

# Workbook



## Todos mis egos y cómo nos volvemos felices

Del arte de conocer y amar a tu equipo interno y de ir por la vida con más calma.

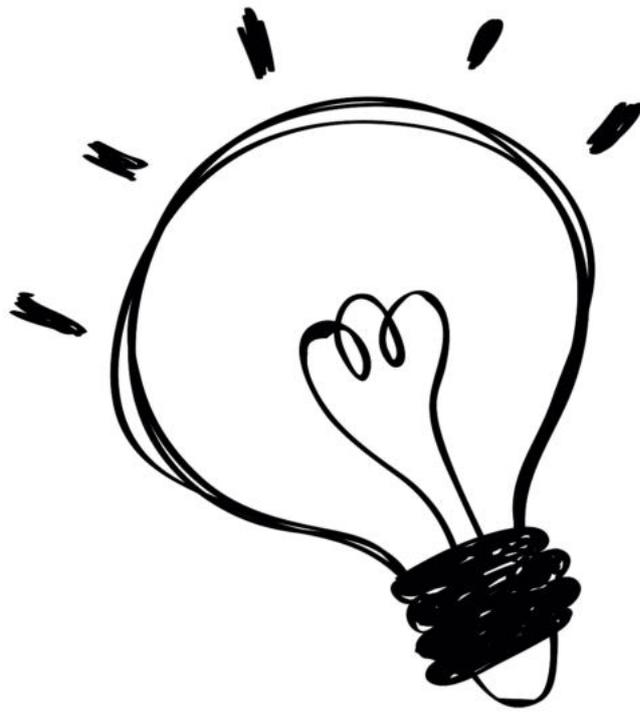
Ilona Daun



## ¡HOLA, SOY ILONA!

La orientación hacia las soluciones y la certeza de que todos llevamos las soluciones dentro son las piedras angulares de mi pensamiento. Me fascinan especialmente los descubrimientos neurocientíficos sobre cómo podemos moldear nuestra vida nosotros mismos y dirigirla positivamente incluso en las fases difíciles de la vida. Se puede aprender el apoyo en las crisis vitales, la identificación de los factores estresantes y en la búsqueda de sentido a través del mindfulness, el entrenamiento mental y el fomento de la resiliencia. Una parte muy importante de nosotros mismos es nuestro equipo interior. Sentimientos, pensamientos, formas de actuar que nos convierten en un ser humano único. Si nos escuchamos a nosotros mismos, podemos aprender a comprendernos mejor. Un paso importante hacia una vida con más claridad y serenidad.

*Ilona Daun*



## ESO ES PARA TI, SI...

- ✓ Quieres saber quién y qué es tu equipo interno
- ✓ Quieres saber cómo lograr más claridad constelando activamente a los miembros internos de tu equipo
- ✓ Quieres saber cómo puedes utilizar estos conocimientos para estar más relajado

# Agenda

## 01 Todos mis egos

*¿Qué es el Equipo Interno y de dónde vienen sus miembros?*

## 02 Conocer a tu Equipo Interno

*¿Quiénes son los miembros de tu Equipo Interno y cómo puedes trabajar con ellos?*

## 03 Claridad y serenidad en la vida

*Si te conoces bien, encontrarás soluciones incluso en situaciones difíciles.  
La claridad crea serenidad*

# CAPÍTULO

*Workbook*

# UNO



# 01 TODOS MIS EGOS

"¿Quién soy yo y, si es así, cuántos?" es una pregunta legítima que plantea el filósofo y escritor Richard David Precht en uno de sus libros. Seguro que lo sabes: cuando te enfrentas a una pregunta, un problema, una decisión y te escuchas a ti mismo, puede ocurrir que no oigas sólo una voz, sino muchas diferentes. Una de ellas puede decirnos "oh, todo esto es demasiado difícil" o "voy a hacer el ridículo", etc., por citar sólo dos pequeños ejemplos, que luego pasan por nuestra cabeza como pensamientos, fugaces o penetrantes. No se trata de un trastorno de la personalidad ni de ningún otro déficit. Todo lo contrario. Es una capacidad extraordinariamente útil de nuestra mente para desarrollar y vivir una vida que merezca la pena.



