

3 Ejercicios para despertar del "Hechizo" de la Dependencia Emocional



Natalie Idoeta Barnard

QUIEN SOY-NATALIE IDOETA



Bienvenida!

Me llamo Natalie Idoeta, y me dedico a ayudar a las mujeres a liberarse del Patrón de Dependencia Emocional (PDE)

En mi consulta y en mis talleres acompaño mujeres que sufren en sus relaciones “por amor” a que comprendan qué les sucede, desactiven el patrón y despierten los recursos que ya poseen para crear la vida que desean.

Mi misión es que reconquistes tu propia soberanía y tomes el mando de tu vida para que transformes tu sensación de incapacidad e impotencia y tus relaciones tóxicas en conexión amorosa contigo misma y relaciones sanas y nutritivas.

En este ebook te ofrezco 3 ejercicios prácticos para que empieces a despertar del “Hechizo” de la Dependencia Emocional.

- Cada propuesta tiene una hoja con contenido explicativo y una hoja de trabajo.
- Imprime este ebook y así te resultará muy sencillo trabajar con él.
- Apunta en tu agenda los 3 momentos que vas a dedicar a estos ejercicios.
 - Te aconsejo que sean 3 días diferentes y consecutivos.
 - No te va a llevar más de una hora cada uno.
- Hazte con un cuaderno para disponer de más espacio para escribir y desarrollar los ejercicios.

Cualquier duda o cuestión puedes contactarme
natalieidoeta.com@gmail.com

Ejercicio 1 “La rueda de las necesidades”

Si estás bajo el “hechizo” del Patrón de Dependencia Emocional es posible que reconozcas que tus necesidades giran en torno a ser y/o sentirte amada y que los demás te quieran y que no se vayan de tu lado pase lo que pase. Es por eso que tu rueda de las necesidades tendrá esta forma:



Esta necesidad de “*que me quieran a toda costa*” está creando un gran desequilibrio en tu vida, habiéndose transformado la necesidad en adicción: Todas las acciones y conductas giran en torno a conseguir el amor, la atención y la aprobación de los demás, y si no se logra aparece el “*craving*” (“mono”). Es decir, malestar físico y emocional, ansiedad, angustia...

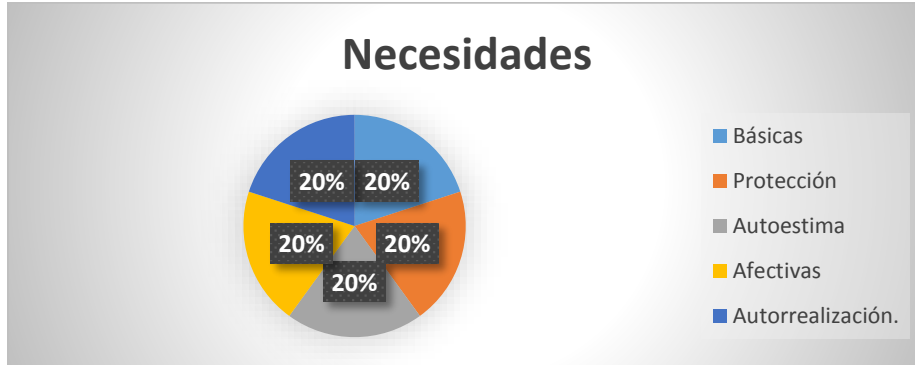
Esta “**adicción**” a *que me quieran*, esconde tras de sí un intenso miedo al rechazo y al abandono, dos de las heridas que guarda nuestro cuerpo emocional (nuestra “*niña interior*”). Y hacemos cualquier cosa (incluso anularnos, humillarnos, maltratarnos o permitir maltratos por parte de los demás) con tal de no sentir este dolor profundo que cargamos en nuestra mochila vital.

La medicina para esta adicción pasa por dejar de estar pendientes y cubrir las necesidades ajenas y hacernos cargo de las nuestras.

En ésta primera hoja de trabajo descubrirás cómo empezar a equilibrar tu rueda de las necesidades y desactivar el PDE.

Hoja de Trabajo 1: La Rueda de las necesidades

- **Escribe una acción sencilla y concreta para cada necesidad**
(yo te inspiro con un ejemplo 😊)
- **Pon una fecha en tu calendario y llévarla a la acción.**



Necesidades Básicas:

Alimentación: (*e.j Comer dos piezas de fruta al día.*).....

Descanso: (*Meterme a las 11 a la cama.*).....

Ejercicio: (*Darme un paseo de 1 hora/semana.*).....

Necesidades de Protección/seguridad:

Hogar: (*Pintar mi cuarto.*).....

Empleo: (*Hacerme un curso de formación.*).....

