

# WORKBOOK

**Los 3 ERRORES**  
**que te impiden lograr**  
**la talla de tus sueños**

# Workbook

Hemos diseñado este material para que sea un complemento a tu entrenamiento. Aquí profundizaremos en los tres errores que te impiden lograr el cuerpo que deseas y cómo afecta las demás áreas de tu vida, pero sobre todo podremos crear un plan de acción para eliminarlos y por fin alcanzar tu talla soñada.

## Error 1

### Mentalidad /Sistema de creencias incorrectas

Dejando a un lado lo que has escuchado, leído, visto, alguien más te dijo sobre como "DEBERIAS LUCIR", contesta con completa honestidad lo siguiente:

1. ¿Te gusta cómo luces?
2. ¿Cómo ha influido en otras áreas de tu vida EL NO LUCIR COMO TU QUIERES?
  - En tu AUTOESTIMA
  - En tus NIVELES DE ENERGIA
  - En tu desempeño PROFESIONAL
  - En tu vida de PAREJA/SEXUAL
  - En la relación con TUS HIJOS
  - En tu facilidad para ENTABLAR RELACIONES CON OTRAS PERSONAS
  - En tu ECONOMIA
  - En tu SALUD
  - En tu VIDA SOCIAL
  - Si eres emprendedora/empresaria ¿dónde está tu enfoque... en crecer tu imperio o en preocuparte por que NO te gusta cómo luces?
  - Si eres lanzadora... ¿Cuándo estas frente a la cámara en lanzamiento... ¿En que estas concentrada?

3. ¿Cómo te gustaría lucir a ti?

Se especifica, anota una talla, ¿cuánto mide tu cintura, como son tus piernas, abdomen, tus glúteos?

### IMPORTANTE:

Sé honesta contigo misma y muy específica, decir: Quiero bajar de peso NO nos da claridad, así que vamos por partes, cierra tus ojos y describe como sería EL CUERPO IDEAL PARA TI, permítete tener estándares altos, muchas veces al pensar que NO PODEMOS LOGRAR LO QUE REALMENTE QUISIERAMOS, nos vamos conformando con mucho menos.

Con tus ojos cerrados imagina:

- ¿Qué talla eres?
- ¿Cómo luces?
- ¿Cómo te sientes al haber logrado esa meta?
- ¿Qué ropa estas usando?

Hagamos un recorrido por todo tu cuerpo:

- ¿Cómo luce tu cara?
- ¿Cómo es tu cuello?
- ¿Cómo son tus brazos?
- ¿Cómo son tus piernas y glúteos?
- ¿Cómo luce tu abdomen?
- ¿Cómo ha influido en tu autoestima y seguridad?
- ¿Cómo te sientes en tu nueva figura?
- ¿Qué nueva imagen proyectas ante el mundo?
- ¿Qué sientes al poder elegir tu ropa y no conformarte como antes con lo que te quedaba?

**Ejercicio 4:** Identifica los pensamientos negativos que tienes sobre tu cuerpo y tu capacidad para alcanzar tus metas.

Hagamos un recuento de todo el dialogo que has tenido incluso desde niña sobre tu físico, sobre el por qué luces de cierta manera, del por qué no podrías o deberías cambiarlo.

Algunos ejemplos serian:

- Toda mi vida he sido gordita
- Es por mi genética
- Por mi edad es más complicado
- Son mis hormonas
- Es que tengo ovario poliquístico
- Es por mi tiroides
- Después de ser mamá es normal no recuperar tu figura
- Si me dedico más tiempo para mi soy mala mamá
- NO tengo tiempo

Las personas que si logran bajar de peso:

- Seguramente tienen mucho tiempo libre
- Se hicieron una liposucción
- Son superficiales
- Seguro que solo se la pasan cuidándose
- Tienen mucho dinero
- Viven de su imagen

Si logro bajar de peso:

- Tendré problemas con mi pareja porque es muy celoso
- Ya no tendré vida social
- Sera necesario ya no comer ni tomar todo lo que me gusta
- Estaré traicionando a mis amigas o familia con sobrepeso
- Los hombres me voltearan a ver más y eso me hará sentir temerosa
- Mis amigas u otras mujeres que son importantes para mi se sentirán mal por que ellas no lo han logrado

Después de analizar estas respuestas, ver cuales coinciden contigo y agregar las que tú has descubierto piensas, quiero invitarte a verlo desde otra perspectiva:

¿Cómo te beneficiaría en cada área de tu vida el lograr verte y sentirte como TÚ quisieras?

- SEGURIDAD
- AUTOESTIMA
- FINANZAS
- PAREJA
- PODER APARECER EN REDES Y QUE EL MUNDO SEPA DE TUS PRODUCTOS/ SERVICIOS
- VIDA SOCIAL
- NIVELES DE ENERGIA
- CREATIVIDAD
- ASPECTO FAMILIAR
- RELACIÓN CON TUS HIJOS
- PERSONAS EN GENERAL QUE TE RODEAN

## Error 2

### NO tener una buena gestión emocional

¿Te pasa que te has acostumbrado a comer cuando...

Estas triste?

Enojada?

Preocupada?

Ansiosa?

En resumen, cuando sientes cualquier emoción que **NO** te gusta.

Si es tu caso, quiero decirte algo: **¡NO ERES UNA COMEDORA EMOCIONAL!**, simplemente te has acostumbrado a tener esos patrones de comportamiento, el cual puedes sin problema eliminar.

Comer **NO** va cambiar lo que estas sintiendo, pero sobre todo no va cambiar el motivo que te hace sentir así.

### **Error 3**

#### **Estrategias incorrectas**

Aquí haremos un análisis de cómo han sido los planes que has seguido al día de hoy

Principales errores en Alimentación:

- Hacer dietas donde te quitan todo lo que te gusta y vives sufriendo por eso
- Hacer dietas donde te matas de hambre
- Hacer dietas que te piden ser estricta al 100% y vives con miedo cuando te comes algo que “no te tocaba”
- Piensas que hay alimentos malos y buenos e incluso vives estresada contando calorías

Principales errores en el entrenamiento:

- NO tienes un plan bien elaborado de como entrenar y te la pasas siguiendo todas las rutinas de redes que encuentras
- Entrenas todos los días una sola parte de tu cuerpo que quieres mejorar pensando que así lo lograras más rápido, por ejemplo, tus glúteos.
- NO te gusta entrenar fuerza y le das prioridad solo al cardio
- NO te retas en cada entrenamiento

**¡Felicidades por completar este Libro de trabajo!**

Esperamos que estos ejercicios te hayan ayudado a ser consciente de cómo las creencias limitantes sobre tu cuerpo te han afectado en otras áreas de tu vida.

Ahora, es momento de tomar medidas para superar estos errores y alcanzar el cuerpo de tus sueños, no solo por tu bienestar físico, sino también por tu bienestar emocional.

**¡Tú puedes hacerlo!**

Y nos encantara apoyarte con las herramientas para volverlo realidad y que muy pronto seas uno de nuestros casos de éxito.

**Con amor, Equipo CocoFit**