

MUESTRA GRATUITA



# Los Patrones que Dirigen tu Vida sin que te des cuenta

Una guía para reconocer tus patrones inconscientes y entender por qué te frenan en las 4 dimensiones de tu vida.

*"Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, tu vida será dirigida por él."* —

Carl Jung

MUJERES SISU • MÉTODO DE LA METAMORFOSIS

# Tabla de Contenido

Muestra gratuita del Workbook | Mujeres SISU

1

## Introducción

Por qué tus patrones no son tu destino

2

## Qué es un patrón

La app que instalaste y nunca desinstalaste

3

## Los 3 grupos de patrones

Poder · Amor · Sabiduría

4

## Las 4 dimensiones

Personal · Calidad de vida · Relaciones · Realización

5

## Tu ejercicio de apertura

El primer paso real del Método

6

## El iceberg de tu patrón

Lo que muestras y lo que carga debajo



Esta es una **MUESTRA GRATUITA**. El Workbook completo tiene 4 módulos. <https://elsisuquellevasdentro.com/home/>

# Por qué tus Patrones no son tu Destino

*"Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, tu vida será dirigida por él, y lo llamarás destino."*—  
Carl Jung

## Lo que nadie te explica sobre por qué no avanzas

Te esfuerzas. Sigues el plan. Haces todo lo que se supone que hay que hacer. Y de alguna manera, el resultado siempre se parece sospechosamente al punto de partida.

Eso no es mala suerte. Tampoco es falta de voluntad. Es un programa interno que aprendiste hace mucho tiempo — y que lleva años tomando decisiones por ti sin que lo hayas elegido.

### No son defectos

Los patrones no son defectos de personalidad. Son respuestas aprendidas que cumplen una función específica.

### Son aprendidos

Todo lo que se aprende — se puede desaprender. El cambio es posible cuando hay conciencia y método.

### Son mapas

No son etiquetas. Son puntos de partida. Esta muestra te da las herramientas para comenzar a ver.

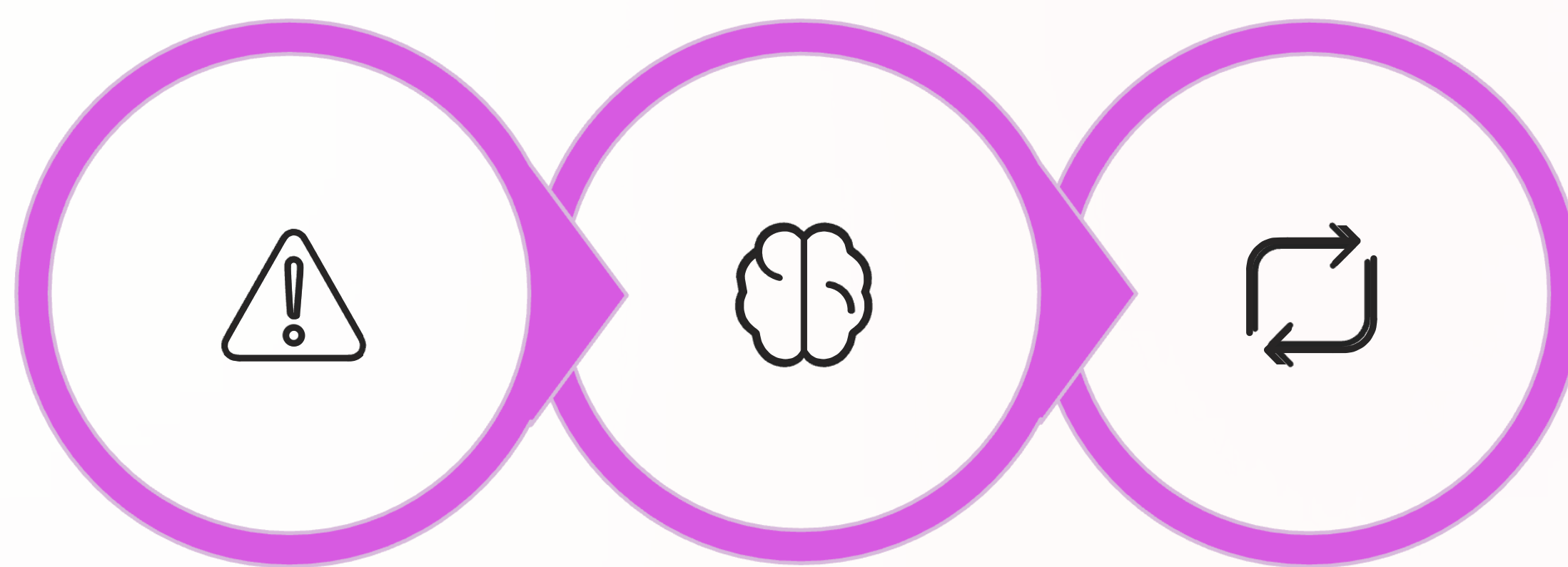
Los patrones inconscientes moldean tres cosas fundamentales: cómo te relacionas con los demás, cómo tomas decisiones, y cómo procesas la información que recibes del mundo. Al estar formados principalmente por memoria implícita — recuerdos sin escenas ni palabras — no son fácilmente accesibles a la conciencia.

