

El Ego

PROTECCIÓN QUE SE CONTERMINA



ICONOCIENDO AL GUARDIÁN

Durante los próximos días observa en qué momentos reaccionas con mayor intensidad.

Marca las situaciones que más activan tu reacción.

- ☐ Cuando me critican.
- ☐ Cuando me ignoran.
- ☐ Cuando siento rechazo.
- ☐ Cuando me comparan.
- ☐ Cuando me equivoco.
- ☐ Cuando no tengo el control.
- ☐ Cuando alguien no reconoce mi esfuerzo.
- ☐ Cuando siento que no soy suficiente.
- ☐ Cuando me corrigen.
- ☐ Cuando alguien pone límites.
- ☐ Cuando siento que puedo perder algo importante.
- ☐ Otra _____

¿Cuál de estas situaciones despierta la reacción más intensa?



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 ¿QUÉ HAGO CUANDO ME SIENTO AMENAZADO?

Observa cuál suele ser tu primera reacción.

- ☐ Me justifico.
- ☐ Me defiendo.
 - ☐ Ataco.
 - ☐ Me callo.
 - ☐ Me alejo.
- ☐ Intento controlar.
- ☐ Quiero demostrar que tengo razón.
 - ☐ Comienzo a complacer.
 - ☐ Me exijo más.
- ☐ Otro. _____

¿Qué ocurre normalmente después de esa reacción?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3 MIS DISPARADORES

Completa las siguientes frases.

Pierdo la calma cuando...

Me siento inseguro cuando...

Me siento herido cuando...

Me cuesta aceptar cuando...



@SatoriHolistico



satori_holistico



4 LO QUE INTENTO EVITAR

Cada reacción suele intentar evitar una emoción.

Completa.

Cuando me defiendo intento evitar sentir...

Cuando controlo intento evitar sentir...

Cuando complazco intento evitar sentir...

Cuando me alejo intento evitar sentir...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

5 MI GUARDIÁN FAVORITO

Piensa en la estrategia que más utilizás.

¿Cómo la describirías?

¿Hace cuánto tiempo recuerdas utilizarla?

¿En qué momentos aparece con mayor fuerza?



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 ¿QUÉ CREE MI GUARDIÁN?

Imagina que esa parte de ti pudiera hablar.

Completa las frases como si fuera ella quien responde.

"Si dejo de hacer esto..."

"Lo que más temo es..."

"Mi trabajo consiste en..."

"Intento protegerte de..."



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

7:¿QUÉ COSTO TIENE?

¿Qué consecuencias ha tenido esa forma de protegerte?

En tus relaciones.

En tu trabajo.

En tu bienestar.

En la relación contigo mismo.



@SatoriHolistico



satori_holistico



8 MIRANDO CON COMPASIÓN

Por un momento deja de juzgar esa estrategia.

Responde.

¿Crees que esa forma de actuar intentó ayudarte alguna vez?

¿En qué momento de tu vida pudo haber sido útil?

¿Qué edad tenías cuando probablemente comenzó?

Escribe una frase dirigida a tu guardián interior.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

II

¿QUÉ INTENTA PROTEGER MÍEGO?

Lo que más temo perder

Marca aquello cuya pérdida despierta mayor temor en ti.

- ☐ El amor.
- ☐ La aceptación.
- ☐ El reconocimiento.
- ☐ La seguridad.
- ☐ El control.
- ☐ La imagen que los demás tienen de mí.
- ☐ El éxito.
- ☐ La estabilidad económica.
- ☐ Mi independencia.
 - ☐ Mi familia.
 - ☐ Mi pareja.
 - ☐ Mi trabajo.
- ☐ Otro. _____

¿Cuál de estas pérdidas sientes como la más amenazante?



@SatoriHolistico



satori_holistico



2CUANDO

ME

SIENTO

CUESTIONADO

Completa las siguientes frases.

Cuando alguien me critica, inmediatamente pienso...

Cuando alguien no está de acuerdo conmigo, siento...

Cuando me equivoco frente a otras personas...

Cuando siento que no me valoran...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

¿QUÉ INTENTA PROTEGER

ESA REACCIÓN?

Observa una reacción reciente que hayas tenido.

