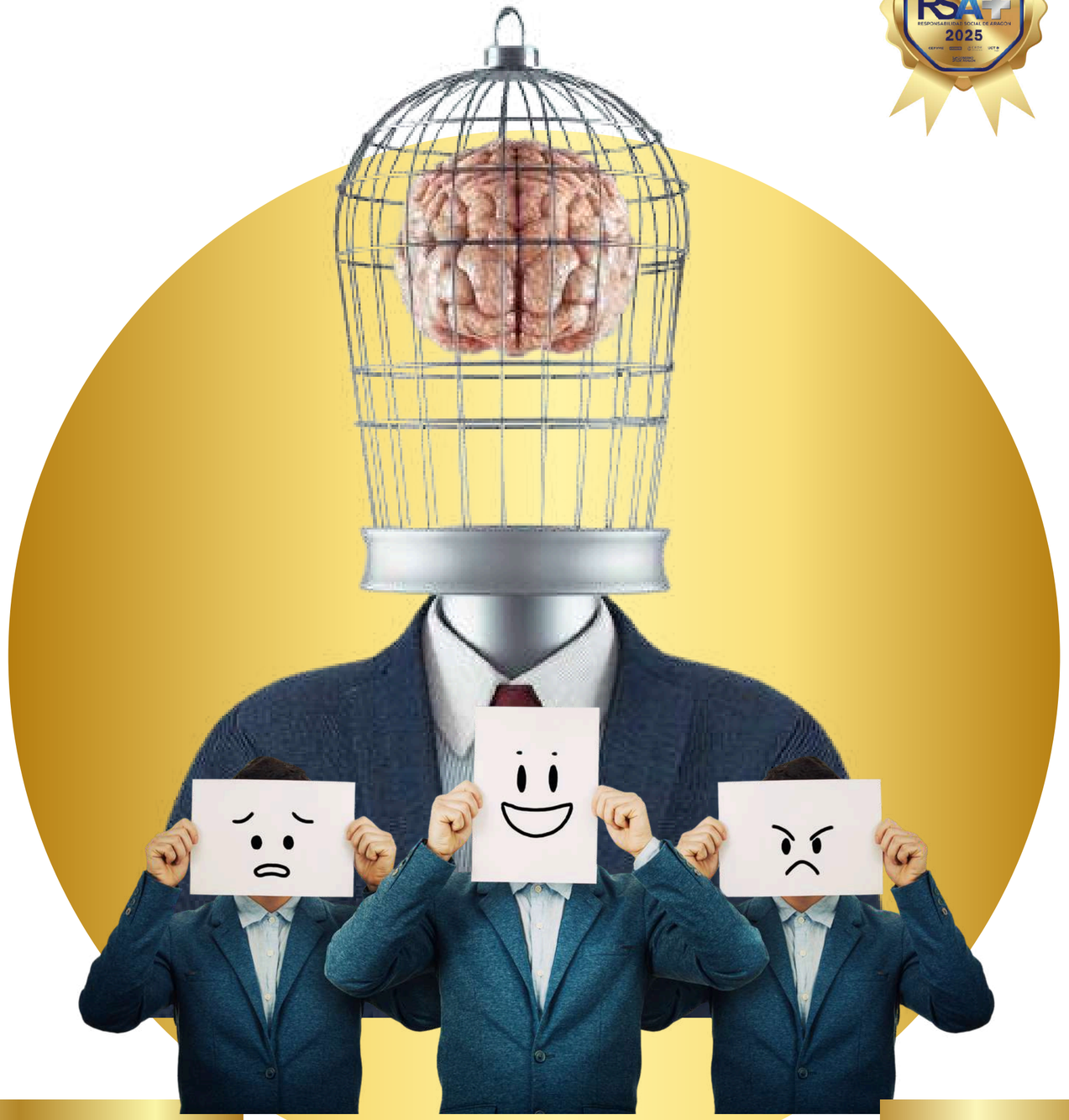
EBOOK

LAS 4 TRAMPAS

DEL

EGO



Mayra Pérez

Mentora & Entrenadora Mental

PROYECCIÓN MENTAL (TÚ INTERPRETACIÓN)

Mayra Pérez
Mentora & Entrenadora Mental

- **LO QUE VES** (INTERPRETACIÓN) → **ES LO QUE PIENSAS**
- **LO QUE PIENSAS** (TE CREA) → **UN SENTIMIENTO**
- **LO QUE SIENTES...** (SE TRANSFORMA) → **EN EMOCIÓN**

  EMOCIÓN
- **LA EMOCIÓN** (EN DECISIÓN) → **ACCIÓN = CONSECUENCIAS**

VEAMOS...

- ¿CUÁL ES TU MAYOR MIEDO?
- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE MOLESTA DE OTRAS PERSONAS?
- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS DESEAS TENER, QUE OTROS TIENEN?

TRIÁNGULO DE KARPMAN

- **VERDUGO/A**

-NO VALORA A LOS DEMÁS
-CRITICA, REPROCHA, DESPRECIA Y CASTIGA
-SE ENJUIZA PORQUE TIENE LA CULPA DE TODO
-EL MEJOR EN TODO, LA GENTE NO TIENE NI IDEA

- **SALVADOR/A**

-MENOSPRECIA LOS VALORES DE OTROS
-SE METE EN TODO Y SE ENCARGA DEMÁS, SIN QUE SE LO PIDAN
-ES SERVICIAL PARA SENTIRSE VALORADO/A

- **VICTIMA**

-NO SE VALORA
-SE ENFOCA EN LA QUEJA
-SE SIENTE RECHAZADO/A Y ES MANIPULADOR/A
-EL MUNDO ESTA EN SU CONTRA,POBRECITA/O
-EVITA RESPONSABILIDADES
-NADIE ME AGRADECE LO QUE HAGO

MENTALIDAD INCONSCIENTE

RECONOCIEMIENTO EXTERNO

QUEJA

VÍCTIMA

MENTE DIPERSA

MIEDOS, PREOCUPACIÓN

EGOLATRO, SIEMPRE YO

PARALISIS POR ANALISIS

MENTE PROGRAMADA

APATÍA

ADICIONES

DEPENDENCIA EMOCIONAL

SENTIRTE POCA COSA

CRITICO

EXIGENTE

FRUSTRACIÓN

PREOCUPACIÓN (LA IMPORTANCIA DEL Y SI....)