Por eso se expresan de maneras que no siempre reconocemos: malestares físicos sin causa aparente, reacciones emocionales desproporcionadas, decisiones que tomamos "sin saber por qué", relaciones que siguen el mismo patrón aunque cambien las personas.

# Qué es un Patrón: La App que Instalaste y Nunca Desinstalaste

Imagínate que un patrón es como una app que instalaste de pequeña para sobrevivir, para que te quisieran, para sentirte a salvo. En su momento cumplió perfectamente su función.

El problema es que aunque tu vida ya no sea la misma — esa vieja app sigue ahí. Funcionando en segundo plano. Tomando decisiones por ti. Consumiendo una energía brutal sin que te des cuenta.



**Experiencia**

**Respuesta**

**Automatismo**

Así es como un momento de la infancia se convierte en el piloto automático de tu vida adulta. No lo elegiste conscientemente — pero puedes elegir cambiarlo.



**No estás rota**

Tienes respuestas aprendidas que en algún momento te protegieron.



**No es tu carácter**

Es un programa. Y todo programa puede ser reescrito.



**No necesitas más fuerza de voluntad**

Necesitas conciencia — y un método.



Un patrón no afecta solo un área de tu vida. Se replica en las **4 dimensiones**: Vida Personal · Calidad de Vida · Relaciones · Realización.

# Poder, Amor y Sabiduría.



**Los 3 Grupos de Patronos que Frenan a las Mujeres**

# Los 3 Grupos de Patrones que Frenan a las Mujeres

El Método de la Metamorfosis organiza los patrones en tres grandes grupos, cada uno anclado a una emoción central que lo mueve todo. Conocerlos no es para etiquetarte — es para entender desde dónde operan tus respuestas automáticas.