Describe brevemente qué ocurrió.

¿Qué hiciste?

¿Qué emoción apareció primero?

¿Qué intentabas proteger realmente?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

LA HISTORIA DETRÁS DEL MIEDO

Completa lentamente.

Si dejo de ser perfecto...

Si dejo de ayudar a todos...

Si dejo de controlar...

Si digo lo que realmente necesito...

Si muestro mi vulnerabilidad...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

5

MI NECESIDAD MÁS PROFUNDA

Detrás de cada conducta suele existir una necesidad.

Marca las que reconoces en ti.

- ☐ Necesito sentirme amado.
- ☐ Necesito sentirme suficiente.
- ☐ Necesito sentirme seguro.
- ☐ Necesito pertenecer.
- ☐ Necesito evitar el rechazo.
- ☐ Necesito evitar el abandono.
- ☐ Necesito sentir que tengo valor.
- ☐ Necesito demostrar que puedo.
- ☐ Necesito ser visto.
- ☐ Necesito sentir que soy importante.

¿Cuál de estas necesidades dirige más decisiones en tu vida?



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 MI REACCIÓN HABITUAL

Piensa en tres situaciones recientes donde reaccionaste intensamente.

Situación 1
¿Qué ocurrió?

¿Cómo reaccioné?

¿Qué estaba intentando proteger?

Situación 2
¿Qué ocurrió?

¿Cómo reaccioné?

¿Qué estaba intentando proteger?

Situación 3
¿Qué ocurrió?

¿Cómo reaccioné?

¿Qué estaba intentando proteger?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

7LO

QUE REALMENTE
NECESITA ESA PARTE DE MÍ

Imagina que esa parte protectora pudiera expresar
lo que necesita.

Completa.

"Necesito que..."

"Tengo miedo de..."

"Durante mucho tiempo hice este trabajo porque..."

"Lo que más deseo es..."



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

8 MIRANDO

CON OJOS

Después de realizar los ejercicios anteriores responde.

¿Qué descubriste acerca de tus reacciones?

¿Qué parte de ti necesita mayor comprensión?

¿Qué parte necesita comenzar a descansar?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

9

MI DECISIÓN COSCIENTE

Completa las siguientes frases.

Hoy comprendo que mi Ego intenta proteger...

Hoy decido observar...

Esta semana practicaré...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

III

EL NIÑO QUE NECESITÓ UN PROTECTOR

Mi primera estrategia

Recuerda una de las primeras situaciones de tu infancia en la que sentiste miedo, rechazo, abandono, humillación o inseguridad. No busques una explicación. Describe únicamente la escena.

Ahora escribe cómo reaccionó ese niño.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

2

LO QUE APRENDÍ ESE DÍA

Toda experiencia deja una conclusión.

Completa las siguientes frases.

A partir de ese momento aprendí que...

Para no volver a sufrir debía...

Desde entonces comencé a...



@SatoriHolistico



satori_holistico



3 RECONOCIENDO PROTECTOR

AL

Observa la conducta que nació a partir de aquella experiencia.

Marca la que más se parece a ti.

- ☐ Aprendí a ser fuerte.
- ☐ Aprendí a no necesitar a nadie.
- ☐ Aprendí a complacer.
- ☐ Aprendí a esconder mis emociones.
- ☐ Aprendí a controlar todo.
- ☐ Aprendí a demostrar constantemente mi valor.
- ☐ Aprendí a pasar desapercibido.
- ☐ Aprendí a anticiparme a todo.
- ☐ Otra. _____

Escribe un ejemplo reciente donde esa misma estrategia apareció nuevamente.



@SatoriHolistico



satori_holistico



4DOS TIEMPOS

Completa

El niño necesitaba	El adulto puede

Observa las diferencias entre ambas columnas.
¿Qué recursos tienes hoy que ese niño no tenía?

5^{MI}

GUARDIÁN EN LA ACTUALIDAD

Durante los próximos tres días lleva un registro sencillo.
Cada vez que notes una reacción intensa escribe únicamente:

Situación

Reacción

¿Qué intenté proteger?

No busques cambiar nada.
Solo observa.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

6 LO QUE YA NO NECESITO

Escribe tres estrategias que fueron útiles en algún momento de tu vida, pero que hoy comienzan a limitarte.