“ Reunirse en equipo es el **principio**. Mantenerse en equipo es el **progreso**. Trabajar en equipo asegura el **éxito**. ”

Henry Ford

# FACETAS DE NUESTRA PERSONALIDAD

¿De dónde vienen esas voces? No cabe duda que los humanos somos seres muy complejos. No somos unidimensionales, sino una fantástica obra tridimensional con numerosos sentimientos, emociones, pensamientos, ideas, miedos, preocupaciones, fuerza, valor y mucho más. Hay muchas partes diferentes de nosotros que, dependiendo de la pregunta, el problema o el reto, quieren hablar y a veces lo hacen en voz alta. A menudo, todas estas partes hablan alocadamente y no llegamos más lejos en la búsqueda de una solución o en la aplicación de lo que realmente teníamos en mente. Estas partes internas son nuestro equipo interior personal que quiere ser escuchado. Cada miembro del equipo tiene derecho a existir y debemos escucharle. Como en cualquier equipo que funcione bien, sólo podemos conseguir un buen resultado si trabajamos juntos. Si conseguimos escuchar a nuestro equipo interno y dejar que todos los miembros del equipo entren en escena, conseguiremos llegar a una solución que nos beneficie. Con las fuerzas combinadas de nuestro equipo interno.

Ninguno de nosotros es 100% una cosa o 100% otra. Nuestra personalidad tiene muchas capas y por una buena razón. Nuestras partes internas tienen diferentes tareas y nos sirven para desarrollarnos, transformarnos, crecer, comprender y, en definitiva, vivir.

*El estrés, las crisis o las decisiones difíciles pueden desordenar nuestro interior y robarnos la claridad necesaria para tomar el camino correcto para nosotros.*





# CAPÍTULO

*Workbook*

# DOS



# 02

## CONOCER TU EQUIPO INTERNO

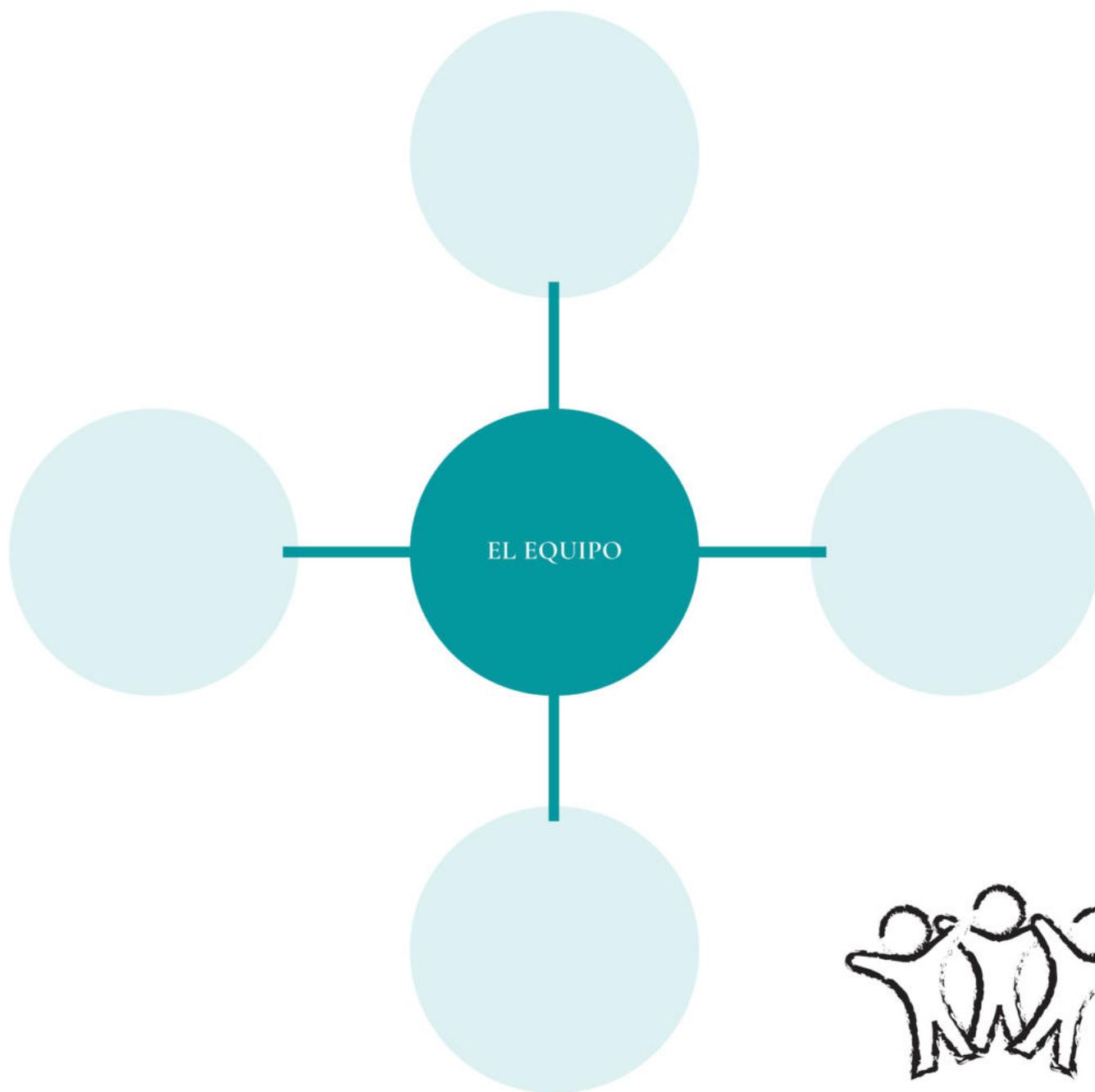
„¡Hola! Soy Ana Alegre. Soy alegre, me río mucho. Me gusta la diversión y el buen humor. Un colega mío, Sergio Serio, es todo lo contrario a mí. Es realmente pesado. Siempre me dice que no se puede ver todo de rosa”.

