

ENEAGRAMA Y CREENCIAS POTENCIADORAS



SOL  MILLÁN

“SER para HACER”

*Guía práctica para reconectar con tu
Ser y gestionar tus creencias limitantes.*

El Eneagrama:

Este E-book busca ser una breve síntesis para hacer llegar a los que quieren conocer la sabiduría del Eneagrama, de forma progresiva y llevadera, la descripción de cada Eneatipo y cuál puede ser el inicio de su camino de evolución inicial.

Mi intención es hacer llegar al lector una muestra de lo que es y algunas herramientas para su trabajo y autogestión, a fin de que puedan adueñarse de su trabajo de AUTO-CONOCIMIENTO y su camino de evolución.

¿Qué es el Eneagrama?



El eneagrama es una sabiduría que nos guía en el camino de reconexión hacia nuestro “verdadero” SER. Transitar este camino es una invitación a un proceso individual y personal que requiere valentía para enfrentarnos con quienes creemos ser, con nuestras creencias y nuestras sombras, con el fin de iluminar nuestro ser más profundo y llegar a expresar nuestra verdadera Esencia.

Los seres humanos aprendemos a decir qué SOMOS y qué es lo que HACEMOS. Sin embargo, eso no revela quiénes somos en lo más profundo de nuestro ser, es allí donde el ego comienza a dirigirnos. Así, podemos conducirnos a una vida en la que sólo HACEMOS para TENER, y en función de esto “SOMOS”: “soy profesional”, “soy millonario/a”, “soy el/la dueño/a”, etc. Con esta idea, vamos edificando nuestro Ser en el Hacer y en el Tener, por lo que llega un momento de nuestras vidas, en el que si bien tenemos todo lo que creíamos que necesitábamos, podemos sentirnos vacíos. El Tener, como todo, es energía; entonces si quiero tener un cierto novio, un cierto título, un cierto

trabajo, mi camino no va a fluir armoniosamente en esa dirección a menos que yo me exprese y mi Hacer se encuentre en consonancia con mi Ser. De manera contraria, desde el Hacer compulsivamente comenzamos a competir guiados por la ansiedad de Tener para “Ser”. Somos dirigidos por el ego, inconscientemente nos encontramos luchando para creer que estamos “a la altura”, porque creemos que somos eso que queremos Tener.

Cómo me gusta decir: ***“Atraes lo que eres, entonces ocúpate de quien eres y atraerás lo que quieres.”***

Estoy convencida que el camino se trata de pasar de la ambición al sentir, un proceso de traspaso de una vida ambiciosa a una vida con sentido, con un propósito, a una vida que vale la felicidad ser vivida.

Tal como reflexiona Wayne Dyer luego de años de investigación y escritura, en su libro *El Cambio: De la ambición del ego a una vida con sentido (2009)*: “...al final de mi vida me di cuenta que el único sentido de la vida es encontrarle el sentido que cada persona le da, todos tenemos la opción de cambiar nuestras vidas, de dejar atrás la ambición y completar así el retorno al Origen que nos creó.” El sentido que desde cada observador le vamos a ir dando, desde lo que percibimos y desde lo que elegimos, en conexión con nuestro Ser.

Para hacer este traspaso es necesario tomar consciencia de nuestro Ego y nuestro Ser. El ego no ve la realidad universal, sino que más bien, experimenta una realidad individual que se crea en la mente a través de un conjunto de percepciones. Este mecanismo en sí habilita la principal misión de la mente: sobrevivir. Cada uno de nosotros desarrollará diferentes percepciones de lo que acontece porque nos vamos constituyendo como observadores según el entorno de nuestra niñez y adolescencia. Actuamos desde el Ser cuando no nos identificamos con la mente y los pensamientos, más bien la observamos manteniendo la calma y aquietándola para evitar convertirnos en presa de su discurso. Para la consciencia o el Ser, sólo hay una realidad que está basada en la verdad donde prima el bienestar común sobre el individual, que en última instancia es lo mismo. Logramos conectar con esa realidad al no emitir juicios, clasificaciones ni comparaciones. La mejor forma de colocar al ego en su lugar, como actor de reparto (y no protagonista) debemos principalmente ser conscientes de nuestra necesidad de tener la “razón” y abandonarla porque nos aleja de la totalidad y nos separa de las demás personas. Tal como dice Maturana: “vivimos en multiversos y por lo tanto, no es apropiado que queramos tener razón, porque la “verdad” depende del

observador que observa por lo tanto lo que sí podemos sospechar que existe, es nuestra manera de percibir el mundo, que es diferente a “tener razón”.

Hemos construido una parte de nuestra personalidad para “enamorar” al mundo, para sentirnos parte, contenidos. Ahora, llega un momento en la adultez en que nos damos cuenta de que ya no podemos sostener esa versión de nosotros mismos, cobramos dimensión de que somos lo que hacemos, no somos lo que pensamos, no somos lo que tenemos y no somos lo que otros dicen de nosotros.

Cuando la personalidad que hemos construido continúa alejándose cada vez más de nuestra verdadera esencia, comenzamos a perdernos de la verdad de quiénes somos, hacia dónde nos dirigimos y qué hemos venido a manifestar en este mundo. Tomamos caminos y obtenemos determinados resultados. A veces llegamos a destinos sin saber exactamente cómo hemos llegado. De manera paulatina, decisión tras decisión, vamos perdiendo la libertad de elección bajo la dirección del ego.