Frente a cada una escribe una alternativa más saludable que puedas comenzar a practicar.



@SatoriHolistico



satori_holistico



7 UN PEQUEÑO PASO

Elige una sola situación de esta semana en la que intentarás responder de manera diferente.

Describe cuál será.

¿Qué conducta nueva practicarás?

¿Cómo sabrás que actuaste desde una mayor consciencia y no desde el miedo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



IV

LOS PERSONAJES QUE CONSTRUI

A lo largo de nuestra vida solemos desarrollar distintas maneras de presentarnos ante el mundo.

Marca aquellas con las que más te identificas.

- ☐ El fuerte.
- ☐ El responsable.
- ☐ El perfeccionista.
- ☐ El exitoso.
- ☐ El que siempre ayuda.
- ☐ El que nunca pide ayuda.
- ☐ El que controla todo.
- ☐ El que evita los conflictos.
- ☐ El que siempre está bien.
- ☐ El independiente.
- ☐ El complaciente.
- ☐ El que necesita demostrar constantemente.
- ☐ Otro. _____

¿Cuál de ellos aparece con mayor frecuencia?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

2¿DÓNDE

PERSONAJE?

APARECE

CADA

Completa el siguiente cuadro.

	Situación	Personaje que aparece
En el trabajo		
En la familia		
Con mi pareja		
Con mis amigos		
Cuando estoy solo		

Observa el cuadro durante unos minutos.

¿Siempre eres la misma persona?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3

EL PERSONAJE MÁS ANTIGUO

Piensa en el personaje que más utilizas.

Recuerda cuándo apareció por primera vez.

¿Qué estaba ocurriendo en tu vida?

¿Qué necesitabas conseguir?

¿Qué intentabas evitar?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

LO QUE ESE PERSONAJE ME HA DADO

Haz una lista de todo aquello que ese personaje te permitió conseguir.

Ahora escribe aquello que también te ha impedido vivir.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

¿CUANDO

EL PERSONAJE
TOMA EL CONTROL

Durante esta semana observa tres momentos en los que notes
que ese personaje aparece.

Completa el siguiente registro.
Situación

¿Qué personaje apareció?

¿Qué intentaba proteger?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

6 MI PERSONAJE Y YO

Cómo actúa habitualmente ese personaje	Como actuarías si no sintieras necesidad de proteger te

Observa ambas columnas.
¿Qué diferencias encuentras?



@SatoriHolistico



satori_holistico

7 UN PEQUEÑO EXPERIMENTO

Elige una situación cotidiana.

Durante esa situación intenta responder de una manera diferente a la habitual.

Describe la situación.

¿Qué harás diferente?

¿Cómo te sentiste al hacerlo?

¿Qué descubriste?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

V

LAS PARTES DE MI QUE ESCONDÍ

Lo que dejé de mostrar

A veces no solamente aprendemos a actuar de determinada manera; también aprendemos a esconder partes de nosotros.

Completa las siguientes frases.

Aprendí a esconder mi tristeza porque...

Aprendí a esconder mi enojo porque...

Aprendí a esconder mis necesidades porque...

Aprendí a esconder mis sueños porque...

Aprendí a esconder mi sensibilidad porque...

2

LO QUE NO ME PERMITO

Lee lentamente la siguiente lista y marca aquello que más te cuesta permitirte.

- ☐ Pedir ayuda.
- ☐ Decir que no.
- ☐ Equivocarme.
- ☐ Descansar.
- ☐ Llorar.
- ☐ Mostrar miedo.
- ☐ Expresar enojo.
- ☐ Recibir afecto.
- ☐ Reconocer mis logros.
- ☐ Disfrutar sin sentir culpa.
- ☐ Poner límites.
- ☐ Ser espontáneo.

Observa tu elección.
¿Qué tienen en común esas acciones?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3 MI DIÁLOGO INTERNO

Durante un día observa las frases que aparecen cuando deseas hacer algo y finalmente no lo haces.

Escríbelas.

Ahora identifica cuál de esas frases escuchaste anteriormente en tu historia.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

RECUPERANDO UNA PARTE DE MÍ

Piensa en una cualidad que sentías muy presente durante tu infancia y que hoy expresas muy poco.