“¡Hola! Soy Sergio Serio y en la vida no es todo en rosa. Sólo aquellos que ven el mundo de forma realista, y no de color de rosa y con buen humor, no corren el riesgo de sentirse decepcionados. Mi colega Ana Lustig siempre se está riendo, no ve la gravedad de la situación. Sólo los que trabajan duro lo consiguen”.

De este modo, o algo parecido, podrían residir en cada uno de nosotros dos rasgos de personalidad opuestos. Ana Alegre se toma la vida a la ligera, pero Sergio Serio la frena a menudo, porque piensa que la vida no es divertida y que quien no se la tome en serio y sólo quiera divertirse no llegará muy lejos. Ambos pertenecen al mismo equipo. Esto puede provocar disturbios. A veces Sergio Serio lleva la voz cantante, a veces Ana Alegre, y a veces incluso los dos se pelean de verdad. El entrenador del equipo, el yo, se estresa, le molesta el alboroto y no sabe qué hacer. Pero si el entrenador conoce a Ana Alegre y Sergio Serio, puede intervenir y hacerles entrar en razón.

En la página siguiente puedes dibujar tu equipo interior si quieres. Dibuja tantos globos como miembros tenga tu equipo. Dales nombres y escribe su tarea debajo de su nombre. Como en nuestro ejemplo "Ana Alegre - es responsable de la diversión en el equipo”.

# TU EQUIPO INTERNO



*Noticias*

# TE QUIERO - NO TE QUIERO



No todos los rasgos interiores nos gustan por igual ni nos parecen geniales. Algunos incluso nos parecen realmente embarazosos o molestos y nos gustaría deshacernos de ellos. Escribe todos los sentimientos que te vengan a la mente, que conozcas muy bien de ti mismo. También los desagradables, los que no te gustan.

Si quieres, puedes ordenar un poco tu equipo. Sé sincero y anota tanto las partes que no te gustan como las que realmente te gustan. Puede que sea un poco inusual hacer tal división al principio pero, como ya sabemos a estas alturas, primero tenemos que tener una visión de conjunto para poder poner las cosas en orden.