## El Patrón del Poder

**Emoción central: IRA**

*"Si no lo controlo todo, el mundo se viene abajo."*

La Perfeccionista · La Líder ·  
La Conciliadora

Bloquea: Descanso ·  
Confianza · Soltar



## El Patrón del Amor

**Emoción central:  
VERGÜENZA**

*"Mi valor depende de lo que los demás piensen de mí."*

La Ayudadora · La Exitosa ·  
La Sensible

Bloquea: Autovalía · Recibir ·  
Autenticidad



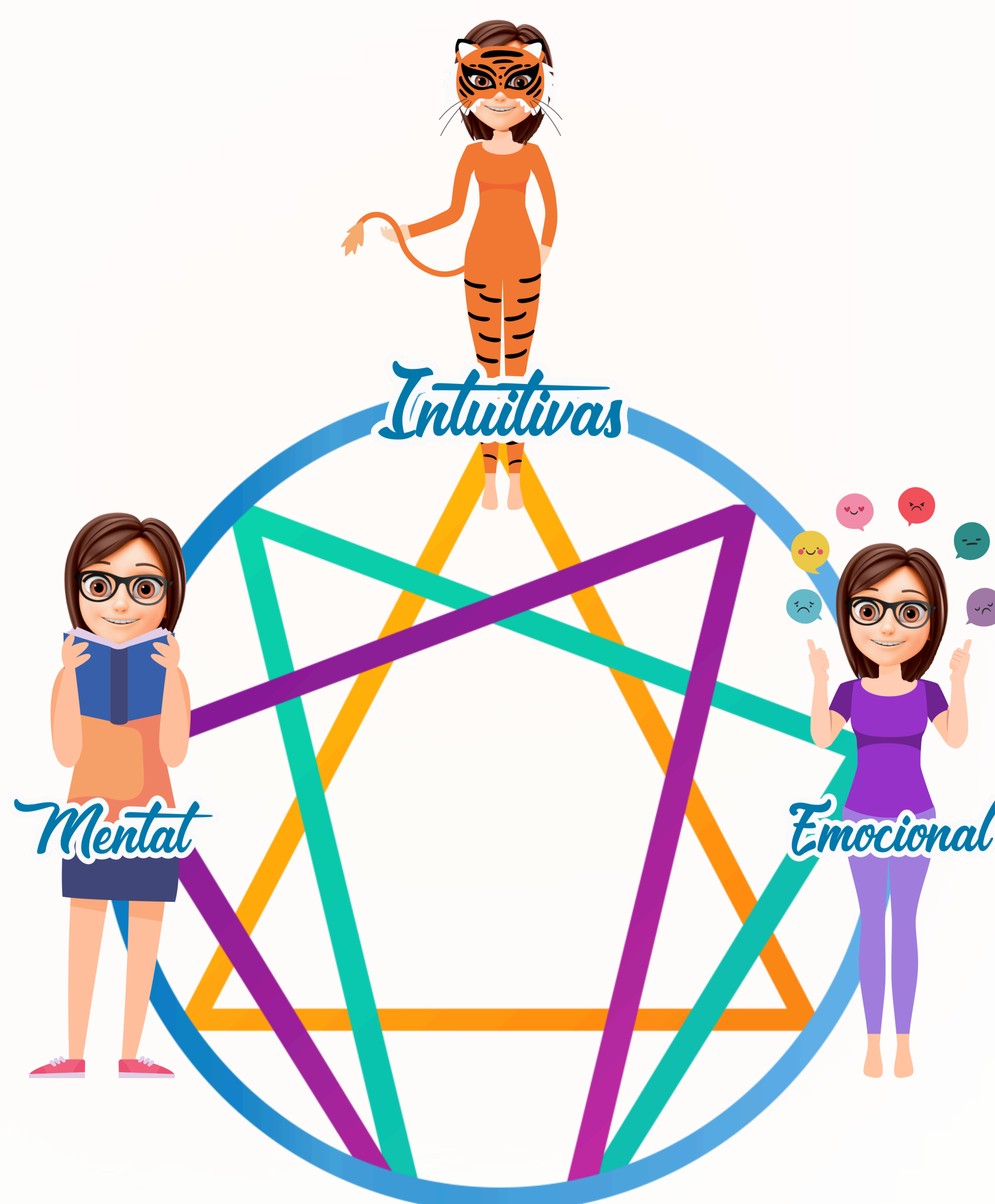
## El Patrón de la Sabiduría

**Emoción central: MIEDO**

*"Necesito saber más, estar más lista, antes de actuar."*

La Intelectual · La Leal · La  
Entusiasta

Bloquea: Acción · Confianza  
propia · Cierre



# ESPACIO PRÁCTICO

## DESCUBRE TU TRIADA DEL ENEAGRAMA

Antes de profundizar en los tipos específicos de Eneagrama, es crucial entender las tres triadas principales que estructuran nuestra manera de interactuar con el mundo.

Cada triada representa un conjunto de estrategias emocionales que utilizamos para manejar nuestras vidas.

Identificar con cuál triada te identificas más te ayudará a comprender tus reacciones instintivas y a desarrollar formas más saludables de enfrentar los desafíos.



# El Patrón del Poder

⚡ EMOCIÓN CENTRAL: IRA



"Si no lo controlo todo, el mundo se viene abajo."

Se mueve por tensión interna. La ira no siempre explota — a veces se convierte en exigencia, perfeccionismo y control. La creencia que lo alimenta: si suelto, algo malo pasa.

## La Perfeccionista

"Las cosas se hacen bien — o no se hacen."