Salud: (*Coger hora ginecólogo.*).....

Dinero: (*Ahorra 150 euros al mes*)

Necesidades afectivas:

Pareja: (*hacer una escapada de finde al mes con mi pareja.*).....

Familia: (*Decir “no” a las demandas mi hermana Maite.*).....

Amigos: (*Quedar 1 vez/semana con una amiga.*).....

Necesidades de Auto-estima/reconocimiento (escribe tres logros que quieras conseguir en el próximo mes):

Logro 1 Trabajo: (*Salir a mi hora de la oficina.*).....

Logro 2 Ocio: (*Apuntarme a clases de cerámica.*).....

Logro 3 Imagen: (*Renovar los vestidos de mi armario.*).....

Necesidad de Autorrealización:

Mi “sueño” secreto: (*Vivir cerca de la playa.*).....

Ejercicio 2 “El mapa de los límites”

Si estás bajo el “hechizo” del Patrón de Dependencia Emocional es posible que tengas muchas dificultades a la hora de poner límites en tu vida, tanto contigo misma como con los demás. Tal vez...

- Te cueste decir “no” a las demandas que los demás te hacen y que tú realmente no quieres hacer.
- No expreses tu opinión real o lo que realmente sientes cuando alguien te hace daño por miedo a que se ofenda o se genere un conflicto.
- Haces cosas que realmente no quieres hacer por “caer bien”, porque es lo que “socialmente toca” o para evitar un conflicto.
- No eres capaz de “controlar” ciertas conductas que te hacen daño: comer, fumar y/o beber en exceso, gastar más de lo que puedes (compras), no cuidarte (sedentarismo, no hacerte revisiones médicas, dedicar demasiado tiempo al trabajo...).

Igual que en el cuento de “La Sirenita”, es como si te hubieran robado la voz... En la película de tu vida sin embargo, posiblemente **tu mayor miedo es que te tachen de “egoísta”, “de mala persona”** y que se vayan de tu lado por este motivo.

Te voy a contar un secreto... Cuando tú le dices que “Sí” al Otro, cuando en realidad tú no quieres, te estás diciendo que “NO” a ti. Y si te dices que “NO” a ti, estás “*vendida*”: da lo mismo que el Otro te quiera o no te quiera, se quede a tu lado o se vaya, vas a sentir malestar igualmente...

Porque cuando me digo que “no”, me estoy rechazando y abandonando. Y no hay nada externo que pueda remediar ni aliviar el malestar interno que me genera rechazarme y abandonarme a mí misma.

En el siguiente ejercicio trabajarás con la definición de Límites con la que opero en mi vida y con la que trabajo en los procesos terapéuticos con mis clientas.

Yo suelo invitar integréis esta definición como un “mantra”: **HACER LO QUE QUIERO HACER#NO HACER LO QUE NO QUIERO HACER#DECIR “SI” CUANDO ES “SI”# DECIR “NO” CUANDO ES “NO”.**

Hoja de Trabajo 2: “El mapa de los límites”

- Responde a las preguntas, establece un nuevo compromiso y ponte en acción.

1. Decir SI
cuando es SI

2. Decir NO
cuando es NO.

3. Hacer lo que
quiero hacer

4. No hacer lo
que no quiero
hacer

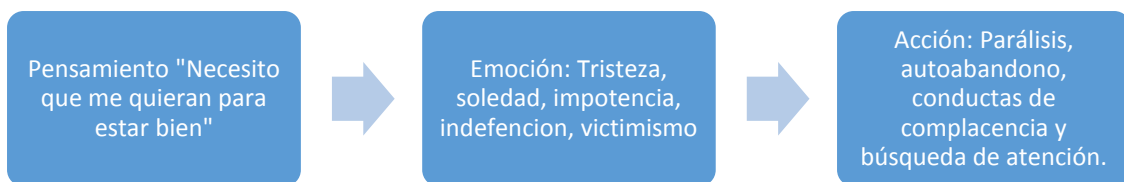
1. ¿ Que “regalo” me está ofreciendo la vida que yo no me estoy permitiendo?.....
.....
✓ Me comprometo a rectificar y a darme este regalo en forma de..... antes de día.....de este mes.
2. ¿A qué persona/situación en mi vida le estoy diciendo que sí cuando en realidad yo no quiero?.....
.....
✓ Me comprometo a rectificar y comunicar a esta persona/situación que ya no quiero acceder a su demanda y/o seguir en la misma situación antes de día.....de este mes.
3. ¿Qué deseos profundos propios tengo que me estoy negando satisfacer?.....
.....
✓ Me comprometo a hacer.....
.....antes de día.....de este mes.
4. ¿Qué actividad estoy haciendo que realmente no quiero hacer?.....
✓ Me comprometo a dejar de
.....
antes del díade este mes.