*Me gusta*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*No me gusta*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora ya sabes quién forma parte de tu equipo. Qué trabajo tienen y quién te gusta y a quién te gustaría echar del equipo.

Echarlos no es realmente una opción porque todos tus rasgos te pertenecen y todas tienen una función específica. Pero puedes entrenarlos un poco. Como entrenador de tu equipo, tienes el poder de convertir incluso a las partes desagradables en miembros amistosos dispuestos a ayudarte. Si redefines sus tareas, podrán servirte de maravilla en el futuro. Sergio Serio quizá podría relajarse un poco y no reprender siempre a Ana Alegre. Si consiguen hacer su trabajo con equilibrio, tú, el entrenador, te relajarás. Puedes reclinar te con calma y poner a tu equipo a trabajar con una visión clara.

## PERSPECTIVAS PARA EL PRÓXIMO CAPÍTULO:

En los dos capítulos anteriores has conocido a tu equipo interior. Has examinado detenidamente sus tareas y has dicho con sinceridad quién no te gusta tanto de tu equipo. Has recomendado la formación a uno o dos de ellos y ahora tienes una visión clara de tu equipo interno.

Puedes sentarte y vivir la vida con claridad y serenidad. En realidad... ahora conoces tu interior y tienes el control. Pero, ¿qué pasa con el exterior?

Sigue leyendo en el capítulo 3.

## PREGUNTA DE REFLEXIÓN

¿A cuál de tus unidades te gustaría enviar para seguir formándose en el trabajo en equipo? ¿Quién crees que debería cooperar más con los demás miembros?



*Noticias*

# CAPÍTULO

*Workbook*

# TRES



# 03 CLARIDAD Y SERENIDAD EN LA VIDA

Cuanto mejor nos conocemos a nosotros mismos, más confianza tenemos en nosotros mismos. Conocemos nuestras debilidades y nuestros puntos fuertes. Si aprendemos a aceptar e incluso a apreciar nuestras numerosas facetas de personalidad, podremos ir por la vida con calma y serenidad. En la página 22 de este cuaderno tienes la oportunidad de reflexionar con calma sobre un objetivo para conseguir más paz interior y serenidad que sea importante para ti. Escribir los pensamientos es una forma eficaz de concentrarse. La probabilidad de alcanzar tus objetivos aumenta un 40% cuando los escribes. En pocas palabras, escribirlo envía una señal al cerebro: es importante, guárdalo en la memoria a largo plazo. De este modo, tus objetivos permanecerán contigo y te resultará más fácil alcanzarlos.

