

¿Cuál es tu perfil emocional?

Descubrí qué patrón domina tu sistema nervioso y cómo está guiando tu vida sin que lo sepas

Tu forma de reaccionar no es casualidad.

Hay un patrón operando en segundo plano, determinando:

- ▷ Cómo te hablas cuando cometes un error
- ▷ Que haces cuando algo te importa mucho
- ▷ Cómo te relacionas con tus emociones
- ▷ Por qué repetis las mismas dinámicas una y otra vez

No es que “seas así”.

Es que tu sistema nervioso aprendió una forma específica de mantenerte a salvo. Y hoy, sigue usando esa misma estrategia aunque ya no la necesites.

¿Cuál de estos perfiles te describe mejor?



No es que “seas así”.

Hay una voz en tu cabeza que nunca está conforme. Te compara, te juzga, te señala cada error. Nada de lo que hacés es suficiente.

“si no me exijo, no voy a lograr nada” / “siempre podria haberlo hecho mejor”.

Este soy yo



El Saboteador Emocional

Justo cuando las cosas van bien, haces algo que lo arruina. Postergas, evitas, o generas conflicto sin querer.

“Mejor no intento, total va a salir mal” / “Si me acerco demasiado, me van a lastimar”

Este soy yo



El Desconectado Emocional

No es que no sientas. Es que aprendiste a desconectarte para no colapsar. Racionalizas todo, pero el cuerpo sigue guardando lo que no procesaste

“No sé qué siento” / “Prefiero no pensar en eso” / “Estoy bien” (aunque no lo estés)

Este soy yo



El Autoexigente

Siempre estás haciendo, controlando, anticipando. Descansar te genera culpa. Parar se siente como fracasar.

“Tengo que estar siempre productivo” / Si paro, me voy a quedar atrás”

Este soy yo



El que está despertando

Empezaste a ver tus patrones. Podes nombrar lo que sentís. Estás aprendiendo a diferenciarte de lo que te enseñaron a ser.

"Algo está cambiando en mí" / "Ya no quiero reaccionar como antes"

Este soy yo



El Complaciente Emocional

Tu paz depende de que los demás estén bien. Decir "no" te genera culpa. Priorizas a otros aunque te cueste tu propia tranquilidad.

"Si digo lo que pienso, me van a rechazar" / "Prefiero ceder antes que generar conflicto"

Este soy yo

Lo que necesitás entender:

Cada uno de estos perfiles es una estrategia de supervivencia emocional.

Tu sistema nervioso los creó para protegerte cuando eras pequeño y no tenías otras herramientas

El problema no sos vos. El problema es que seguis usando una estrategia diseñada para el pasado, en un presente que ya cambió.

⌚ Mini-ejercicio: Identificá tu patrón dominante

¿Con cuál perfil te identificaste más? ¿Por qué?

¿Cuándo aparece más ese patrón? (¿En qué situaciones o con qué personas?)

Si pudieras hablarle a la versión de vos que creó ese patrón, ¿Qué le dirías?

💡 Lo que acabas de hacer es transformador:

Nombraste tu patrón. Y cuando lo nombras, dejas de estar fusionado con él. Ahora podes observarlo, entenderlo y elegir algo diferente.

Si querés transformar ese patrón...

Y dejar de vivir en piloto automático

Si querés entender de dónde viene y cómo reprogramarlo

Si querés salir del modo supervivencia y empezar a habitarte en paz



Identificarás
el origen de tu patrón



Aprenderás
herramientas para regularte



Transformarás
tu sistema nervioso

“La Sabiduría de tu Sentir”

E-book + Cuaderno Terapéutico

Diseñado para cada uno de estos perfiles emocionales

Quiero transformar mi patrón

*“Tu patrón emocional no define quién sos.
Solo muestra cómo aprendiste a sobrevivir.
Ahora podés elegir cómo querés vivir.”*