

IDENTIFICA LO QUE BOICOTEA TU SALUD

«La salud es la mayor riqueza»
Virgilio (70 a. C. - 19 a. C.)

DDH Luz Yolanda Tortolero Peña Alfaro

Definición:

- **Boicot:** acción de presionar a un individuo o entidad con el fin de ocasionarle algún perjuicio.
- **Autoboicot:** acción o acciones dirigidas a sí mismo para ponerse obstáculos que impiden cambiar, prosperar o conseguir algo mejor.


¿!!Cómo !!?

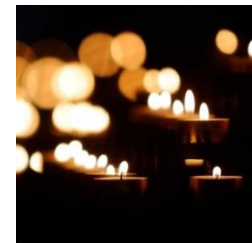
- La persona se impone **INCONSCIENTEMENTE** obstáculos y limitaciones para lograr lo que desea obtener.



Algunos obstáculos:

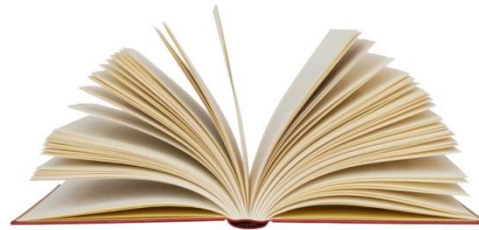


- Miedo... (al cambio)
- Resistencia (Malos Hábitos)
- Autoestima baja
- Postergar... .. 
- Diálogo interno con pensamientos negativos (Enfocados más en el problema que en la solución).
- Objetivo difuso, indeterminado...



¿Qué hay en el inconsciente?

- Historia de vida



- Emociones (Ira, Tristeza, Miedo, Amor ...)

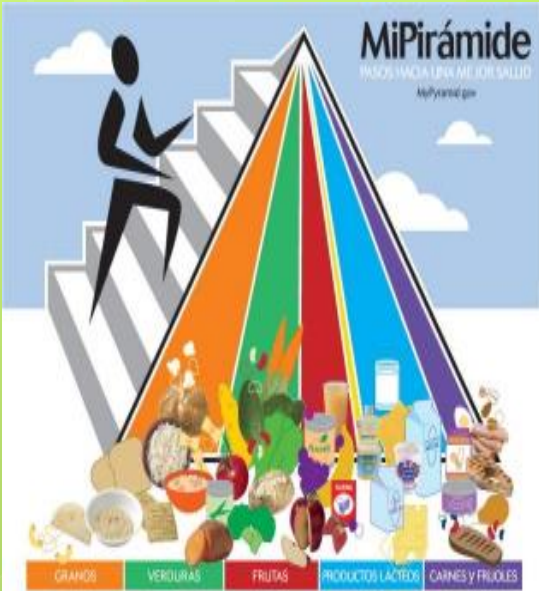


- La energía de vida.





«Hasta que hagas consciente tu inconsciente, éste controlará tu vida y la llamarás DESTINO» Carl Jung



MI SALUD SE REFLEJA EN :

