hacer alguna pequeña acción con las herramientas que estás aprendiendo para ir haciendo pequeños cambios.

Cuando tengas ganas de comer impulsivamente y seas consciente de ello, podrás tomar una decisión diferente como por ejemplo preguntarte... ¿tengo hambre real o solo busco tapar una emoción? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué me pasa?

Tal vez tu cuerpo solo te pide respirar, parar, llorar, hablar con alguien, esperar 1 minuto antes de comer y ser muy muy pero que muy compasiva contigo misma.

Poco a poco iremos aprendiendo más cositas que te harán tener más herramientas para poder trabajar todo el conjunto.

Tienes que ver estas fugas como una brújula, cada vez que detectes una de ellas pregúntate ¿Qué aporte puedo crear para equilibrarla? y poco a poco irás aprendiendo a redirigir tu energía hacia lo que sí te hace avanzar.

Te abrazo fuerte.