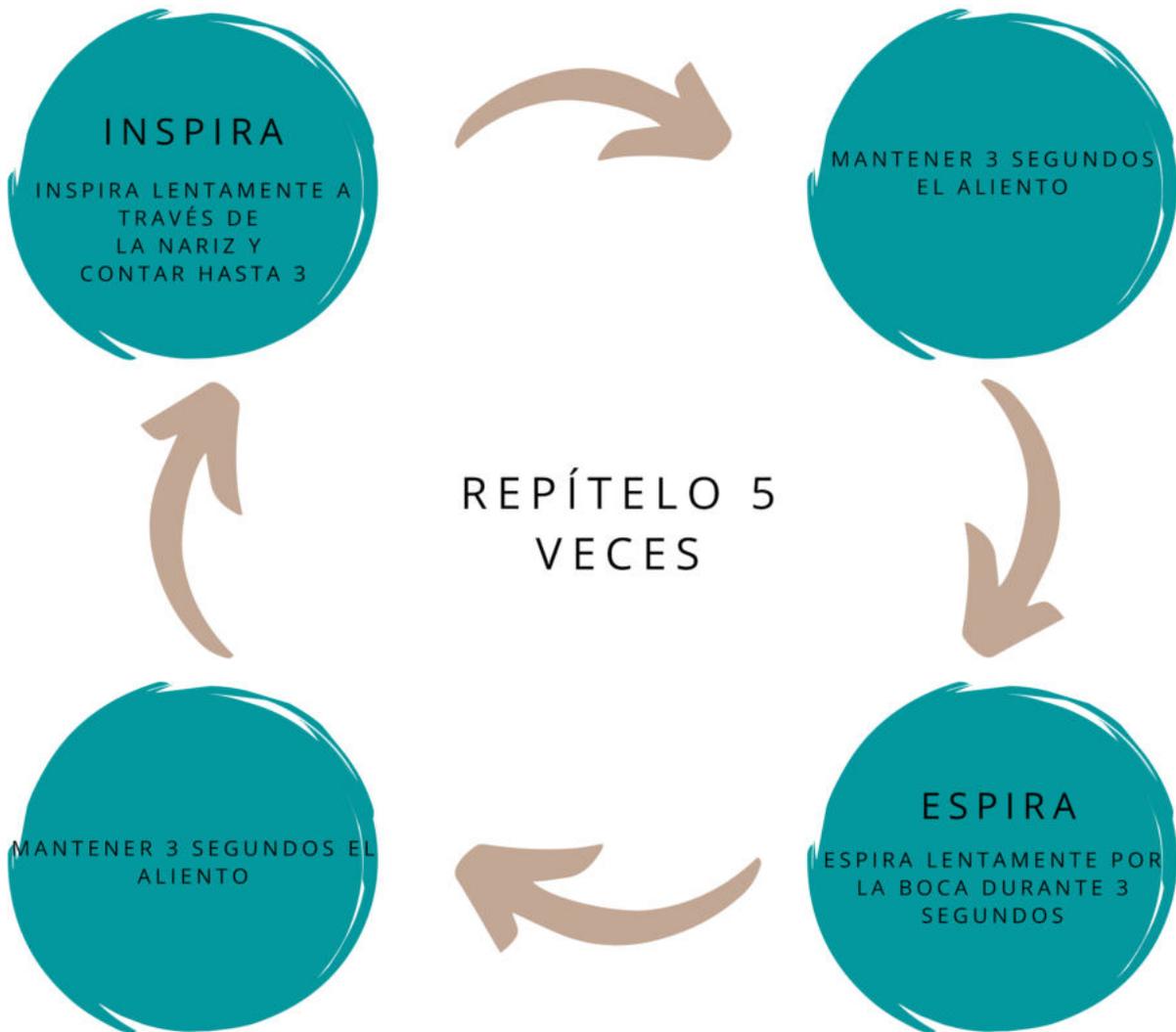
Sin embargo, siempre podemos vernos perjudicados por influencias externas en la consecución de nuestros objetivos. Es importante darse cuenta de que no tenemos todo bajo control. Podemos influir en algunas cosas, pero no en todo. En las páginas siguientes obtendrás una visión general de las cosas en las que puedes influir y en las que no. En este capítulo también se presentan trucos y consejos sobre cómo practicar dejando relajadas aquellas cosas que están fuera de tu control.

# LA SERENIDAD ES SALUDABLE

Desde tiempos inmemoriales, nuestro cerebro está programado para reconocer el peligro y sobrevivir. Hoy, sin embargo, no suele haber ningún tigre dientes de sable acechando a la vuelta de la siguiente esquina y no corremos peligro de que nos coma. Pero este filtro negativo incorporado está ahí y depende de nosotros influir positivamente en nuestros pensamientos. Si nos conocemos a nosotros mismos, tenemos orden en nuestro equipo interior, aceptamos y valoramos nuestras partes, sabemos qué podemos controlar y en qué no tenemos influencia y qué podemos hacer en "situaciones de tigre dientes de sable" para frenar los pensamientos negativos, la inquietud interior y la agitación, entrenamos constantemente a nuestro cerebro para que se mantenga relajado y tranquilo. De este modo, apenas se producen carruseles de pensamientos, dormimos mejor durante la noche y aumenta nuestro bienestar mental y físico. Si nosotros, como entrenadores, aceptamos a nuestro equipo interior, también desarrollaremos más empatía hacia nuestro homólogo. Cuando sabemos que sólo podemos controlarnos a nosotros mismos, el tigre dientes de sable se desvanece cada vez más. Los pensamientos positivos, la calma interior y la compostura se convierten en el motor de nuestras acciones. Toda la energía negativa que perdimos luchando con nosotros mismos y con todos los tigres dientes de sable del mundo está de repente totalmente disponible para nosotros. Nos sentimos fuertes, valientes y llenos de empuje.