Revisa todo dos veces. El estándar nunca descansa.

**Bloquea:** Descanso genuino · Acción desde libertad

## La Líder

"Si quieres que salga bien — hazlo tú misma."

Carga con todo. No puede delegar ni mostrar vulnerabilidad.

**Bloquea:** Apoyo · Intimidad · Soltar el control

## La Conciliadora

"Lo más importante es que todos estén bien."

Cede para evitar conflicto. Borra su propia opinión.

**Bloquea:** Su voz · Sus necesidades · Sus límites

## Cómo te frena en las 4 dimensiones

### Vida Personal

Se autoexige sin descanso. La crítica interna nunca para.

### Calidad de Vida

Tensión crónica. El cuerpo carga lo que la mente no resuelve.

### Relaciones

Le cuesta recibir. Controla para sentirse segura en vínculos.

### Realización

El logro nunca es suficiente. El estándar siempre se mueve.



**Ejercicio de libreta:** Esta semana delega algo sin revisar el resultado. Cuando la crítica interna aparezca: "Gracias. Ya lo vi. Elijo seguir." Escribe: ¿qué pasaría si suelto el control en esto?

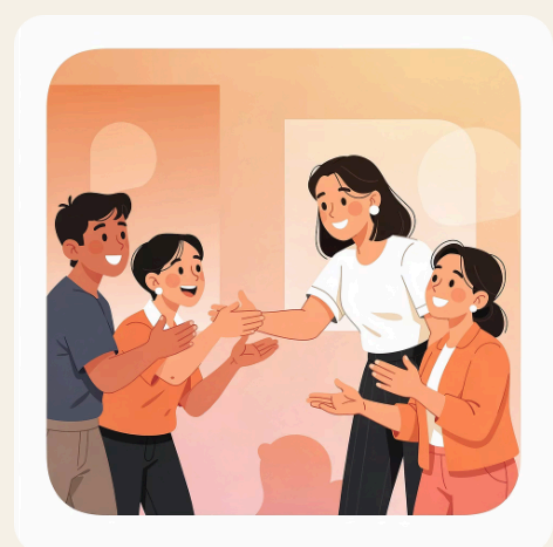
# El Patrón del Amor



EMOCIÓN CENTRAL: VERGÜENZA

*"Mi valor como persona depende de lo que los demás piensen de mí."*

Se mueve por necesidad de aprobación. La vergüenza opera silenciosamente: empuja a dar, producir y agradar para sentirse suficiente. La autoestima vive fuera, no dentro.



## La Ayudadora

*"Si todos están bien, yo estoy bien."*

Siempre disponible. No puede recibir sin sentirse en deuda.

**Bloquea:** Recibir · Sus propias necesidades · Límite amoroso



## La Exitosa

*"Mi valor está en lo que logro."*

Produce para ser querida. El éxito no llena el vacío.

**Bloquea:** Identidad propia · Descanso sin culpa · Ser sin hacer



## La Sensible

*"Nadie me entiende de verdad."*

Profunda y única. Siempre comparándose. Vive desde la carencia.

**Bloquea:** Autocompasión · Expresión libre · Presencia

## Cómo te frena en las 4 dimensiones

### Vida Personal

No sabe quién es sin los demás. Su bienestar depende de aprobación.

### Calidad de Vida

Se agota dando. No se permite parar porque el valor está en producir.

### Relaciones

Da para recibir amor. Cualquier crítica la derrumba.

### Realización

Acumula logros para callar la voz que dice que no es suficiente.

✔ **Ejercicio de libreta:** Esta semana acepta ayuda sin devolver el favor de inmediato. Un día sin producir nada — observa lo que sientes sin juzgarlo. Escribe: ¿quién sería yo si nadie me viera triunfar?

# El Patrón de la Sabiduría

EMOCIÓN CENTRAL: MIEDO

"Necesito saber más, estar más lista, tener más — antes de actuar."



Se mueve por miedo al error. Se disfraza de análisis, prudencia y preparación. La parálisis por análisis no es debilidad — es una respuesta aprendida frente a la incertidumbre.

## La Intelectual

"Necesito entenderlo todo antes de actuar."

Investiga, planea, organiza. Los proyectos siguen sin salir.