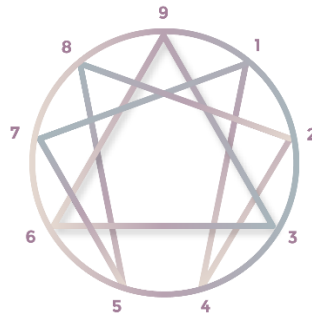
Reconectando...

Conocer y profundizar en el Eneagrama, con todo su poder simbólico, es reencontrarnos con nosotros mismos y redirigirnos a nuestro verdadero Ser. Me gusta decir que es “un camino de retorno a la esencia” en el que ponemos al ego de nuevo en su lugar y vibramos desde nuestro Ser, desde todo nuestro potencial, con el Ser como protagonista, director de nuestra vida. El ego queda en segundo plano, como una herramienta que vamos a utilizar a consciencia, sólo cuando la necesitemos.

Cada uno de nosotros es un Observador diferente que observa e interpreta el mundo desde su perspectiva única e irrepetible. No hay una verdad absoluta porque cada observador vive en mundos interpretativos diferentes. Con el Eneagrama podemos comenzar a reconocer esa mirada del mundo y cómo pueden estar mirando el mundo los demás.

La conocida frase del filósofo Confucio resume de algún modo al “observador”:

“LAS COSAS NO SON COMO LAS VEMOS, LAS VEMOS COMO SOMOS”



El Eneagrama es un camino de *Sabiduría* ya que algunos lo consideran una herramienta para alcanzarla; yo creo que es, más bien, un kit de herramientas.

No sirve sólo para algo concreto, pues nos invita a observarnos, a reconocer nuestros límites y potencialidades, a fin de re-conectar con lo más profundo de nuestro *Ser*, y a recordar quiénes fuimos y quiénes somos; volver a mirarnos e integrarnos con la totalidad y comenzar a expresarnos en ese mundo desde la libertad.

El *origen* exacto del símbolo del Eneagrama se ha perdido en la historia; no sabemos de dónde procede (como tampoco sabemos quién inventó la rueda, ni quién inventó la escritura).

Encuentro belleza en el misterio del origen de Eneagrama y encuentro autenticidad de aquellos conceptos y métodos co-creados, que no admiten una visión uniforme, sino una visión integradora en la que todas las miradas encajan y todas las necesidades se atienden.

Encontramos vestigios de esta sabiduría en distintas culturas ancestrales, de acuerdo a las investigaciones de la Dra. Fátima Fernández Christlieb, específicamente entre el *Tigris* y el *Éufrates* (*más precisamente en la zona de Caldea, al sur de la Mesopotamia asiática, alrededor del año 2500 a.C.*) existió una cultura que trabajaba el Eneagrama para formar a sus líderes políticos y religiosos con la finalidad de contar con personas íntegras encargadas de dirigir su sociedad.

En este lugar se lo conocía cómo “La Rueda de la Vida”, en sanscrito: “El Kala Chakra”. Nos expresa que la armonía es dinámica y la perfección es estática. En el rodar de la vida, lo que tenemos que alcanzar y sostener es la armonía interior.

El Eneagrama invita a trabajar **la armonía interior** para pasar de reaccionar a responder y no ser víctimas de las circunstancias externas.

El responsable de introducir el *símbolo* del Eneagrama en el mundo moderno fue **George Ivanovich Gurdjieff**. En los escritos publicados por Gurdjieff y sus discípulos no se habla del *Eneagrama o los tipos de personalidad*. Esta visión del Eneagrama basada en personalidades, es más reciente, y se basa principalmente en dos fuentes de la modernidad:

-La primera es de **Óscar Ichazo** que, al igual que Gurdjieff, desde muy joven se fascinó por el descubrimiento y recuperación de conocimientos perdidos. De muy joven viajó desde su casa en Bolivia a Buenos Aires y luego a otras partes del mundo en busca de sabiduría antigua. Después de viajar por Oriente Medio y otras regiones, regresó a Sudamérica y comenzó a enseñar lo que había aprendido.

Ichazo investigó y sintetizó los numerosos elementos del Eneagrama hasta que, a comienzos de los años cincuenta, *descubrió la conexión entre el símbolo y los tipos de personalidades*.

-La segunda fuente proviene de los años 70, de los estudios del médico psiquiatra chileno **Claudio Naranjo**, quien viajó a Arica para realizar estudios del Eneagrama de la mano de Ichazo.

En la sociedad moderna, Eneagrama se utiliza en muchos ámbitos, como la educación, las organizaciones, la terapia, el coaching y todo lo que tiene que ver con el trabajo del Ser humano en su totalidad.

En la actualidad tenemos muchos más datos de Eneagrama, incluso yo me encuentro investigándolo en mi doctorado en Psicología Social y analizando su impacto en el desarrollo de competencias interrelacionales.

Todo camino comienza cuando uno reconoce que tiene aún mucho por conocer de sí mismo para poder expresar su mejor versión al mundo.

“La sabiduría tiende a crecer en proporción a la conciencia de la propia ignorancia”.