○ **Cuerpo**

○ **PENSAMIENTOS**

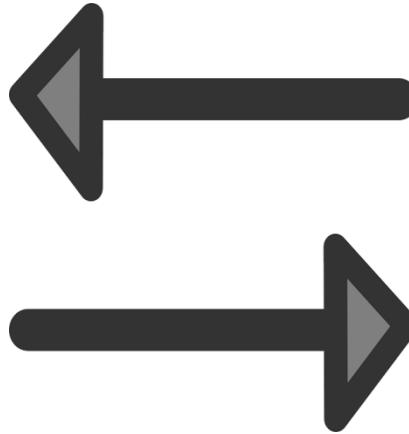
○ **EMOCIONES**

○ **RELACIONES**

○ **TRABAJO**

○ **ESPÍRITU**

PENSAMIENTOS



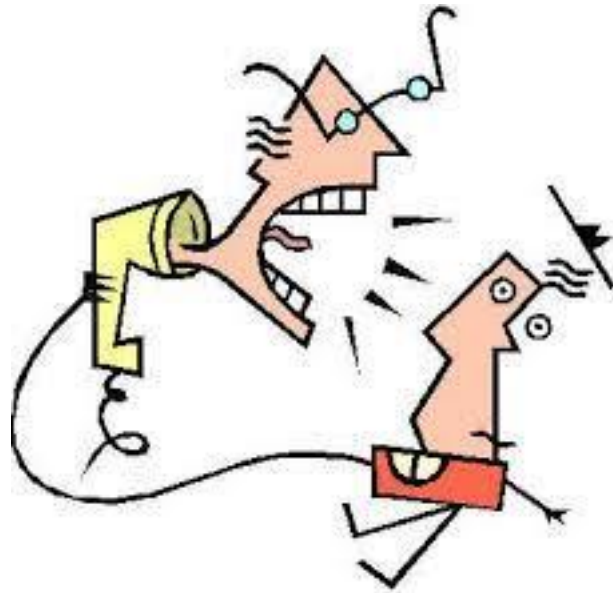
- ❖ ¡¡¡NO PUEDO!!!
- ❖ ES MUY DIFÍCIL...
- ❖ TODOS ESTÁN CONTRA MI...
- ❖ NUNCA LO LOGRARÉ...
- ❖ NADIE ME ENTIENDE...
- ❖ TENGO MIEDO!!!
- ❖ LAS DIETAS NO SIRVEN...
- ❖ NO VOY A DEJAR DE COMER ...

¡OJO!

!!!Cuida tus palabras!!!!

- Generalizaciones: NUNCA, SIEMPRE, TODOS, NADA.
- Creencias limitantes introyectadas: «no puedes, tienes que ... , debes de...»
- Presuposiciones: « no voy a dejar de comer porque no sirvió de nada»

- « Las **intenciones** concentradas en las **palabras** encierran un **gran poder** »



¿Qué necesito hacer?

Equilibrio entre el consciente y el inconsciente



CONGRUENCIA EN EL PENSAR, DECIR Y HACER

Rev Creencias **ESTADO PRESENTE** + **RECURSOS** = **ESTADO DESEADO**

¿QUÉ O QUIÉN INFLUYÓ EN MÍ?
¿ESTÁS SEGURO?



- APARTAR
- AISLAR
- PERJUDICAR
- RECHAZAR
- ALEJAR
- EXCLUIR

¿MI BIENESTAR?

¿Por qué me boicoteo?

- ◉ **EXPECTATIVAS MUY ALTAS**
- ◉ **FALTA DE CONFIANZA EN EL TRATAMIENTO, EN EL MÉDICO O... EN MÍ.**
- ◉ **EL MÉDICO NO ENTIENDE LO QUE LE DIGO...**
- ◉ **CONFLICTO DE INTERESES** (míos o del otro)
- ◉ **TENER QUE SACRIFICARME** (« sufrir » para... obtener)
- ◉ **FALTA DE COMPROMISO** (apatía, desgano...)
- ◉ **Diálogo interno negativo**



Pensamientos y emociones



Reflexiona...



- ¿**Desde cuándo** no sigues las recomendaciones?
- ¿**De quién** no sigues las indicaciones?
- ¿Estás castigando a alguien?
- ¿**Para qué me sirve** el sobrepeso?
- ¿ Me estoy **defendiendo** o protegiendo de algo o de alguien?
- ¿Abuso?

Algunas propuestas

Cuida tu lenguaje interior:

- ¡MANTENER UN OBJETIVO CLARO!
poner metas cortas... y visualizar el TRIUNFO.
- « Deseo... Elijo...Quiero... Puedo y... lo merezco»
- Refuerza tu CONFIANZA
- BUSCA LA CONGRUENCIA EN LO QUE PIENSAS, HACES Y DICES.
- Proyecta tu COMPROMISO
- Sé Perseverante





AL ELEGIR QUIERO, TODOS TUS
RECURSOS SE ABREN!!! PORQUE
PUEDO Y LO MEREZCO !!!!