Puede ser la creatividad, la alegría, la curiosidad, la espontaneidad, la capacidad de jugar, la confianza o cualquier otra.

¿Cuál es?

¿Cuándo dejaste de expresarla?

¿Qué ocurrió en ese momento de tu vida?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

¿LO QUE TODAVÍA ESPERA SER

VISTO

Escribe una lista de aquellas partes de ti que sienten que han permanecido demasiado tiempo en silencio.

Ahora elige una de ellas.
¿Qué pequeño espacio podrías darle durante esta semana?



@SatoriHolistico



satori_holistico



6

EL COSTO DE ESCONDERME

Lo que escondó ¿Cómo afecta hoy mi vida?

¿Cuál ha sido el mayor costo de seguir ocultando esas partes de ti?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

7

UN ACTO DE AUTENTICIDAD

Elige una sola acción que represente a esa parte de ti que desees recuperar.

Puede ser tan sencilla como expresar una opinión, pedir ayuda, descansar, decir "no", compartir una emoción o dedicar tiempo a algo que disfrutas.

Escribe cuál será.

¿Cuándo la realizarás?

¿Qué emoción crees que aparecerá?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

VI

EL CUERPO QUE APRENDIÓ A DEFENDERSE

Mi cuerpo cuando se siente amenazado

Durante los próximos días observa qué ocurre en tu cuerpo cuando una situación te incomoda.

Marca aquello que aparece con mayor frecuencia.

- ☐ Aprieto la mandíbula.
- ☐ Tenso los hombros.
- ☐ Cruzo los brazos.
- ☐ Contengo la respiración.
- ☐ Mi pecho se cierra.
- ☐ Mi respiración se acelera.
- ☐ Siento un nudo en el estómago.
- ☐ Mi cuello se pone rígido.
- ☐ Me cuesta mirar a los ojos.
- ☐ Camino de un lado a otro.
- ☐ Otro. _____

¿Cuál de estas reacciones aparece primero?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

2

ESCUCHANDO MI CUERPO

Piensa en una situación reciente donde reaccionaste intensamente.
Ahora vuelve a ese momento.

Sin analizarlo, responde únicamente desde la sensación corporal.
¿Qué parte de tu cuerpo reaccionó primero?

¿Qué sensación apareció?

¿Cuánto tiempo permaneció esa sensación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3 EL MAPA DE MIS EMOCIONES

Durante una semana registra tres emociones intensas.

Emoción

¿Dónde la sentí en el cuerpo?

¿Qué estaba ocurriendo?

Observa el registro.

¿Existe alguna parte del cuerpo que reaccione siempre primero?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

CUANDO MI CUERPO HABLA ANTES QUE YO

Completa las siguientes frases.

Mi cuerpo intenta avisarme que algo ocurre cuando...

Generalmente no escucho esas señales porque...

Lo que mi cuerpo probablemente intenta decirme es...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

5

MI POSTURA HABITUAL

Durante un día obsérvate varias veces.
¿Cómo descubres que normalmente caminas?

¿Cómo descubres que normalmente te sientas?

¿Cómo cambia tu postura cuando te sientes seguro?

¿Cómo cambia cuando te sientes amenazado?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

6CINCO

MINUTOS DE OBSERVACIÓN

Busca un lugar tranquilo.

Durante cinco minutos únicamente observa tu respiración.

Cada vez que aparezca un pensamiento, vuelve suavemente a sentir el movimiento de tu cuerpo al respirar.

Al finalizar escribe.
¿Qué descubriste?

¿Qué parte de tu cuerpo necesitaba relajarse?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

7 APRENDIENDO

UNA

NUEVA RESPUESTA

Piensa en una situación que suele activar tu Ego.

Antes de reaccionar practicarás lo siguiente:

Detenerte unos segundos.

Respirar lentamente tres veces.

Observar qué sucede en tu cuerpo.

Nombrar la emoción que aparece.

Elegir conscientemente cómo responder.

Después de ponerlo en práctica escribe tu experiencia.

VII

APRENDIENDO A DIALOGAR CON MI EGO

Cuando enfrentas una situación difícil,
¿qué suele decirte tu diálogo interno?

