

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el UNO:

Renuncio...

1. a ponerme exigencias imposibles a mi mismo(a) y a los otros
2. al miedo de perder el control y hacerme irracional
3. al miedo de ser condenado por estar en lo incorrecto
4. a no querer ver mis propias contradicciones
5. a racionalizar mi propio comportamiento
6. a obsesionarme con aquello que no puedo cambiar
7. a toda amargura y desilusión con el mundo
8. a pensar que los valores y creencias de los otros amenazan los míos
9. a pensar que soy juez de los otros
10. a exigirme a mi mismo(a) y a los otros la perfección
11. a ignorar mi dolor físico y emocional
12. a la cólera, la impaciencia y la molestia
13. al miedo a mi cuerpo y a mis sentimientos
14. a permitir que mi deseo de orden y eficiencia controlen mi vida
15. a enfocarme automáticamente en lo que está mal
16. a pensar que tengo la obligación de arreglarlo todo

Afirmo...

17. que puedo permitirme descansar y gozar la vida
18. que lo mejor que puedo hacer es suficientemente bueno
19. que me siento agradecido porque puedo aprender de otros
20. que puedo equivocarme sin condenarme
21. que mis sentimientos son legítimos y que tengo derecho a sentirlos
22. que trato a los demás con ternura y respeto
23. que soy suave y me perdono
24. que soy compasivo y perdono a los otros
25. que la vida es buena y se desdobra de modo maravillosa
26. que no sé todo y puedo equivocarme
27. que todos estamos en proceso de crecimiento
28. que deseo tener momentos de descanso

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el DOS:

Renuncio...

1. a los sentimientos de rabia y resentimiento hacia los otros
2. a todos los intentos de justificar mis sentimientos agresivos
3. al apego de sentirme víctima
4. al miedo de sentirme no querido
5. a todo intento de forzar a los otros a que me quieran
6. a hacer sentir a los otros culpables por no responder suficientemente a mis necesidades
7. al abuso de comida y medicamentos para compensar mi soledad
8. a sentir que otros me deben por lo que he hecho por ellos
9. a pensar que nadie desea cuidar de mí
10. a esperar que otros me recompensen como quiero por la ayuda que les he brindado
11. a los dolores y quejas físicas
12. a llamar la atención por lo que he hecho por los demás
13. a ser posesivo de las personas que amo
14. a hacer cosas por los demás para sentirme necesitado
15. a halagar a los demás para que me aprecien
16. a no querer reconocer mis sentimientos negativos

Afirmo...

17. que poseo estos sentimientos sin miedo
18. que soy consciente y tengo claridad de mis motivaciones
19. que soy digno de ser amado por lo que soy
20. que mi felicidad no depende de complacer a los demás
21. que puedo dejar ir a las personas que amo
22. que puedo nutrir mi propio crecimiento y desarrollo
23. que amo a los demás sin esperar nada a cambio
24. el gozo que llena mi corazón
25. mi gratitud por lo que otros me han dado
26. que puedo decir no en algunos momentos
27. que puedo dar y tengo que pensar más en mí.

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el TRES:

Renuncio...

1. a mis sentimientos hostiles hacia los demás
2. a pensar que sabotando a los demás obtendré ventaja para mí mismo
3. a sentir celos por la buena suerte de los demás
4. al miedo de fracasar y sentirme humillado
5. al miedo de ser inadecuado y rechazado
6. a pensar que tengo que ocultar mis errores y limitaciones
7. a reprimir mis sentimientos para que todo funcione
8. a traicionar mi propia integridad para obtener la admiración de los demás
9. a falsificar mis propias habilidades
10. a las expectativas grandiosas de mí mismo(a)
11. a buscar constante atención y afirmación
12. a usar la arrogancia para compensar mi propia inseguridad
13. al deseo de querer impresionar a los demás por lo que hago
14. a esconderme detrás de máscaras
15. a compararme con los otros
16. al esfuerzo continuo de querer ser el mejor

Afirmo...

17. que tengo valor, no importa cuáles sean mis logros
18. que tengo claridad y disponibilidad emocional
19. que tengo buen corazón y me ocupo de los demás
20. que acepto el amor que otros me dan
21. que soy responsable con aquellos que me admiran
22. que me siento contento de trabajar por el bien de los demás
23. que desarrollo mis verdaderos talentos aceptando quién soy
24. que me alegro de los logros y éxitos de los demás
25. que puedo revelar mi verdadero ser sin miedo

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el CUATRO:

Renuncio...