**Lo mejor para la
autoestima es el té.**

quiére - te
perdóna - te
áma - te
sonríe - te
regála - te
consiénte - te
edúca - te
cuída - te
supéra - te
valóra - te

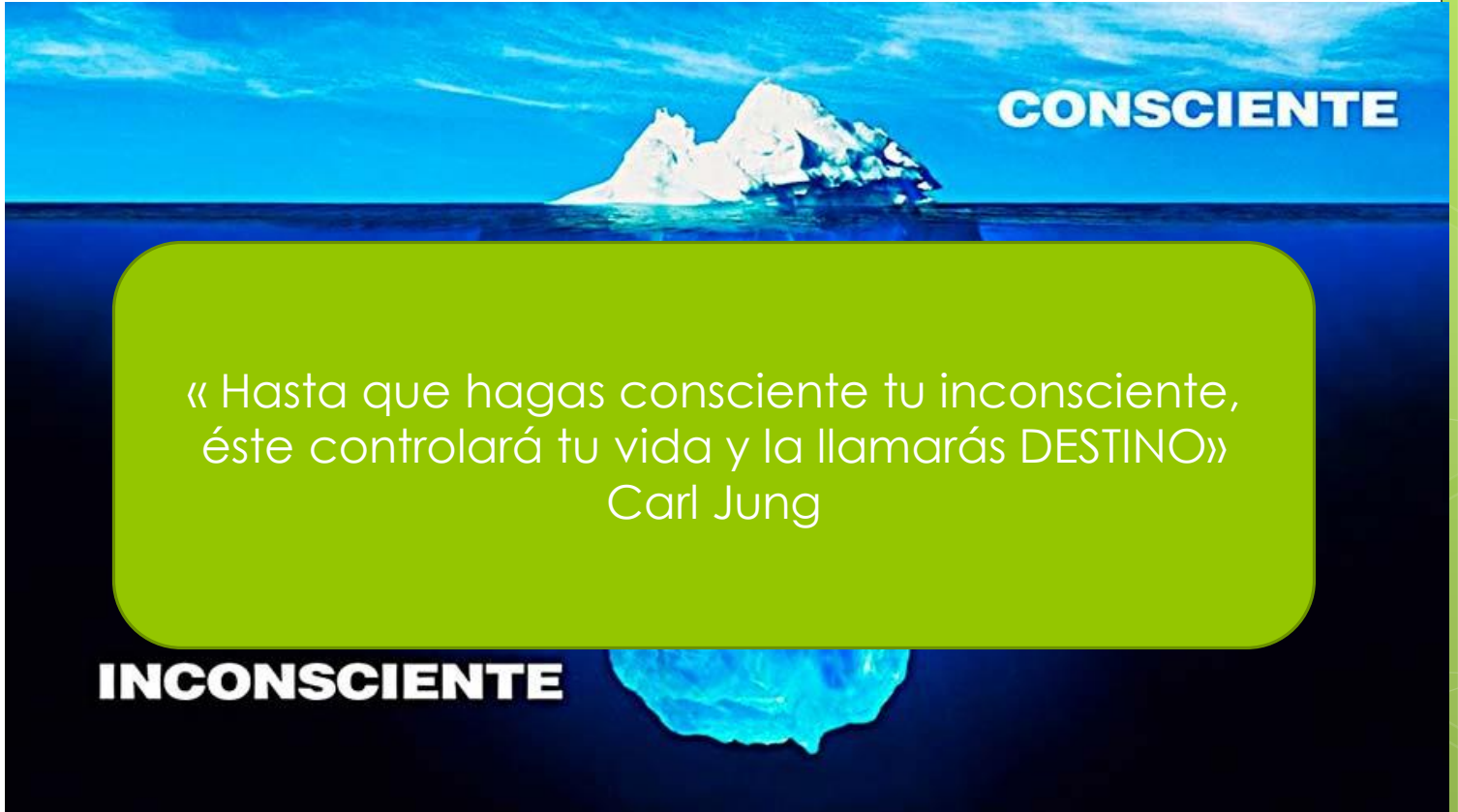


Evita tomar los mensajes de manera personal

- Evita involucrarte en discusiones... «engancharte»
- Aleja los pensamientos **extremistas, CATASTRÓFICOS**
- **APRENDE A MANEJAR TUS EMOCIONES!!!!!!**
- **Aprende a mantener un equilibrio entre tu consciente y tu inconsciente**
- **ACUDE A UN ESPECIALISTA, si lo requieres**
- **PIDE APOYO!!!!**
- **VIVE!!!!!! .. TU ELIGES CÓMO VIVIR**



SOS



CONSCIENTE

« Hasta que hagas consciente tu inconsciente,
éste controlará tu vida y la llamarás DESTINO»
Carl Jung

INCONSCIENTE



Gracias

DDH. Luz Yolanda Tortolero Peña Alfaro

ytortolero@terapiamexico.com