

PROGRAMA COME BONITO Y SÉ FELIZ

Esquema Fugas y aportes

3 áreas
Física–Emocional– Mental

Libro de Trabajo 2
Masterclass 4

Fugas y aportes de las 3 áreas (Física, emocional y mental)



Aquí tienes un esquema visual de lo que corresponde a cada una de las áreas, para que lo tengas a mano cada vez que sientas que estás desequilibrada y puedes repasar en cual de ellas sientes que necesitas compensar con algún aporte.

El área mental y emocional son muy extensas y tan solo hemos tocado algunas de las cosas que se pueden trabajar.

- **Cuerpo físico** – Nuestra parte física, la que podemos ver, incluyendo nuestros órganos, músculos, huesos y todo aquello que nos permite movernos, nutrirnos y vivir.
- **Área mental**– La conexión entre nuestros pensamientos, emociones y el impacto que tienen en nuestro bienestar.
- **Área emocional** – Nuestra esencia, aquello que nos da propósito, equilibrio y conexión con algo más grande que nosotros mismos.

El cuerpo nos envía señales constantemente, pero muchas veces las ignoramos hasta que los síntomas se vuelven demasiado evidentes, cada vez que sientas que lo necesitas, para, revisa tu cuerpo a todos los niveles y escúchalo, pregúntate ¿Qué me está pasando? ¿Qué necesito?

Como se siente tu cuerpo cuando está en desequilibrio:

Fugas y aportes de las 3 áreas (Física, emocional y mental)



* **Desequilibrio en el cuerpo físico**

- Fatiga constante, dolores musculares, problemas digestivos, aumento o pérdida de peso.
- Mayor susceptibilidad a enfermedades debido a un sistema inmunológico debilitado.
- Falta de energía y desmotivación para realizar actividades cotidianas.

* **Desequilibrio en el cuerpo mental**

- Estrés crónico, ansiedad, insomnio o cambios de humor repentinos.
- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones y gestionar emociones.
- Relación disfuncional con la comida, usando la alimentación como refugio o castigo.

* **Desequilibrio en el cuerpo emocional**

- Sensación de vacío, falta de propósito o desconexión con la vida.
- Falta de motivación, desinterés en actividades que antes te generaban felicidad.
- Sentimiento de estar atrapado en rutinas sin significado, con una sensación de "estar perdido".

Fugas y aportes de las 3 áreas (Física, emocional y mental)



Cuando estas áreas están en desequilibrio, es común buscar soluciones superficiales que solo alivian los síntomas temporalmente, sin abordar la raíz del problema. Sin embargo, al trabajar desde un enfoque holístico, podemos restaurar la armonía y transformar nuestra salud de manera profunda y duradera.

Irás avanzando a tu ritmo e irás consiguiendo sentirte en equilibrio poco a poco, pero siempre tendrás que buscar el equilibrio TÚ y recompensar donde veas que estás más baja de energía, unas veces estarás más equilibradas en unas áreas y otras veces en otras y es normal.

La vida es una montaña rusa, se trata de ponerse el cinturón y disfrutar del proceso, de las cuestas y las bajadas, de unas disfrutaremos más y de las otras aprenderemos.

No es real estar siempre en equilibrio, es normal tener bajones y momentos más bajos de energía y para ello tenemos estas herramientas que nos pueden ayudar.

ALIMENTACIÓN

¿Cómo está HOY tu alimentación en tu vida?

DESCANSO

¿Qué te dice tu cuerpo a día de hoy? ¿Te sientes descansada y con energía?

ASPECTO FÍSICO

¿Cómo te sientes contigo misma HOY?
¿Puedes hacer algo para sentirte aún mejor?

NATURALEZA

¿Qué tal vas con el contacto con la naturaleza a día de hoy?

ÁREA FÍSICA

¿Aporte o fuga?

DEPORTE

¿Cuánto movimiento hay hoy en tu día a día?

GESTIÓN TIEMPO

¿Qué tal va tu planificación y organización diaria? ¿Lo tienes controlado, respetas tus tiempos?

CONTAMINACIÓN

¿Cuánta exposición tienes en tu día a día HOY?
¿Puedes mejorar algo?

GESTIÓN ECONOMÍA

¿Qué tal tus finanzas?
¿Puedes eliminar algunos gastos, priorizar? ¿Tal vez necesitas algunos ingresos más?

LA PAREJA

¿Todo bien en el amor?
respeto, comunicación,
espacio individual y
conjunto....

TU ESPACIO PERSONAL

¿Algo que revisar en tus
espacios personales?

FAMILIA

Y la familia... ¿Qué tal?
algún trabajito pendiente,
algún ciclo que cerrar,
respetas y te respetan...

ENTORNO SOCIAL

Tus relaciones sociales,
amigas, compañeras...¿Te
aportan o te restan?

ÁREA EMOCIONAL

¿APORTE O
FUGA?

EXPRESAR EMOCIONES

¿Algo que decir? ¿O llevas
la mochila cargada?

PRIORIZAR NECESIDADES

¿Estás cuidando tus
necesidades? O ¿estás
solo cuidando las de los
demás?

CREENCIAS IRRACIONALES

¿Cómo van tus creencias irracionales? ¿Estás siendo realista?

ACEPTACIÓN DE LA VIDA

¿Algo por ahí sin terminar de aceptar ocupando un espacio en tu vida?

MENTALIDAD ABIERTA

¿Tus pensamientos están siendo positivos y visionarios?
Nunca serás más grande que el tamaño de tus pensamientos.

VIBRACIÓN ALTA

¿Estás viviendo con una energía y vibración alta?
Todo en la vida es ACTITUD,

ÁREA MENTAL

NO TOMARSE NADA PERSONAL

No todo gira a tu alrededor, revisa si realmente va contigo...
Cuántos problemas nos ahorraríamos...

¿APORTE O
FUGA?

NO HACER SUPOSICIONES

Antes de dar por hecho algo.... ¡PREGUNTA! Te evitarás muchas comidas de cabeza.

SER REALISTA

Ponle realismo A TODO, cada vez que creas que no puedes, que estés negativo, para y revisa el pensamiento... ¿es realmente así?

FUGAS DE ENERGÍA

Aquellas preocupaciones innecesarias que no nos sirven de nada, el perfeccionismo, la culpa...