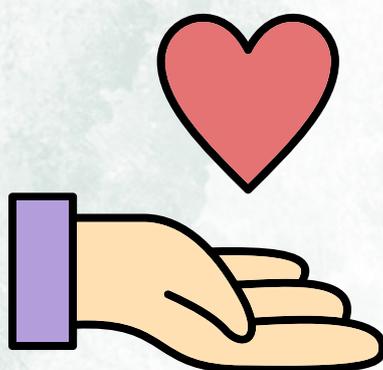




**¿Cómo ser yo  
mismo sin morir  
en el intento?**

*Alicia Vera*



**¡Este es un  
regalo para  
ti!**



# Eneagrama, hola, yo soy...

Alicia Vera



Hola, yo soy Alicia Vera y me dedico a ayudar a quienes desean vivir plenamente a través del autoconocimiento, a quienes desean resolver sus bloqueos y fluir con confianza por la vida.

Inspirada por mis deseos de ayudar a los demás, hice un giro en mi formación profesional y estudié la Maestría en Psicología Holística, motivada por la experiencia del autoconocimiento, creé la plataforma "Eneagrama, hola yo soy..." en donde para mi es un gozo poder acompañarte en el proceso de ver más allá de las limitaciones que muchas veces nosotros mismos nos ponemos.



Mi deseo es ayudarte a recordar que no hay nada que buscar fuera, sino que todo es un equilibrio y que el bienestar que buscamos está dentro de ti mismo, sólo necesitas desplegar tu poder, con la certeza de que nada de lo que sucede te hace sufrir sino que te ayuda a crecer.

Espero que disfrutes de este viaje corto por las personalidades del eneagrama, en nuestro e-book ¿Cómo ser yo mismo y no morir en el intento?

Estoy para ayudarte,

*Alicia Vera*



**¿Cómo ser yo  
mismo sin morir  
en el intento?**

*Alicia Vera*



En el día a día, podemos adoptar diferentes máscaras sociales, para adaptarnos y relacionarnos con los demás, pues no nos comportamos de la misma manera con quienes convivimos en el trabajo, con los amigos, con nuestra familia, con nuestra pareja, que cuando estamos solos, o con quien comparte nuestros intereses.





Sin embargo, esto puede llegar a ser un problema, ya que al utilizar estas máscaras, podemos olvidarnos de quienes somos en realidad y comenzamos a sentirnos mal y a tener una sensación de vacío y soledad.





Ser uno mismo, es ser más natural y espontáneo, encontrar la manera de expresar nuestra identidad en cada uno de los contextos, sin sentirnos cohibidos.

¿Cómo lograrlo?





# 1. Autoconocimiento

¿Cómo ser auténtico, si no te conoces?, muchas personas usan máscaras sociales, porque no tienen claro cuál es su sistema de valores, cuáles son sus aptitudes y lo que quieren en la vida.

El autoconocimiento es la vía para lograr ser uno mismo, para sentirse a gusto y expresarlo en cada uno de nuestros ámbitos de vida.





# Pregiuntate

¿Qué me gusta?

¿Qué me motiva?

¿Cuáles son mis habilidades?

¿Cuáles son mis defectos?

¿Qué quiero lograr?





## 2. Autoconfianza

Para lograr ser auténtico, necesitas confiar en ti mismo, deberás ponderar tus cualidades y habilidades, sintiendote el héroe de la película.

Sí, sí, todos tenemos defectos y es muy importante conocerlos, pero, debes poner por encima de estos en una visión positiva tus habilidades y capacidad de mejorar día con día.





### 3. Acéptate

Al estar consciente de que tienes defectos y cometes errores, te permite que aún sabiéndolo, no te juzgues, no te sientas culpable, ni te menosprecies, porque sabes tus potencialidades y lo que te hace diferente a los demás, es que comienzas a vivir en una aceptación incondicional hacia ti.





## 4. No busques aprobación

No significa que serás inmune a las críticas negativas o al rechazo, a todos nos encanta ser aceptados y que nos reciban con los brazos abiertos, sin embargo, si afrontamos a las personas en nuestro ámbito social, desde una perspectiva más madura, encontraremos el equilibrio entre la necesidad de encajar socialmente y la posibilidad de expresarnos tal cual somos.