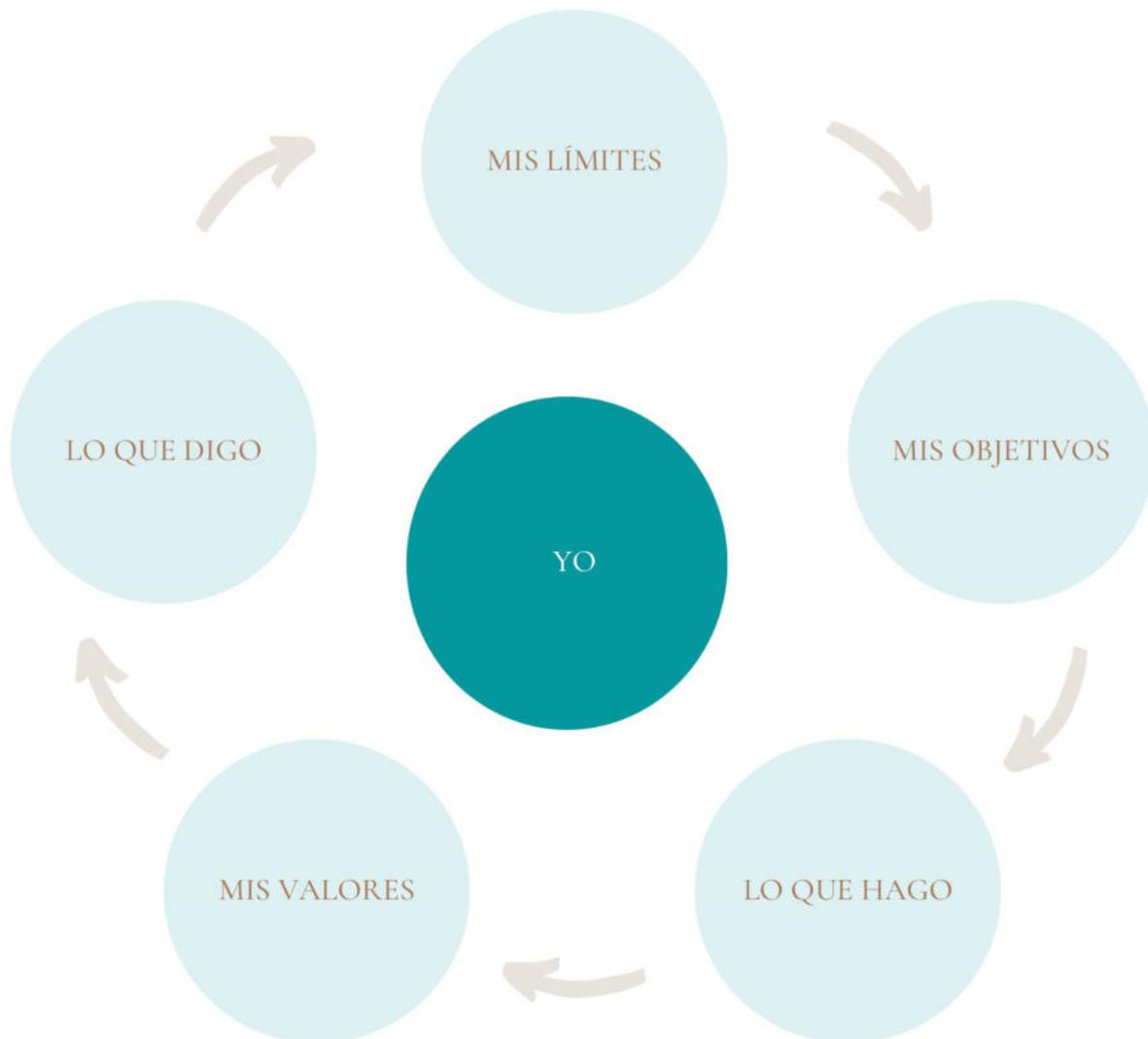


# AHUYENTAR AL TIGRE DIENTES DE SABLE



*Noticias - Ideas propias para 1 minuto de serenidad*

# LO QUE PUEDO CONTROLAR

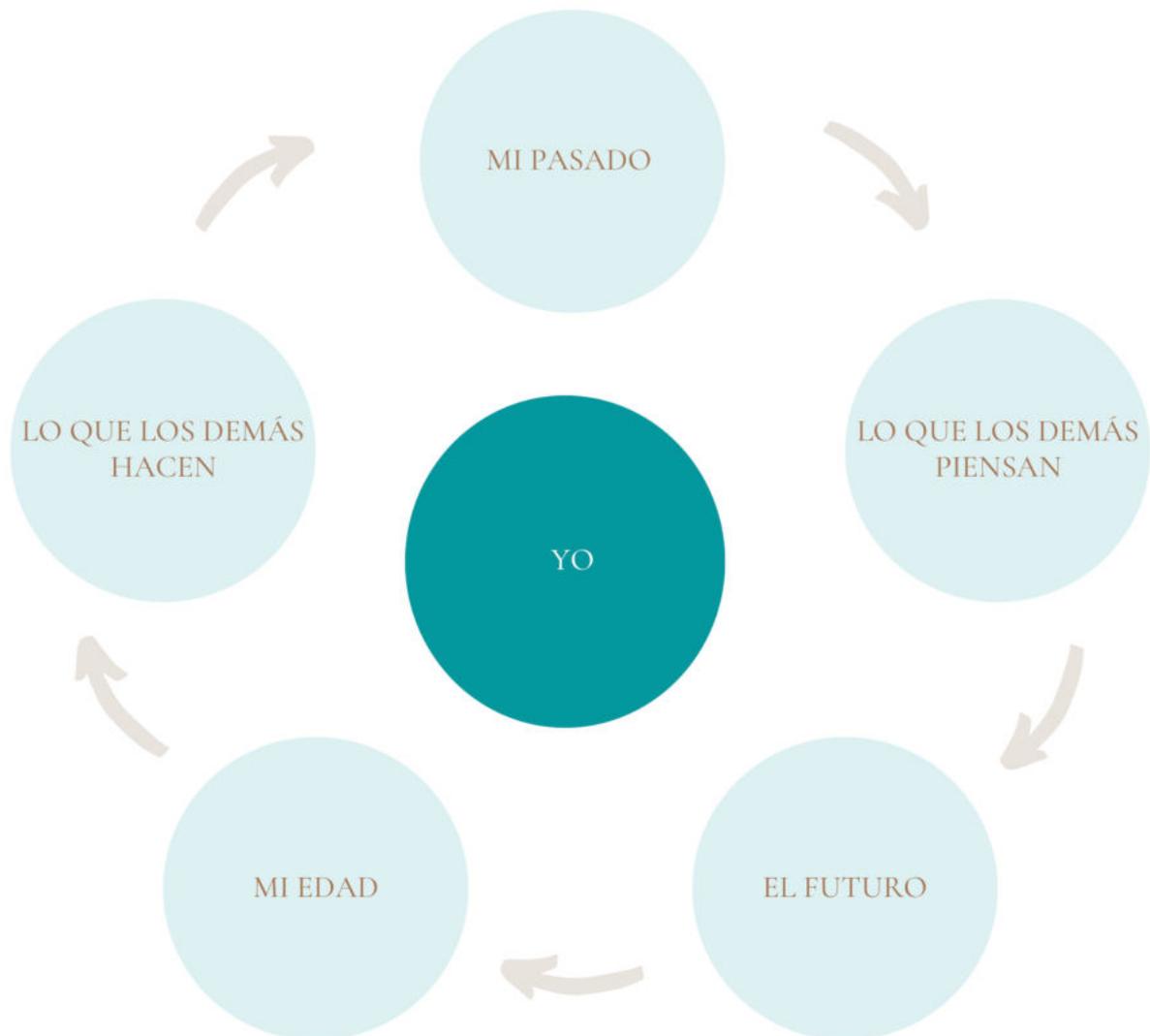


*Completa lo que se te ocurra*



|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

# LO QUE NO PUEDO CONTROLAR



*Completa lo que se te ocurra*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