- SE BASA PRINCIPALMENTE EN LA PROYECCIÓN DEL PENSAMIENTO
- PENSAR EN UN PROBLEMA Y POTENCIARLO
- CUANDO TE MANTIENES EN UN ESTADO DE ALERTA CONTINUA
- NECESIDAD DE TENERLO TODO CONTROLADO
- EXCESO DE RESPONSABILIDAD ADQUIRIDA

ESTRÉS (TE INVITA A LA INCOMODIDAD)

- EL ESTRÉS ACTÚA COMO ESTIMULADOR, ANTE LOS PEQUEÑOS CONTRATIEMPOS.
- ACTUAMOS EN ACCIÓN - REACCIÓN ANTE LAS SITUACIONES.
- NOS SENTIMOS CON FALTA DE RECURSOS,Y PONEMOS EN DUDA NUESTRAS CAPACIDADES.
- TE HACE SENTIR EN PELIGRO, CUÁNDO EXPERIMENTA QUE SALE DE SU ZONA DE CONFORT.

ANSIEDAD FUTURO (MIEDO POR LO QUE PODRIA OCURRIR....)

- EVITAN SITUACONES DE CONFLICTO Y RESPONSABILIDAD
- ANSIAS DE LLEGAR AL FUTUTO, PERSONA POCO PERSEVERANTE SE RINDE EN EL INTENTO DE LLEGAR A CONSEGUIR SUS OBJETIVOS.
- NO LE GUSTA SU REALIDAD, POR ELLO NO ENTIENDE LA VIDA, NO LA ACEPTA, VIVE EN EL MIEDO.
- VIVE EN UNA QUEJA Y CRITICA CONSTANTE (VICTIMA)
- APARECEN BLOQUEOS FÍSICOS, TENSIÓN MUSCULAR, CONTRACTURAS DOLOR O PRESIÓN EN EL PECHO, MAREOS, MOLESTIAS ESTOMACALES, INSOMNIO, FATIGA.

DEPRESIÓN PASADO (MODO SUPERVIVENCIA)

- LA EMOCIÓN ESTA APEGADA AL PASADO.
- INCAPACIDAD PARA RECORDAR O CREAR MOMENTOS FELICES.
- SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD.
- DESVALORIZACIÓN.
- TRISTEZA PROFUNDA
- FALTA DE MOTIVACIÓN.

MANIFESTACIONES FÍSICAS

- DOLOR U OPRESIÓN TORÁCICA, SENSACIÓN DE AHOGO FALTA DE AIRE.
- LUMBARGIA, CONTRACTURAS, CIÁTICA, MAREOS E INCLUSO VÓMITOS.
- TENDENCIA A BRONQUITIS, PULMONÍAS, ASMA Y PROCESOS RESPIRATORIOS IMPORTANTES YA SEAN AGUDOS O CRÓNICOS.
- SE ACTIVAN LOS PROCESOS ORGÁNICOS TERMINADOS EN ITIS, SON AQUELLOS PROCESOS QUE SE MANIFIESTAN EN INFLAMACIONES, CON DOLOR POR BLOQUEO.
- DANDO PASO INCLUSO A PROCESOS AUTOINMUNES, ARTROSIS, ESCLEROSIS, PROCESOS DE CÁNCER, FIBROMIALGIA, REUMAS.

Y AHORA....

- ¿QUÉ ES LO QUE MAS TE GUSTA DE TI?

  FORTALEZAS,VALORES,HABILIDADES

- ¿QUÉ ES DE LO QUE MÁS ORGULLOS0/A TE SIENTES DE TI?

- ¿QUÉ COSAS SON LAS QUE PARECIAN IMPOSIBLES Y HAS LOGRADO?

- ¿QUE HERRAMIENTAS NECESITARIAS PARA ALCANZAR TUS METAS?

  AMIGOS,HORAS, SOLTAR HABITOS,DINERO,TIEMPO, CAMBIAR DE TRABAJO,RELACIONES...

MENTALIDAD CONSCIENTE

CLARIDAD MENTAL

SUPERACIÓN PERSONAL

VIVE SIN LIMITES

GESTIÓN EMOCIONAL

LIDERAZGO

AUTOESTIMA

PRO ACTIVO

MENTE DESPROGRAMADA

ESTABILIDAD EMOCIONAL

MERECEDOR/A

COHERENCIA

MOTIVACIÓN

PROSPERO/A

ACEPTACIÓN

RESOLUTIVO

COMPROMISO

"TÚ **DOLOR** EMOCIONAL TIENE FECHA DE **CADUCIDAD**"

GRACIAS

Mayra Pérez
Mentora & Entrenadora Mental

EXPERIENCIAS VIVENCIALES
ALTO IMPACTO

Sello de AUTÓNOMO/A
RSA+
RESPONSABILIDAD SOCIAL DE ARAGÓN
2025

MAYRA PÉREZ
MENTORA & ENTRENADORA MENTAL

+34 625 212 701

@mentora_entrenadoramental