1. a dirigir mi rabia y agresión hacia mí mismo(a)
2. a odiarme y autodespreciarme
3. a los sentimientos de desesperanza y desesperación
4. a pensamientos y acciones que me sabotean
5. a pensar que soy inadecuado y defectuoso
6. al miedo de que no soy importante ni deseado
7. a sentirme avergonzado e incomprendido por los demás
8. a ser distraído, sentirme fatigado e inhibido
9. a sentir que los otros siempre me decepcionan
10. a todas las expectativas irreales sobre mí mismo(a) y los demás
11. al reclamo de necesitar ser tratado de modo diferente
12. a ser condescendiente con mis emociones y mi comportamiento
13. a dudar de mí mismo(a) y a sentirme emocionalmente vulnerable
14. a querer protegerme retirándome del contacto con los demás
15. a las fantasías inútiles y anhelos románticos
16. a quedarme en el pasado para prolongar mis sentimientos

Afirmo...

17. que mis sentimientos no me definen
18. que sólo los sentimientos que pongo en acción expresan quién soy
19. que me puedo abrir a las personas y al mundo
20. que ahora uso todas mis experiencias para crecer
21. la bondad de mi vida, mis amigos(as) y de mí mismo(a)
22. que me amo y me trato con suavidad
23. que soy libre de los daños de mi pasado
24. que estoy transformando mi vida en algo mejor
25. que estoy aportando algo bueno y hermoso al mundo

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el CINCO:

Renuncio...

1. al miedo hacia el mundo que me rodea
2. a todo sentimiento de impotencia y desesperanza
3. al miedo de ser violado y abrumado por los demás
4. a mis fantasías oscuras y destructivas
5. a aislarme rechazando a los demás
6. a pensar que no puedo confiar en nadie
7. al deseo de llevarle la contraria a los demás y arruinar su tranquilidad
8. al cinismo y desprecio de la normalidad de los otros
9. al miedo de que otros se aprovechará de mi
10. a pensar que no encajo bien en la vida
11. a esconderme de la gente
12. a posponer mis necesidades emocionales
13. a no cuidar de mi salud y apariencia física
14. a la agitación y desasosiego de mi mente
15. a pensar que siempre necesito saber más antes que actuar
16. a enajenarme de mi vida escapando a mi cabeza

Afirmo...

17. que me siento seguro y bien arraigado en la realidad de mi vida
18. la fuerza y maravilla de mi cuerpo
19. el valor de mi creatividad
20. que acepto la incertidumbre y la ambigüedad
21. que mi vida y sus luchas tienen sentido
22. que tengo fe en el futuro y en los seres humanos
23. que puedo alcanzar a los demás con confianza como iguales
24. que encuentro serenidad en ser compasivo con los demás
25. que doy apoyo a los demás con todo mi corazón.

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el SEIS:

Renuncio...

1. al miedo de ser abandonado y quedarme solo
2. a mis tendencias de autocastigo y autoderrota
3. a todo sentimiento de terror ante el futuro
4. a sentirme perseguido, cautivo y desesperado
5. a exagerar y reaccionar desmedidamente a mis problemas
6. a proyectar mis miedos y ansiedades en los otros
7. a sospechar y pensar lo peor de los demás
8. a sentirme cobarde e inseguro de mí mismo(a)
9. a sentirme inferior e incapaz de funcionar por cuenta propia
10. a actuar "duramente" para disfrazar mis inseguridades
11. al miedo y disgusto que siento por aquellos que son diferentes de mí
12. a echarle la culpa a otros de mis problemas y errores
13. a evadir y defenderme de aquellos que me necesitan
14. a la tendencia de la negatividad y a quejarme
15. al miedo de tomar responsabilidad por mis errores
16. a buscar en los demás mi propia seguridad

Afirmo...

17. que soy independiente y capaz
18. que puedo mantener mi propia identidad en los grupos y en mis relaciones
19. que tengo fe en mi mismo(a), mis talentos, mi futuro
20. que me enfrento a las dificultades con tranquilidad y confianza
21. que me siento seguro y soy capaz de hacer lo mejor que puedo
22. que soy comprensivo y generoso con todos los que me necesitan
23. que actúo con valentía en todas las circunstancias
24. que descubro verdadera autoridad dentro de mí

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el SIETE:

Renuncio...