Anthony de mello

Las creencias y el ENEAGRAMA

De acuerdo a las investigaciones de la neurociencia cognitiva, el observador que somos está basado en un cerebro con “dos mentes”: la mente consciente y la mente subconsciente. Ambas mentes están interactuando constantemente mediante creencias, nadie tiene una reacción ante la realidad si antes no tuvo una creencia, lo que hace a la percepción. Consciente e inconsciente son partes interdependientes de la mente que poseen diferentes formas de aprender y operar.

La **mente consciente** es la que está presente y está mirando la realidad. Es el resultado de la evolución más reciente del cerebro, la corteza prefrontal. Es la mente creativa e imaginativa que contiene nuestros deseos, anhelos y aspiraciones en la vida. Si alguien te pregunta: «¿Qué quieres en la vida?», tu respuesta viene de tu capacidad de imaginar y crear conscientemente estas imágenes del futuro deseado.

La **mente subconsciente** representa nuestros hábitos, programas y patrones. Por ejemplo, aprendemos a caminar a través de experiencia y repetición, pero una vez que hemos instalado este programa, se convierte en un hábito dirigido por esta mente. Cuando incorporamos un nuevo hábito, la mente inconsciente se encarga de reproducirlo de forma automática y reactiva sin que debamos pensar en ello, lo que nos ahorra tener que aprenderlo una y otra vez. Fundamentalmente, la mente subconsciente es nuestra mente programada, y posee un tremendo potencial para grabar/descargar todo tipo de programas, especialmente durante la primera infancia. Nuestras creencias son también parte de esta programación inconsciente.

Según los neurocientíficos cognitivos, sólo somos conscientes del 5 % de nuestra actividad cognitiva. En otras palabras, sólo controlamos nuestra vida con nuestros deseos e intenciones el 5% del tiempo y el 95 % restante deviene de los hábitos que están en nuestra mente subconsciente.

Esta mente subconsciente se forma principalmente con la información que recibimos desde la concepción hasta los 7 o 8 años de edad; son esos paradigmas o creencias que aprendamos de nuestros entornos.

El Eneagrama nos ayuda a descubrir gran cantidad de la información que se ha ido almacenando en esa mente subconsciente, esto es a medida que vamos encontrando y trabajando nuestras luces y nuestras sombras. Cada vez que caemos en las partes oscuras de cada tipo de personalidad, estamos dormidos o anestesiados, ni siquiera somos responsables porque estamos funcionando en modo “automático”. Allí está

nuestro aprendizaje, nuestra gran oportunidad de trascender. Estas reacciones suelen ser tan espontáneas o instintivas que no tenemos noción de cómo son, tampoco cuál estímulo nos dispara este tipo de accionar.

El proceso de Eneagrama nos invita a detenernos, elegir y tener autoridad sobre nuestra propia vida. Dejar de ser víctimas de la información y creencias que emergen de nuestro subconsciente y pueden llegar a boicotear los resultados deseados.

Es una invitación a tomar consciencia también de todos los sistemas que nos rodean, entramos en el camino que nos lleva hacia la libertad de Ser lo que ya somos, la totalidad pura. En este proceso de conversión cada uno de nosotros vibra desde su propia esencia, no necesita cambiar nada del resto porque trasciende el ego, miramos al mundo con amor porque somos todos partes de la totalidad.

La luz es una fuerza, la sombra otra y la aceptación una tercera fuerza que hace a la comprensión profunda de que somos unidad.

La misma neurociencia cognitiva, de acuerdo a las investigaciones del biólogo celular Bruce Lipton, sostiene que podemos cambiar esta información de nuestra mente subconsciente y que una de las maneras es haciendo consciente la información o esos programas que tenemos guardados para luego, desde ese lugar de reconocimiento y mediante la repetición consciente de nuevas creencias, volverlo un nuevo hábito (si, así como aprendimos a caminar o a escribir) o bien, mediante la psicología energética.

Te invito y

En estas páginas, te quiero dejar creencias que he recolectado de mi trabajo de más de 10 años con clientes y alumnos que han llegado a su transformación personal y el trabajo de creencias con el Eneagrama de acuerdo con los eneatis que quieren expandir y trabajar.

No es necesario sólo trabajar el Eneatis predominante, sino más bien comenzar con el que es tu eneatis predominante, para luego seguir por todos los eneatis que quieres conquistar.

No olvidemos que Eneagrama es un símbolo y por tal un sistema, por lo que más allá de conocer nuestra esencia y eneatis predominante, nos invita a integrar todo el símbolo en nosotros y así alcanzar nuestra mayor expansión.

Los eneatis:os:

A continuación, haremos un breve paseo por la descripción de cada Eneatipo, a fin de que comiences a reconocer tu Eneatipo predominante. Recuerda que tenemos un poco de todo y que este camino debe hacerse mediante un proceso de auto observación detallada y podemos realizar un test como apoyo.

Te dejo en este enlace el **TAUE (Test de AUto identificación con Eneagrama)**, si bien lo debe interpretar un facilitador formado en Eneagrama, puedes realizarlo y reconocerás alrededor del símbolo aquellas esencias que tienes más desarrolladas; en mi Instagram y YouTube subo información que puede acercarte a tu auto-comprensión.