## 5. Equivócate

Aprende a abrazar tus errores, como enseñanzas de vida, abandona la idea de ser perfecto pues **límitará tus potencialidades.**

Ser uno mismo implica ser más natural, más auténtico y no tener barreras.





**EI**

**eneagrama**

*es una gran  
herramienta*

**de**

**autoconocimiento**





El eneagrama es una herramienta psicológica, que te facilitará profundizar y acelerar tu proceso de autoconocimiento, con el cual podrás ver tu mapa emocional, que te será de gran ayuda, en la orientación y referencia de tus potencialidades y limitaciones. Incrementando así también tu inteligencia emocional.



# 9

## eneatipos



Son nueve líneas, son nueve tipos de personalidad, en los cuales cada uno tiene su propio modelo mental, por lo que determina los principales rasgos de carácter, incluyendo defectos y cualidades, pasiones y virtudes, qué deseamos, a qué tememos y qué es lo que nos hace tropezar una y otra vez.



# eneatipo

# 1



# Perfeccionista

# Íntegro

# Estructurado



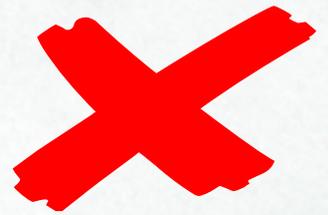


# Motivación

La perfección,  
la virtud  
y tener razón.



# Miedo



A no cumplir,  
a ser juzgado  
y a equivocarse.



# eneatipo

# 2



**Cooperador**

**Generoso**

**Sentimental**





# Motivación



La aceptación,  
la empatía  
y la pertenencia.



# Miedo



Al rechazo,  
a la crítica  
y al desapego.



# eneatipo

# 3



**Triunfador**

**Sobresaliente**

**Ambicioso**





# Motivación



El éxito,  
el talento  
y el destacar.



# Miedo



Al fracaso  
al vacío interno  
y al ridículo.



eneatipo

4



**Creativo**

**Hipersensible**

**Temperamental**





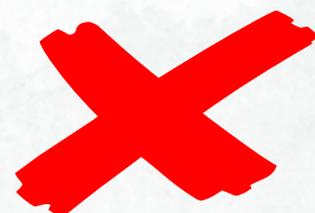
# Motivación



La autenticidad,  
la sensibilidad  
y la unicidad.



# Miedo



A la vulgaridad,  
al abandono  
y a la alineación.



# eneatipo

# 5



# Analítico

# Independiente

# Reservado





# Motivación



El conocimiento,  
el análisis y  
la independencia.



# Miedo



A la ignorancia,  
a los sentimientos y  
a sentirse invadido.



# eneatipo

# 6



**Leal**

**Comprometido**

**Responsable**





# Motivación



La seguridad,  
la responsabilidad y  
la estabilidad.



# Miedo



A la inseguridad,  
a romper reglas  
y a las amenazas.



# eneatipo

# 7



**Divertido**  
**Optimista**  
**Ingenioso**





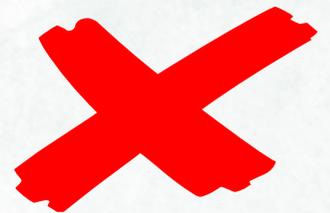
# Motivación



Las novedades,  
las aventuras  
y la diversión.



# Miedo



Al aburrimiento,  
al sufrimiento  
y a la rutina.



eneatipo

8



# Líder

# Dominante

# Protector





**Motivación**



**El Poder,  
la verdad y  
el control.**



**Miedo**



**A la debilidad,  
a la traición y  
a la vulnerabilidad.**



# eneatipo

# 9



**Conciliador**

**Adaptable**

**Pacificador**





# Motivación



La tranquilidad,  
la armonía  
y la paz.



# Miedo



Al conflicto,  
a la separación  
y al caos.



# ¿Lograste identificarte?





Haz dado un gran paso en comenzar a conocerte, deseo que este e-book haya sido el inicio de tu autoconocimiento e inicie tu autoaceptación de como eres en realidad, con tus habilidades y limitaciones, para lograr el equilibrio en tu vida.

Estaré qui para ayudarte.

*Alicia Vera*