1. todo impulso temerario y destructivo
2. a sentir que seré abrumado por la ansiedad
3. a todas las compulsiones y adicciones
4. a “agotarme” por tratar de satisfacer todos mis deseos
5. a escapar de las consecuencias de mis acciones
6. a insultar o abusar de otros para ventilar mis frustraciones
7. a permitir que mis inseguridades me lleven a situaciones y comportamientos peligrosos
8. a sacrificar mi salud y felicidad para obtener gratificación inmediata
9. a ser exigente e impaciente con los demás
10. al miedo de que no habrá lo suficiente para mí
11. a pensar siempre que necesito más
12. a querer que cada momento sea excitante y dramático
13. a escapar de mí mismo(a) por medio de distracciones y actividad constante
14. a permitir que mi falta de disciplina arruine mis oportunidades
15. a querer abarcar más de lo que puedo hacer bien
16. a creer que las cosas externas me van a hacer feliz

Afirmo...

17. que me siento más feliz cuando estoy tranquilo(a) y centrado(a)
18. que me puedo decir que no a mí mismo(a) sin sentirme despojado(a)
19. que tendré lo suficiente de lo que necesito
20. que tengo capacidad de elasticidad ante los obstáculos
21. que encuentro satisfacción en las cosas ordinarias
22. que puedo permanecer con un proyecto hasta que lo termino
23. que me importan de veras las personas y me comprometo a promover su felicidad
24. que mi vida tiene una dimensión espiritual
25. que estoy profundamente agradecido de estar vivo

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el OCHO:

Renuncio...

1. a todo coraje, rabia y violencia
2. a deshumanizarme violentando a los otros
3. al abuso físico o verbal de los otros
4. a pensar que la venganza me liberará de mi propio dolor
5. a endurecer mi corazón ante el sufrimiento
6. al miedo de ser vulnerable o débil
7. a pensar que no necesito de los demás
8. a pensar que tengo que insultar a los demás para conseguir lo que quiero
9. al miedo de que otros me controlen
10. a pensar que sólo tengo que cuidarme a mi mismo(a)
11. al miedo de perder
12. a pensar que nunca debo tener miedo
13. a tratar de controlarlo todo en mi vida
14. a permitir que mi orgullo y ego arruinen mi salud y mis relaciones
15. a pensar que el que no esté de acuerdo conmigo está contra mí
16. a ser duro y a negar que necesito afecto

Afirmo...

17. que creo en la gente y me preocupo de su bienestar
18. que soy magnánimo(a) y dejo que otros participen de la gloria
19. que soy honorable y por tanto digno(a) de respeto
20. que me siento realizado cuando lucho por los demás
21. que puedo ser suave sin sentir miedo
22. que puedo ser señor(a) de mi mismo(a) y de mis pasiones
23. que existe una autoridad mayor que yo
24. que amo a los demás y pido que me amen

TRANSFORMACIONES DEL ENEAGRAMA



Transformaciones para el NUEVE:

Renuncio...

1. a no tomar un interés activo en mi propia vida
2. a huir de lo que es desagradable o difícil
3. a creer que no hay nada que pueda hacer para mejorar mi vida
4. a estar adormecido y emocionalmente ausente
5. a no querer ver mis propias agresiones
6. a ignorar los problemas hasta que me abrumen
7. a toda dependencia y al miedo de actuar por mi cuenta
8. a darme por vencido demasiado pronto
9. a ignorar mis necesidades legítimas
10. a buscar soluciones rápidas y fáciles a mis problemas
11. a sentirme amenazado por los cambios significativos en mi vida
12. a perderme en hábitos y rutinas cómodas
13. a pensar que la mayor parte de las cosas dan mucho trabajo
14. a no estar atento y a olvidar las cosas
15. a estar de acuerdo con los otros para mantener la paz
16. a vivir de los otros y a no desarrollarme a mí mismo(a)

Afirmo...

17. que confío en mí mismo(a), soy fuerte e independiente
18. que desarrollo mi mente y pienso las cosas detenidamente
19. que estoy despierto y alerta al mundo que me rodea
20. que me siento orgulloso de mí mismo(a) y de mis capacidades
21. que estoy firme y confiable en momentos difíciles
22. que puedo mirar profundamente dentro de mí mismo(a) sin miedo
23. que soy entusiasta de mi futuro
24. que soy una fuerza potente y sanadora en mi mundo
25. que puedo abrazar activamente todo lo que la vida me proporciona