Acceso al TAUE: <https://solmillan.com/eneagrama/>

- **ENEATIPO 1**



Son personas que se esfuerzan por ser perfectas, y se los identifica con “la consciencia del Eneagrama”. Están inspirados por principios en vez de estar limitados por las reglas. Su **miedo básico**: “ser malo”, “defectuoso”, “corrupto”, “ser considerada una persona que no hace las cosas bien”. Su **deseo básico**: ser “virtuoso”, “equilibrado”, “íntegro”, “tener razón”. **Mensaje que recibe de su voz interna (superyó)**: “Vales

o eres bueno, si haces lo que es correcto, y si haces las cosas de manera correcta”.

Pertenecen a la tríada de los eneatis:os viscerales; es por esto que actúan o “reaccionan” antes de pensar y/o sentir.

Los motiva el vivir correctamente, buscan perfeccionarse a ellos mismos y también al entorno que los rodea. Tienen un juez interior que hostilmente les dice todo el tiempo: “¿realmente crees que estuviste a la altura?, podrías haberlo hecho mejor”, “no fue suficiente”, “no tuviste en cuenta tal o cual cosa”, etc. Nunca están lo bastante contentos porque siempre hay “algo” (su hostil juez interno) que echa a perder las cosas. Cuando se conectan con su misión en la vida son excelentes guías e inspiradores. Son visionarios con miras claras hacia seguir un camino de rectitud, y conocen el modo de alcanzarlo. Son muy organizados y ordenados, de aspecto pulcro y prolijo. **Su miedo constitutivo es a no poder**, entonces lo resuelven haciéndose, de algún modo, adictos al control. Caen bajo la ilusión de que, si controlan todo, nada saldrá de su órbita y podrán así, evitar cualquier tipo de conexión

con la imposibilidad. En un estado de **Conciencia Integrada** sus principales cualidades son: su capacidad de inspirar a los demás, son personas puntuales, responsables, honestas, trabajadoras, morales, racionales, confiables, detallistas, aportan excelencia, son productivas, auto disciplinadas, entre otras. En un estado de **Conciencia Desintegrada** son personas hipercríticas, corrigen compulsivamente, estructuradas, controladoras, juiciosas, y están más centradas en la forma que en el fondo.

Su **VICIO** es la ira reprimida; tienen ira interna y la reprimen porque consideran que no es correcto enojarse. Esta ira indica que depositan una carga demasiado grande sobre sí mismos y los demás.

Su **VIRTUD** es la paciencia; de esta manera encuentran la serenidad del corazón mediante las afirmaciones sobre lo que hay de bueno en ellos, en los demás y en las cosas.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 1**

Se recomienda comenzar a relajarse y disfrutar del orden natural de las cosas. Poner la forma en función del fondo. Aceptar que somos diferentes y que cada uno tiene su propia manera de hacer y ver las cosas.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton)
Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse, 3 veces, alguna de las siguientes creencias:

Soy flexible conmigo mismo y con los demás en todo lo que hago.

Me amo y me acepto incondicionalmente como soy.

Me adapto a las situaciones que me presenta la vida.

Fluyo con la vida y confío.

Acepto los errores propios y ajenos con amor.

Reconozco que los errores son parte de la humanidad.

El trabajo es sólo una parte de la vida.

Me permito relajarme, es seguro para mí.

Acepto los procesos de los demás con amor.

Reconozco que cada uno hace lo que puede y enseño con amor.

Reconozco con amor que hago las cosas lo mejor que puedo.

Me dirijo con amor a todas las personas.

Me siento seguro delegando.

Detecto en quien delegar y me siento seguro y en paz.

Me relajo, me divierto y disfruto.

Renuncio a la preocupación y confío plenamente en los procesos.

Renuncio al control y dejo que todo fluya con confianza.

Soy emotivo.

Renuncio a la crítica y a los juicios. Soy amoroso y tolerante.

Desdramatizo y me rio de mí mismo.

Escucho con amor y apertura a los demás.

Me siento bien delegando y trabajando en grupo.

Confío en los demás.

Motivo a mi equipo/mis hijos desde la sensibilidad y el amor.

Doy direcciones claras desde el amor.

Acepto con amor que existen muchas maneras de hacer un trabajo.

Reconozco que todos somos excelentes en diferentes ámbitos de la vida.

• ENEATIPO 2



Son personas que ven el mundo de manera interpersonal y se definen a través de los vínculos. Viven esforzándose por estar conectados con los otros. Les cuesta mucho poner límites y decir que no. Pueden ceder su libertad para cubrir las necesidades de los demás. Les importa mucho lo que piensen de ellos. Quieren parecer personas desprendidas y sin necesidades propias. Buscan activamente el bienestar de los demás

nutriéndolos, estimulándolos y capacitándolos para crecer y descubrir sus propias fortalezas. Tienen una gran empatía para reconocer lo que los demás necesitan. Dan desde su corazón. **Miedo Básico:** “a no ser amados”, por lo cual pueden llegar a generar cierta dependencia en su afán por agradecer a los demás. **Deseo Básico:** “Ser amados y

aceptados”. **Mensaje que reciben de su voz interna (superyó):** “Vales o estás bien, si eres amado por los demás y eres amigo de ellos”. Pertenecen a la tríada de los eneatis tipos emocionales, por lo que, sienten antes de pensar y/o actuar. **Su miedo constitutivo es al rechazo**, por lo que pueden volverse adictos a los demás, en el afán de sentirse queridos y aceptados.

