

Sal del Bucle

Cuaderno de ejercicios

Un recorrido práctico para detectar tu patrón dominante, entender qué lo activa, ver qué te da, medir lo que te cuesta y hacer tu primer cambio real en 72 horas.

Nombre: _____

Fecha: _____

Antes de empezar

Este cuaderno no está hecho para que escribas respuestas bonitas. Está hecho para que te pilles en directo. Si suavizas, justificas o escribes lo que suena bien, no sirve. Aquí la materia prima es la verdad concreta: lo que haces, cuándo lo haces, qué evitas sentir y qué precio estás pagando.

REGLAS DE TRABAJO

- Elige un solo patrón dominante. Si intentas trabajarlos todos, te dispersas.
- Usa episodios reales de tu vida, no teorías sobre ti.
- Escribe frases concretas: quién, cuándo, qué pasó, qué hice.
- No busques hacerlo perfecto. Busca verlo antes y cambiar una cosa pequeña.

COMPROMISO MÍNIMO

Durante este cuaderno me comprometo a mirar de frente este patrón:

1. Lo que repito aunque me haga daño

Tu patrón no es una rareza ni un defecto de carácter. Es una respuesta antigua que aprendió a protegerte. El problema es que ahora puede estar decidiendo por ti.

Piensa en algo que sabes que te hace daño y aun así repites. Escríbelo sin explicarlo demasiado.

Lo que repito es...

¿En qué áreas aparece más? Marca las que encajen.

Pareja

Familia

Trabajo

Dinero

Amistades

Cuerpo/salud

Decisiones

Límites

Autoexigencia

Completa con honestidad brutal:

Aunque sé que me hace daño, sigo repitiéndolo porque...

2. Mi patrón dominante

El patrón dominante se ve cuando te sientes amenazado. No se reconoce por lo que deseas, sino por lo que haces cuando aparece miedo, presión, rechazo, conflicto o incertidumbre.

Marca el patrón que más se repite cuando te sientes inseguro:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Me callo para no molestar. | <input type="checkbox"/> Cedo para no ser rechazado. |
| <input type="checkbox"/> Pospongo para no fallar. | <input type="checkbox"/> Controlo para no sentir miedo. |
| <input type="checkbox"/> Me engancho a personas no disponibles. | <input type="checkbox"/> Me exijo hasta agotarme. |
| <input type="checkbox"/> Aguanto demasiado. | <input type="checkbox"/> Me desconecto para no sentir. |

Ahora baja de categoría general a frase personal:

Mi patrón dominante es...

Cuando este patrón aparece, normalmente intento no sentir:

Lo que intento evitar sentir es...

3. Un episodio real

No trabajes con una idea general. Elige una escena reciente. Una sola. Cuanto más concreta sea, más rápido verás el bucle.

Describe un episodio reciente en el que tu patrón apareció.

Qué pasó, con quién, dónde y cuándo:

Qué hice en automático:

Qué quería hacer en realidad:

Qué me dije para justificarlo:

Qué sentí después:

4. El disparador

El patrón no aparece de la nada. Se activa. El disparador puede ser externo, como un tono o un silencio, o interno, como una comparación, un recuerdo o un pensamiento.

Vuelve al episodio anterior. ¿Qué pasó justo antes de que reaccionaras como siempre?

Disparador externo: qué vi, oí o pasó fuera:

Disparador interno: qué pensé, recordé o imaginé:

Tipo de amenaza que interpretó mi sistema:

- | | | | |
|----------------------------------|---|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Rechazo | <input type="checkbox"/> Abandono | <input type="checkbox"/> Conflicto | <input type="checkbox"/> Fracaso |
| <input type="checkbox"/> Crítica | <input type="checkbox"/> Pérdida de control | <input type="checkbox"/> No ser suficiente | <input type="checkbox"/> Vacío |

La frase automática que apareció dentro de mí fue...

5. La secuencia automática

Tu patrón tiene una secuencia: hecho, interpretación, emoción, impulso y respuesta. Si solo ves la respuesta, llegas tarde. Si ves la secuencia, empiezas a tener margen.

1. Hecho - Lo que ocurrió fuera, sin interpretación.

2. Interpretación - Lo que mi mente concluyó en automático.

3. Emoción - Lo que apareció en el cuerpo.

4. Impulso - Lo que tuve ganas de hacer.

5. Respuesta - Lo que finalmente hice.

6. La ganancia oculta

Esto es incómodo: si repites el patrón, algo te da. No significa que lo quieras conscientemente. Significa que te ofrece alivio inmediato, seguridad falsa, aprobación, control, intensidad o evasión.

Completa sin maquillarlo:

Repito este patrón porque me da...

¿Qué incomodidad me evita sentir en el momento?

Me evita sentir...

¿Qué necesidad legítima hay debajo, aunque la esté cubriendo mal?

Seguridad

Amor

Aprobación

Control

Descanso

Pertenencia

Validación

Claridad

Una forma más sana de cubrir esa necesidad podría ser...

7. El precio real

Tu patrón te da algo pequeño a corto plazo, pero te cobra una factura diaria. Si no miras el precio, seguirás justificándolo.

Energía: ¿Cómo me agota?

Autoestima: ¿Cómo me traiciono?

Relaciones: ¿Qué vínculo construyo desde aquí?

Decisiones: ¿Qué vida estoy dejando en pausa?

Dinero/proyecto: ¿Qué oportunidad estoy perdiendo?

Paz mental: ¿Cuánta alerta sostengo?

La frase que necesito dejar de usar para justificar este patrón es:

Mi excusa habitual:

8. Método ROMPE

ROMPE no busca que lo hagas perfecto. Busca que interrumpas lo automático un poco antes y elijas una respuesta pequeña pero nueva.

R - Reconoce el disparador: Qué acaba de activar mi sistema.

O - Observa la secuencia: Qué pienso, qué siento, qué impulso aparece.

M - Mira la necesidad: Qué estoy intentando conseguir o evitar.

P - Para antes de ejecutar: Qué no voy a hacer todavía, aunque me apetezca.

E - Elige algo pequeño y nuevo: Qué respuesta mínima puedo practicar ahora.

9. Mi primer cambio en 72 horas

Si lo dejas para después, tu patrón gana. No necesitas cambiar tu vida. Necesitas una acción concreta en las próximas 72 horas: una conversación, un límite, una decisión, una acción o frenar una reacción.

Mi cambio concreto será:

Qué haré exactamente:

Cuándo lo haré:

Dónde / con quién:

Qué resistencia espero que aparezca:

Cuando aparezca la resistencia, mi respuesta mínima será:

10. Después de las 72 horas

No midas el éxito por si salió perfecto. Mídalo por si dejaste de obedecer al patrón al menos una vez, aunque fuera de forma torpe.

Qué hice realmente:

Qué pasó después:

Qué aprendí de mi patrón:

Qué haré diferente la próxima vez:

Cierre: escribe una frase que marque tu salida del automático.

A partir de ahora, cuando se active mi patrón, voy a...

No estás roto. Estás aprendiendo a dejar de obedecer lo antiguo.