**Bloquea:** Acción imperfecta · Confianza propia · Terminar

## La Leal

"¿Y si algo sale mal?"

Su mente recorre todos los caminos en que puede fallar primero.

**Bloquea:** Confianza en el proceso · Decisión · Moverse con el 80%

## La Entusiasta

"¡Tengo tantas ideas! ¿Por dónde empiezo?"

Empieza todo. Termina poco. La dispersión es su trampa.

**Bloquea:** Enfoque · Cierre · Una cosa a la vez

## Cómo te frena en las 4 dimensiones

### Vida Personal

Posterga decisiones personales porque nada tiene suficiente certeza.

### Calidad de Vida

Siempre ocupada pero nunca descansando. Movimiento sin avance.

### Relaciones

Analiza en lugar de conectar. Miedo a la intimidad disfrazado de prudencia.

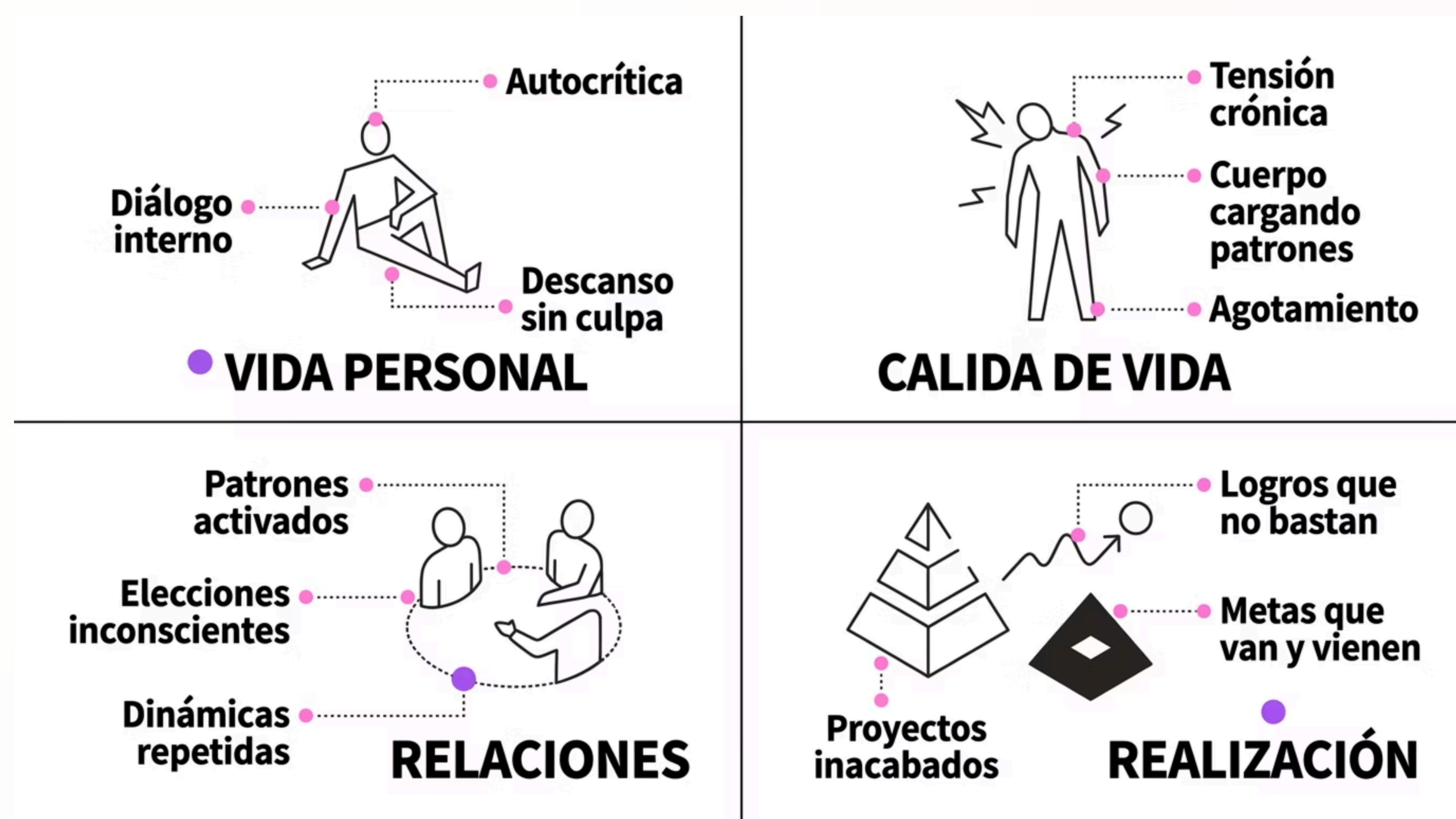
### Realización

Mil proyectos empezados. La idea perfecta paraliza a la acción real.

**Regla del 80%:** cuando tengas 80% de claridad — actúa. El 20% lo aprendes en camino. Esta semana elige UN proyecto y cierra conscientemente los demás. Escribe: ¿de qué me protege no terminar?

# Cómo te Frenan en las 4 Dimensiones de tu Vida

Un patrón no afecta solo un área. Se replica. La misma respuesta aprendida que te hace ceder en tus relaciones, es la que te hace procrastinar en tus proyectos y descuidar tu bienestar. Ver cómo opera en cada dimensión es lo que permite trabajarlo con profundidad real.



## 1 Vida Personal

Es el área donde el patrón se muestra más desnudo. Cómo te tratas a ti misma. Si puedes descansar sin culpa. Si tienes voz propia cuando nadie mira.

*¿Cómo me trato a mí misma cuando nadie me ve?*

## 3 Relaciones

Es donde los patrones se hacen más visibles — porque necesitan de otra persona para activarse. Repetimos dinámicas, elegimos inconscientemente.

*¿Qué dinámica se repite en mis relaciones importantes?*

## 2 Calidad de Vida

El cuerpo lleva el patrón que la mente no ha resuelto. Tensión crónica, agotamiento sin causa aparente, dificultad para descansar de verdad.

*¿Mi cuerpo está pagando el precio de mis patrones?*

## 4 Realización

Proyectos sin terminar, metas que se acercan y se alejan, éxito que no llena, logros que no bastan. El patrón paraliza, exige o produce para ser amada.

*¿Estoy avanzando desde mis valores o desde mis miedos?*

# Tu Ejercicio de Apertura: El Primer Paso Real del Método

Tómate 10 minutos. No lo leas — hazlo. No hay respuestas correctas. Solo las tuyas. Escribe lo primero que venga. Sin editarlo. Sin juzgarlo.