En un estado de **Conciencia Integrada** tienen autoestima y un firme amor propio, por lo que no toman las reacciones de los demás como un indicador de lo que ellos valen. También fomentan la independencia de los demás, apoyando su confianza en sí mismos. Desean que los demás prosperen y se desarrollen, y no desean que nadie dependa de ellos, ni física ni psíquicamente. En un estado de **Conciencia Desintegrada** pasan invirtiendo su atención sobre los demás, pero se olvidan de regresar a sus propios zapatos. Comienzan a reprimir sus necesidades y a concentrar sus energías en cuidar de otros; lo necesiten ellos o no. Incluso les cuesta pedir o mostrarse necesitados, pretenden que los demás solos se den cuenta, y pueden llegar a ser muy manipuladores y aduladores.

Su **VICIO** es el orgullo, creen que ellos tienen más para dar que los otros y como todo lo hacen con buena intención, ignoran las críticas y no reconocen sus propias sombras y carencias.

Su **VIRTUD** es la humildad, la cual conquistan al reconocer que no pueden cubrir las necesidades de todos y que deben conectarse con sus propias necesidades y atenderse a ellos mismos.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 2**

Se recomienda que trabajes comprometidamente con tu autonomía emocional y dejes de depender de que los demás te quieran. Solo debes participar si te invitan o te piden ayuda. Pide lo que necesitas abiertamente, sin indirectas, y no llenes tu vacío interior ayudando compulsivamente a los otros.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton). Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse, 3 veces, alguna de las siguientes creencias:

Me amo y me acepto incondicionalmente como soy.

Sólo doy desde el amor, y libre de quien es el receptor.

Los demás me aman y me aceptan incondicionalmente como soy.

Reconozco lo que necesito, lo pido, lo busco y recibo en paz.

Es seguro para mí tener necesidades. Escucho mis necesidades y las atiendo.

Amo a los otros como a mí mismo.

Pongo límites a tiempo y me siento bien conmigo.

Me es indiferente lo que los demás digan o piensen de mí.

Me siento en paz siendo yo mismo.

Me siento en paz estando sólo conmigo mismo.

Renuncio al orgullo y reconozco que todos pueden, igual que yo.

Es seguro y apropiada la sana separabilidad entre los otros y yo.

Me siento muy bien con relaciones independientes.

Me siento cómodo siendo uno más de mis amigos y seres queridos.

Soy humilde.

Sólo doy consejos y ayuda, si me lo piden.

Reconozco que todos pueden y me siento en paz.

Me siento cómodo recibiendo de los demás.

Creo relaciones libres donde somos auténticos.

Respeto a los demás como son.

Dejo a los demás que vivan sus propios procesos.

Confío en los demás.

Acepto con amor a la gente independiente y autónoma.

Cuanto más me amo, más amo a los demás.

Freno mis pensamientos ante los problemas. Antes converso con los demás.

Hablo a tiempo y planteo mis puntos de vista.

Acepto en paz que mi pareja tiene vida propia y aún así me ama.

Cuando doy algo, lo olvido para siempre.

Comienzo un camino genuino y sincero de autoconocimiento.

Soy asertivo al pedir algo.

Renuncio a la adulación y soy sincero.

- **ENEATIPO 3**



Son personas que se esfuerzan constantemente por ser reconocidas por sus logros personales. Evitan el fracaso. Son competitivas; jugadoras de equipo, pero aspirantes a superestrellas. Miden su valor por los resultados. **Miedo Básico:** “No valer, no tener ningún valor aparte de sus logros”. **Deseo Básico:** “Sentirse valioso, aceptado y deseable”. **Mensaje que reciben de su voz interna (superyó):** “Vales y

estás bien, si tienes éxito y los demás piensan bien de ti”. Pertenecen a la tríada de los eneatis tipos emocionales, por lo que, sienten antes de pensar y/o actuar. **Su miedo constitutivo es al rechazo**, por lo que pueden volverse adictos al éxito, en el afán de sentirse valorados y aceptados.

Por su prestigio son atraídos a posiciones de liderazgo y el resultado es que dirigen a los demás diciendo a la gente lo que desean escuchar. Van concretamente a la acción. Son pragmáticos. Identifican oportunidades en todos lados. Practican instintivamente la gestión por objetivos diseñando y encontrando soluciones, teniendo a la vista las metas deseadas. Son motivadores de los grupos que lo rodean. Generalmente extrovertidos, enérgicos, vibrantes y con un ritmo de vida de alta velocidad. Son las «estrellas» de la naturaleza humana, y la gente suele admirarlos por su estilo, sus logros y su imagen de éxito. Tienen miedo a “ser rechazados” y lo resuelven siendo adictos al hacer, de manera compulsiva y persiguiendo el éxito. Si es necesario pueden disfrazar la realidad “engañando” sobre sus logros, ya que necesitan sentirse exitosos y dar esa imagen,

aunque no sea real. En un estado de **Conciencia Integrada** son encantadores, sinceros, competentes, seguros de sí mismos, persistentes, genuinamente demostrativos, trabajadores, honestos, entusiastas, líderes, prácticos, confiables, entre otros. En un estado de **Conciencia Desintegrada** son egoístas, falsos, oportunistas, prepotentes, manipuladores, narcisistas, superficiales, fríos, vanidosos, mentirosos y engreídos.

Su **VICIO** es el engaño, en el sentido de que hacen tanto, que se olvidan de quienes son y se guían más por el hacer que por el ser; mostrándose desde allí al mundo.