# HORMONAS DE LA FELICIDAD Y CÓMO ACTIVARLAS

Trucos para más serenidad



## SEROTONINA - EL POTENCIADOR DEL ESTADO DE ÁNIMO

- Meditación
- Tumbado al sol
- Deporte, ejercicio
- Caminar por la naturaleza
- Tomar magnesio

## DOPAMINA - LA HORMONA DE LA RECOMPENSA

- Realizar una tarea
- Cuidados personales
- Comer la comida favorita
- Celebrar los pequeños éxitos

## OXITOCINA - LA HORMONA DEL AMOR

- Acariciar a un perro
- Abrazos, caricias
- Sostener a un bebé
- Hacer cumplidos
- Abrazar a sus seres queridos

## ENDORFINA - EL CALMANTE DEL DOLOR

- Ver películas divertidas
- Comer chocolate negro
- Ejercicio, fitness
- Ríete

*Escribe las actividades que quieres hacer para  
activar  
tus hormonas de la felicidad*

---

---

---

---

---

---

---

---

# MI OBJETIVO



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE OBJETIVO?

PASOS NECESARIOS

OBSTÁCULOS

MEDIDAS

TERMINADO \_\_\_\_\_  
HASTA:

MARCAR COMO TERMINADO

LA SERENIDAD ES  
UNA FORMA  
ELEGANTE DE  
CONFIANZA EN SÍ  
MISMO

Marie von Ebner-Eschenbach



# Gracias

¿Has leído hasta aquí? Estupendo. Me alegro de que tú y todos tus egos hayáis llegado hasta el final. Espero que te hayan gustado estas breves reflexiones sobre la psicología de la personalidad, el entrenamiento de la atención plena y el entrenamiento mental, y que los pequeños ejercicios te hayan servido de inspiración.

Una actitud positiva hacia uno mismo es crucial para poder vivir relajado y contento en los tiempos estresantes que corren. Eres una obra maestra y todas tus partes te van como anillo al dedo. Como entrenador, es posible que desees enviar a uno u otro miembro del equipo a seguir formándose. Tú has fijado el rumbo para ello, porque ahora tu equipo ya está en marcha. Conoces a todos los miembros y sabes quién necesita qué para desempeñar un papel positivo en el equipo.

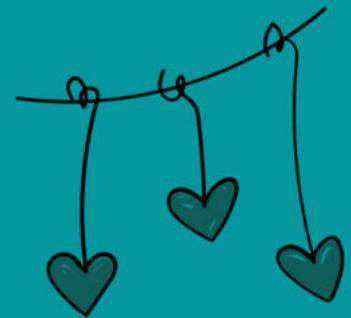
Te deseo y a tu equipo interior mucha serenidad, paz interior y, sobre todo, muchos momentos de júbilo cuando su equipo celebre magníficas victorias bajo su liderazgo.

Si deseas obtener más información sobre el entrenamiento mental positivo, la gestión del estrés o el entrenamiento de atención plena, visita [www.ilonadaunberatung.com](http://www.ilonadaunberatung.com).

Me encantaría que me contaras cómo va el trabajo con tu equipo.

Te deseo lo mejor.

Ilona Daun



## QUEDAMOS EN CONTACTO

INSTAGRAM  
ILONA\_DAUN\_BERATUNG

[WWW.ILONADAUNBERATUNG.COM](http://WWW.ILONADAUNBERATUNG.COM)

# COPYRIGHT

Todas las imágenes y los textos de este workbook están sujetos a derechos de autor.

*Hona Dawn*

CONSULTA PSICOLÓGICA