Escribe las frases que aparecen con mayor frecuencia.
(Lo que dice mi ego)

Ahora escribe lo que te gustaría responder a esas frases
desde una actitud más consciente.
(Lo que responde mi consciencia)



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

2

ANTES DE REACCIONAR

Durante esta semana, cada vez que notes una reacción intensa, detente unos segundos antes de actuar.

Después registra brevemente.
¿Qué ocurrió?

¿Qué sentí?

¿Qué quería hacer inmediatamente?

¿Qué elegí hacer finalmente?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3

CAMBIANDO LA CONVERSACIÓN

Piensa en una situación que todavía te genera malestar.
Escribe cómo suele reaccionar tu Ego.

Ahora escribe una respuesta diferente, basada en
comprensión y responsabilidad.

¿Qué cambia cuando modificas esa conversación interior?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

ELEGIR UNA NUEVA RESPUESTA

Recuerda una situación repetitiva de tu vida.
¿Cómo reaccionabas antes?

¿Cómo te gustaría responder a partir de hoy?

¿Qué necesitarás recordar para lograrlo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

5

MI PRÁCTICA SEMANAL

Elige una conducta concreta que quieras practicar durante los próximos siete días.

¿En qué situaciones la pondrás en práctica?

¿Cómo evaluarás tu avance?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

VIII

CUANDO EL GUARDIÁN YA NO NECESITA DIRIGIR MI VIDA

Mi mayor descubrimiento

Vuelve mentalmente al inicio de este cuadernillo.

Lee lentamente los títulos de cada estación.

Ahora escribe cuál ha sido el descubrimiento más importante
que hiciste acerca de ti.

¿Qué ejercicio produjo un cambio importante en tu manera
de comprenderte?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

2 LO QUE HOY NO PUEDO

COMPRENDER

Completa las siguientes frases.

Hoy comprendo que mi Ego apareció para...

Hoy comprendo que durante muchos años intentó proteger...

Hoy comprendo que muchas de mis reacciones nacen de...

Hoy comprendo que también puedo elegir...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3 LO QUE DECIDO DEJAR DE SOSTENER

Haz una lista de aquellas formas de protegerte que hoy ya no deseas seguir utilizando.

Frente a cada una escribe una actitud nueva que deseas comenzar a practicar.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

4

MI NUEVA MANERA DE RESPONDER

Piensa en una situación que suele activar tu Ego.

Describe cómo reaccionabas habitualmente.

Ahora escribe cómo deseas responder a partir de hoy.

¿Qué necesitarás recordar cuando vuelva a aparecer esa situación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

5

UN COMPROMISO CONMIGO

Escribe tres compromisos concretos para las próximas semanas.

Primer compromiso

Segundo compromiso

Tercer compromiso



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

6

MI PRÁCTICA DIARIA

Durante los próximos veintiún días, al finalizar cada jornada, dedica unos minutos a responder estas tres preguntas.

¿En qué momento apareció hoy mi Ego?

¿Qué intentaba proteger?

¿Cómo respondí finalmente?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

MI DECLARACIÓN FINAL

Hoy reconozco que el Ego fue una estrategia
que intentó protegerme.

Lo honro por todo aquello que hizo para
ayudarme a sobrevivir.

Y, al mismo tiempo, elijo comenzar una nueva
etapa de mi vida.

Una etapa en la que mis decisiones nazcan
cada vez más de la consciencia, la
responsabilidad y el amor, y cada vez menos
del miedo.

Hoy no necesito luchar contra mí.
Hoy comienzo a caminar acompañado de una
comprensión más profunda de quien soy.

EL EGO NO FUE MI ENEMIGO.
FUE UN GUARDIÁN QUE HIZO LO MEJOR QUE PUDO
CON LOS RECURSOS QUE TENÍA.
HOY PUEDO AGRADECERLE SU SERVICIO Y
COMENZAR A ELEGIR, CON MAYOR LIBERTAD Y
CONSCIENCIA, EL CAMINO QUE DESEO RECORRER



@SatoriHolistico



satori_holistico



INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



cursosdesatori@gmail.com



@SatoriHolistico



satori_holistico