Su **VIRTUD** es la verdad. Se vuelven transparentes y prestan más atención a los sentimientos, siendo más conscientes de las máscaras que usan, no permitiendo que la eficacia y el éxito sean los únicos criterios para valorar situaciones. Conectan más profundamente consigo mismos y con los demás.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 3**

Se recomienda que valores más tus vínculos y relaciones por lo que las personas son y no por lo que hacen o el estatus que te aportan. Reconoce que tú eres más de lo que haces. Deja de lado tu imagen y logros para ponerte a vivir la vida desde el Ser y habitando el ahora.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton).

Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse, 3 veces, alguna de las siguientes creencias:

Me es indiferente lo que los demás opinen de mí.

Reconozco quién soy y me amo.

Soy suficiente y adecuado.

Soy libre de los estándares.

Soy auténtico.

Soy humilde.

Es seguro para mí conectarme e identificar instantes de presencia varias veces al día.

Permito que las cosas fluyan.

Reconozco que somos seres temporales.

Soy empático y solidario con los demás.
 Me conecto con lo que siento y lo expreso.
 Es seguro para mi sentir y expresarme.
 Muestro la imagen de lo que verdaderamente soy.
 Sé quién soy.
 Reconozco el valor de los demás desde el mayor bien.
 Me amo más allá de mis logros.
 Soy amado por lo que soy, más allá de mis logros.
 Reconozco y valoro a los demás, más allá de sus logros.
 Soy honesto y verdadero.
 Veo y pienso en el bien común.
 Me siento bien dedicándome a mi familia y amigos.
 Me relajo un poco en el trabajo.
 Me conecto absolutamente con mi corazón.
 Soy expresivo en el amor.
 Soy cariñoso y demostrativo con mi pareja.
 Estoy totalmente presente.

- **ENEATIPO 4**



Son personas que se esfuerzan constantemente por ser únicos; opacados por el filtro constante de sus intensos sentimientos y de su melancolía, se quejan de que les resulta difícil ocuparse de cosas corrientes y triviales.

Miedo Básico: “no tener identidad ni importancia personal”.

Deseo Básico: “Descubrirse a sí mismo y su importancia; crearse una identidad a partir de su experiencia interior”.

Mensaje que reciben de su voz interior (superyó): “Vales o estás bien, si eres fiel a ti mismo”. Pertencen a la tríada de los eneatis tipos emocionales, por lo que, sienten antes

de pensar y/o actuar. **Su miedo constitutivo es al rechazo**, por lo que pueden volverse adictos a sí mismos, en el afán de sentirse “vistos” y aceptados.

El auto-conocimiento se convierte en la meta más importante de su vida, pero se ven atrapados en el ensimismamiento y egocentrismo. Repasan sus autobiografías tratando de descubrir huellas o claves de interpretación de sus sufrimientos y reviven viejas heridas. Mantienen la imagen de ser “auténticos y especiales”. Se ven fundamentalmente diferentes a los demás y se sienten vacíos interiormente, lo que les genera una constante mirada hacia sí mismos para buscar maneras de llenar su vacío. Suelen pensar que poseen talentos únicos, dones especiales, fuera de serie. En el proceso de originalidad se vuelven grandes creativos, les sale naturalmente. Su aspecto puede ser imponente, exuberante, armonioso, rico, considerado, artístico y elegante. Tienen un impulso interno que los lleva a ver lo diferente y especial en cada cosa que hacen. Se caracterizan por descubrir y apreciar la belleza donde estén. Tienen una especial sensibilidad, y una capacidad intuitiva que les permite captar lo que los demás sienten y piensan. En un estado de **Conciencia Integrada** son emocionalmente estables, sinceros, empáticos, muy creativos, solidarios y atentos, viendo la totalidad de la creación y de todos como únicos y unidos. En un estado de **Conciencia Desintegrada** son dramáticos, víctimas, quejosos, ven el vaso medio vacío, de baja autoestima, sus estados de ánimo pueden fluctuar ampliamente en cortos períodos de tiempo, extremos, individualistas, poco empáticos, generan nudos afectivos y económicos con otras personas (dependiendo) y son manipuladores.

Su **VICIO** es la envidia, en el sentido de compararse con los demás, comenzando a querer lo que tienen los demás por su baja autoestima y menospreciando lo propio.

Su **VIRTUD** es la creatividad, son los más originales del Eneagrama, pueden hacer creaciones únicas.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 4**

Se recomienda que trabajes en tu valor propio, que te aceptes como eres. Trabaja en tus cualidades y defectos para potenciarte y deja de compararte. Ponte una meta y ve por ella. Trabaja en tu misión de vida. Agradece diariamente todo lo bueno que tienes. deja de lado los sentimientos que pueden ser pasajeros y por 30 días no hables de lo que te pasa.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton).

Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse, 3 veces, alguna de las siguientes creencias:

Me amo y me acepto incondicionalmente como soy.

Me permito ser quien soy, más allá de los demás.

Me reconozco de valor.

Tengo una excelente y firme autoestima.

Estoy completo conmigo mismo.

La vida tiene un sentido absoluto y conectado.

Valoro lo que tengo y estoy agradecido.

Reconozco el valor de todo lo que tengo.

Renuncio a compararme con los demás y me siento pleno.

Reconozco mi valor igual al de los demás.

Todos somos diferentes, y allí radica la perfección.