01

**¿Qué comportamiento repito que sé que me frena?**

*Nómbraalo sin juzgarlo. La observación es el primer acto de libertad.*

02

**¿Para qué me sirve ese comportamiento?**

*¿Qué protege? ¿Qué evita? Todo patrón tiene una función — encuéntrala.*

03

**¿Qué elegiría si ese patrón no estuviera dirigiendo?**

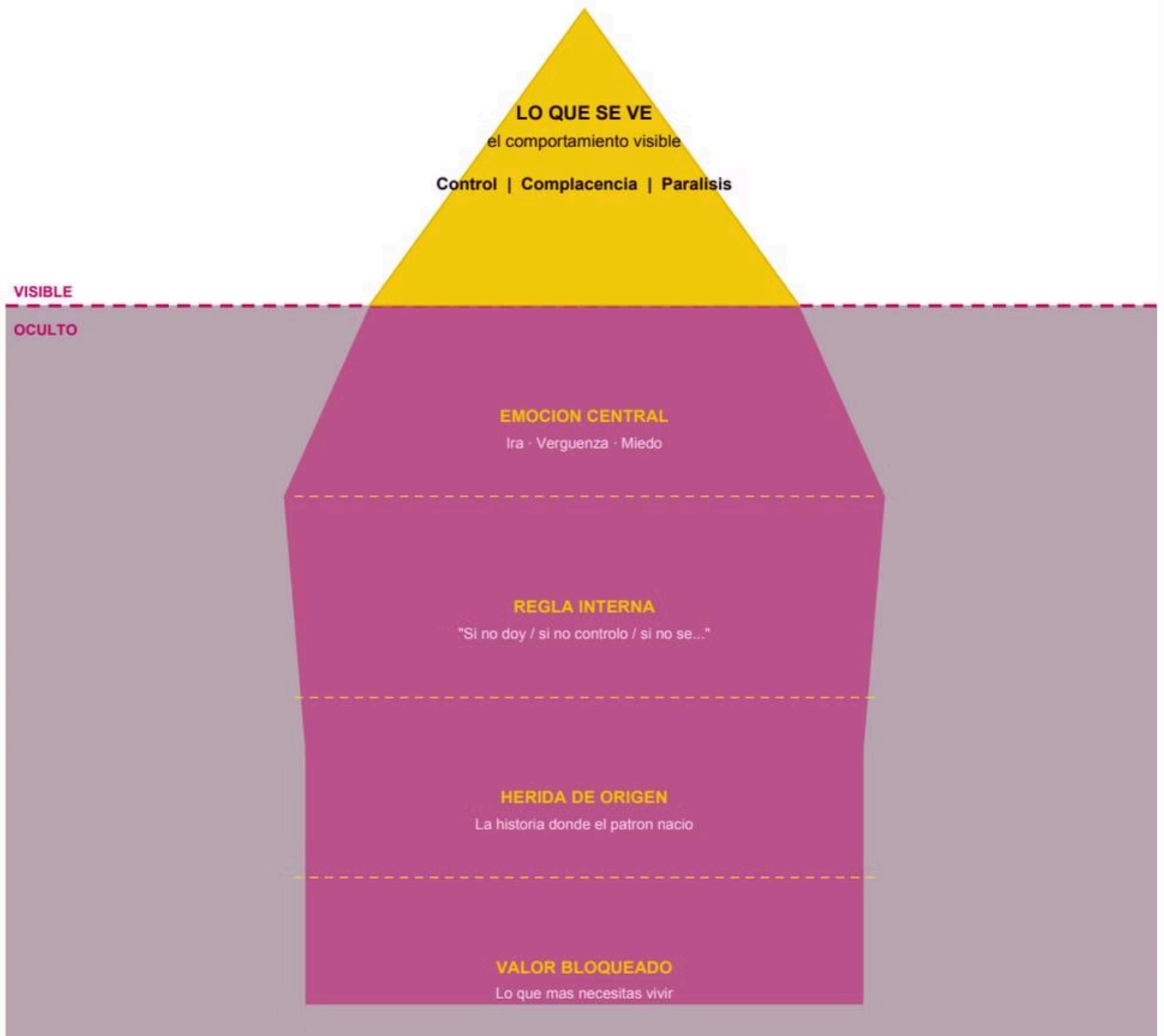
*No esperes a que el miedo desaparezca. Imagina desde la libertad.*

✓ Este ejercicio es solo el inicio. En el Workbook completo cada patrón tiene su propio mapa de trabajo.

## El Iceberg de tu Patrón: Lo que muestras — y lo que carga debajo



**El iceberg original: lo visible y lo oculto en tus patrones.**



## Tu iceberg personal: origen, emoción central, regla interna, herida de origen y valor bloqueado.

En el Workbook completo trabajas tu iceberg personal. Identificas de dónde viene, qué protege y qué valor está bloqueando.

# Tu Siguiente Paso es Tuyo

"No estás rota. Tienes un patrón. Y todo lo que se aprende — se puede desaprender."— Método de la Metamorfosis

Viste tus patrones. Hiciste los ejercicios. Ahora viene lo más importante: trabajarlos con estructura.

## El Workbook Completo Incluye:

### 4 Módulos completos

Trabajo profundo y estructurado para cada etapa de tu transformación.

### Las 9 personalidades

Análisis profundo de cada arquetipo con su mapa de trabajo personal.

### Tu iceberg personal

Origen, función, herida de origen y valor bloqueado en cada dimensión.

### Los 7 pasos de acción

El Método completo para reescribir tus respuestas automáticas.

### Plan de transformación

En las 4 dimensiones:  
Personal, Calidad de vida,  
Relaciones y Realización.

### Ejercicios de libreta

Para cada personalidad, con preguntas que abren lo que el patrón cierra.



<https://elsisuquellevasdentro.com/home/>