Ejercicio 3 “Reprogramando creencias”

Si estás bajo el “hechizo” del Patrón de Dependencia Emocional es posible que seas presa de ciertos pensamientos como:

- ✓ “Necesito que me quieran para estar bien”
- ✓ “Si le digo lo que pienso o quiero me va a dejar/se va a ir”
- ✓ “Estar sola es lo peor que me puede pasar”
- ✓ “Nadie me quiere por lo que soy”
- ✓ “Mis padres no me quisieron y nunca podré ser feliz”
- ✓ “Si no tengo pareja es por mi culpa, y soy una fracasada”

Si te paras a observar **estos pensamientos** te darás cuenta que cada vez que aparecen, **crean una cascada de malestar emocional que te llevan a sentir indefensión** (una especie de impotencia mezclada con la sensación de que no puedes hacer nada para remediarlo) **y empiezas a ver la realidad desde las “gafas del victimismo” que te lleva a la parálisis y el auto-abandono.**



Por lo general estos pensamientos son inconscientes. De hecho, la mayoría de las veces solo percibes el malestar emocional sin darte cuenta del pensamiento que se esconde detrás de dicha emoción.

Cuando por fin nos damos cuenta de que es tan sólo un pensamiento, damos por hecho de que “nosotras somos así” sin caer en la cuenta que un pensamiento se puede cuestionar: es decir, confrontar, contrastar con la realidad y por tanto, desactivar. Requiere entrenamiento y persistencia, pero en cuanto descubrimos la mecánica es como comer pipas!

En el siguiente ejercicio te invito a que descubras como cuestionar tus pensamientos a través de unas sencillas preguntas inspiradas en el trabajo de Byron Kitie “El trabajo”.

Hoja de Trabajo 3: “Reprogramando la creencia: <Necesito que me quieran para estar bien> ”

- **Escribe las respuestas a las siguientes preguntas dándote tiempo para escuchar las preguntas y dejándotelas sentir.**

Creencia-pensamiento:

“Necesito que “X” (pon el nombre de la persona que quieras) quiera para sentirme bien”

- 1) ¿Es realmente verdad que no te puedes sentir bien si X no te quiere?.....
.....
- 2) ¿Cómo sabes que no puedes sentirte bien si X no te quiere? Escribe al menos 3 pruebas para demostrar esta idea.....
.....
- 3) ¿Puedes afirmar con una certeza del 100% que es absolutamente imposible que te puedas sentir bien si X no te quiere?.....
.....
.....
- 4) Si no puedes afirmar con una certeza del 100%, responde a las siguientes preguntas...
 - 5.) Sé honesta contigo misma y déjate sentir...¿Cómo te sientes al pensar que necesitas que X te quiera para sentirte bien?.....
 - 6.) Vamos a permitirnos volar la imaginación....¿Cómo imaginas que te sentirías si no tuvieras ese pensamiento?.....
 - 7.) ¿Cómo te comportarías con X si no tuvieras el pensamiento de que necesitas que te quiera para estar bien?.....
 - 8.) ¿Cómo imaginas que sería tu vida si no tuvieras la idea de que necesitas que te quieran para tú sentirte bien? Describe con todo lujo de detalles como sería esta otra versión de ti misma que le importa un carajo si le quieren o no le quieren.....
- 9.) Invierte la creencia “Necesito que X me quiera”

“NO NECESITO QUE X ME QUIERA PARA ESTAR BIEN”.
¿Que me hace sentir está nueva creencia?.....

“YO NECESITO QUERERME PARA ESTAR BIEN”. “Qué me hace sentir está nueva creencia?.....

“NECESITO QUERER A X PARA ESTAR BIEN”.” Qué me hace sentir está nueva creencia?.....

¿Qué te han parecido los ejercicios?

¿Tienes alguna pregunta y/o alguna duda?

Me encantará escucharte y saber tus impresiones así que te animo a que me escribas un email a natalieidoeta.com@gmail.com y compartas conmigo.

¿Te gustaría profundizar y liberarte del Patrón de Dependencia Emocional?

Sesión de Orientación Gratuita

(30 minutos)

En esta sesión orientativa *on line*, nos conoceremos, evaluaremos tu situación y tus objetivos y te ofreceré una propuesta personalizada de trabajo terapéutico conjunto para que te liberes del PDE y empieces a crear la vida que quieres.

Si estás interesada en la sesión orientativa gratuita, escribe un email a natalieidoeta.com@gmail.com y nos ponemos en marcha.

Un abrazo

Natalie (www.natalieidoeta.com)