Soy equilibrado emocionalmente.

Todas mis hormonas están equilibradas y en armonía.

Renuncio a la envidia y me siento pleno conmigo mismo.

Yo me comprendo a mí mismo. Los demás me comprenden.

Reconozco tanto el valor de lo superficial como de lo profundo.

Cumplo todas las metas que me propongo.

Soy disciplinado para alcanzar mis objetivos.

Vivo el presente en paz.

Reconozco que cada uno hace lo que puede.

Dejo el pasado a atrás y tomo el presente con abundancia y en paz.

- **ENEATIPO 5**



Son personas que se caracterizan por ser profundamente reservadas y muy pensativas.

Son de aspecto frío, sobrio y sabio a la vez.

Temen que cualquier persona o cosa influya en ellos o en sus pensamientos, por lo que a todo lo repensan muchas veces. Temen ser controlados o poseídos por otra persona. **Miedo Básico:** “Ser impotente, inútil e incapaz”. **Deseo Básico:** “Ser capaz y competente”.

Mensaje que reciben de su voz interior (superyó): “Vales o estás bien, si eres experto en algo”. Pertenecen a la tríada de los eneatis tipos mentales, por lo que piensan y razonan, antes de sentir y/o actuar. **Su miedo constitutivo es a la realidad**, por lo que pueden volverse adictos a soledad, en el afán de sentirse seguros.

Pueden despreciar a la gente que no es capaz de estar a su altura intelectual. Aspiran a mantener el control estrecho de su mundo, pero este control es a distancia y sin riesgos ni compromisos. Para llegar a su corazón hay que pasar por su cabeza. Excelentes analistas, seleccionadores de datos y expertos en todo lo que hacen. Desean entender por qué funciona el mundo como funciona. Siempre están investigando, haciendo preguntas y ahondando en las cosas. Creen que, desde la seguridad de sus mentes, finalmente entenderán cómo se hacen las cosas para habitar el mundo. Son los filósofos del Eneagrama, los que aman el conocimiento y la sabiduría. Tienden a refugiarse en sí mismos, aislándose para sentirse seguros en la soledad. En un estado de **Conciencia Integrada** son personas sabias y perceptivas, amables y respetuosas. Llegan a ser muy estudiosas y tienen una gran objetividad, se vuelven sensibles y respetuosas. En un estado de **Conciencia Desintegrada** pueden convertirse en ermitaños excéntricos. Se tornan incapaces de hablar de temas que no estén relacionados con su especialidad. Se quedan en el pensamiento sin ir a la acción. Su **VICIO** es la avaricia. El miedo los impulsa a refugiarse en sí mismos, y la avaricia los impulsa a acaparar los recursos que tienen a su disposición, por mínimos que sean. Su **VIRTUD** es el desapego, que, si logran actuar con sensatez y prudencia en distintas experiencias tanto reales como prácticas, logran compartir sus amplios saberes para el bien de su entorno y de la humanidad.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 5**

Se recomienda que trabajes en las relaciones para involucrarte en la vida, equilibra tu observación con tu participación en el mundo. Piensa menos mientras otros hablan y actúa sin pensar tanto. No desaparezcas de repente, sin ningún tipo de explicación. Conéctate con tu corazón y cultiva tus relaciones.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton).

Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse, 3 veces, alguna de las siguientes creencias:

Me amo y me acepto incondicionalmente como soy.

Me integro socialmente con las personas y me siento en paz.

El mundo es un lugar seguro y lleno de oportunidades.

Es seguro para mi sentir y expresar.

Me relajo y reconozco la posibilidad de imperfección.

Soy generoso con el dinero.

El dinero fluye fácilmente en mi vida.

Es legítimo ganar dinero fácilmente.

Vivo la vida y el presente.

Me siento cómodo y seguro cuando me relaciono con las personas.

Disfruto de la vida social.

Me resulta fácil relacionarme con las personas y expresarme.

Soy generoso y me gusta compartir.

Me siento en paz y tranquilo ante una crisis.

Me conecto con todas mis emociones y me siento seguro.

Soy claro y genuino al comunicarme.

Me relaciono emocionalmente con los demás y me siento cómodo.

Reconozco emocionalmente qué me sucede y lo expreso.

Cuando me siento mal, me comunico para llegar a un acuerdo.

Expreso mi opinión a tiempo y de forma relajada.

Escucho a los demás atentamente y estoy presente.

Acallo mi conversación interna.

Soy generoso con mi tiempo, mi conocimiento y mi energía.

Reconozco que existen tantas opiniones como personas en el mundo.

Experimento en mi cuerpo y en mi corazón cada nuevo conocimiento.

Me siento seguro, revelando mis sentimientos y creo relaciones de intimidad.

- **ENEATIPO 6**



Son personas que están muy conectadas con el miedo y la duda, mirando hacia el futuro. Su mayor temor es a lo que pueda suceder. Su mente es laberíntica y a veces no pueden controlar sus pensamientos. Son muy dudosos e inseguros. Desean seguridad, ante todo, ser queridos y tener la aprobación de los demás luchando contra la angustia y la inseguridad interna que los habita; ésta gran inseguridad es consecuencia de que depositan en los otros la

aceptación y aprobación de su accionar para sentirse seguros. **Miedo Básico:** “No tener apoyo ni orientación, ser incapaz de sobrevivir solo”. **Deseo Básico:** “Encontrar seguridad y apoyo”. **Mensaje que reciben de su voz interior (superyó):** “Vales o estás bien, si haces lo que se espera de ti”. Pertenecen a la tríada de los eneatis tipos mentales, por lo que piensan y razonan, antes de sentir y/o actuar. **Su miedo constitutivo es a la realidad**, por lo que, en el afán de sentirse seguros, pueden volverse adictos a la familia, a su grupo de pertenencia, a lo seguro.

El poder del pensamiento negativo los obliga a mantenerse atentos y alertas constantemente. Tienen la sensación de haberse diplomado en la escuela de golpes, ya que son capaces de soportar grandes cargas. Son del tipo de personas que ven el mundo como un lugar donde cooperando y apoyándonos entre todos podemos estar mejor y más seguros. Son personas tolerantes, de trato caluroso. La reflexión es lo que se imponen para tomar decisiones complejas que exigen información, opiniones, datos, y, por supuesto, consultar con los que más saben. Desarrollan una tenacidad y una fortaleza extraordinarias ante los problemas. Son ansiosos, precavidos y previsoros. Por su gran desconfianza, se asoman detrás de las apariencias para descubrir lo que hay en realidad. Tienen miedo a no contar con los recursos necesarios para enfrentar las

situaciones que les puede presentar la vida. Esto los lleva a ser personas muy activas y a estar constantemente pensando en lo que podría pasar, para de esa forma tener un plan ante dicha situación. Están los SEIS fóbicos, quienes se “anulan” ante el miedo, y los SEIS contra fóbicos, quienes, a pesar del miedo, activando mecanismos de defensa, lo enfrentan. Estos últimos tienden a tener un temperamento un tanto más combativo y se muestran más “seguros”, por lo que los demás, puede que ni sospechen de las dudas, la inseguridad y el miedo que está enfrentando el SEIS interiormente. En un estado de **Conciencia Integrada** son leales, responsables, de acción, colaboradores, compasivos, tenaces, comprometidos, confiables y cariñosos, entre otras. En un estado de **Conciencia Desintegrada** son miedosos, dubitativos, inseguros, desconfiados, vigilantes, derrotistas, indecisos, de muy baja autoestima, entre otras.

Su **VICIO** es la cobardía, el miedo, la duda o prestar demasiada atención a los problemas habiendo perdido su capacidad de reacción y la perspectiva.

Su **VIRTUD** es el coraje, la valentía. Pueden pensar con claridad en las situaciones peligrosas y aplicar lo que se ha decidido.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 6**

Se recomienda buscar diferentes motivos para confiar, en lugar de buscar diferentes razones para desconfiar. Cree y confía más en ti, en tus propias capacidades. Ten cuidado con lo que te dices a diario a ti mismo. Sé más amable contigo. Aunque dudes y sientas miedo, ve para adelante con fe y entusiasmo. Sé tu propia autoridad y protagonista de tus proyectos.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton).

Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse, 3 veces, alguna de las siguientes creencias:

Me amo y me acepto incondicionalmente como soy.

Me siento seguro en la incertidumbre.

Acepto los cambios con paz y amor.

Soy positivo ante lo nuevo.

Guardo la calma ante cada cambio.

Me siento seguro de mí mismo.

Puedo encarar cosas solo y tengo mucha confianza.

Soy decidido y tengo confianza en cada paso que doy.

Me siento relajado ante la irresponsabilidad de los demás.

Reconozco hasta donde llega mi responsabilidad.

Pongo límites a tiempo.

Soy independiente.

Me enfoco en lo positivo.

Reacciono adecuadamente.

Estoy totalmente presente y me relajo.

Siento y experimento.

Freno mi pensamiento y confío.

Acepto que existen otros puntos de vista.

Renuncio a pensar como víctima y me siento seguro y poderoso.

Confío en mi propia autoridad interior.

Soy servicial en equilibrio.

Soy divertido.

Soy imaginativo.

Me relajo y fluyo con la vida.

Es seguro para mí ser exitoso y destacarme por mí mismo.

Soy independiente y autónomo.

- **ENEATIPO 7**



Tipología 7: El Entusiasta

Son las personas del Eneagrama que más necesitan del cambio. No les gusta la rutina ni lo monótono, por lo que están siempre atentos a nuevas oportunidades de trabajo, estudios, etc. ya que se aburren con facilidad. Tienen a convertirse en maestros de cualquier tema sin contar con bases firmes. Devoran ideas, pero no las digieren. Les gusta saber y conocer de todo un poco como de igual manera experimentar. **Miedo Básico:** “Verme despojado de todo y atrapado en el sufrimiento”. **Deseo Básico:** “Estar feliz,

contento, encontrar satisfacción”. **Mensaje que reciben de su voz interior (superyó):** “Vales o estás bien, si obtienes lo que necesitas”. Pertenecen a la tríada de los eneatis tipos mentales, por lo que piensan y razonan, antes de sentir y/o actuar. **Su miedo constitutivo es a la realidad**, ya que la percibe como dolorosa, y en su afán de no sufrir, se vuelve adicto al placer.

Son personas inquietas. Los compromisos y lealtades les son difíciles. Suelen distraerse y no terminar lo que empiezan. Evitan el dolor, lo relativizan para no asumirlo ni aceptarlo, siendo su mecanismo de defensa la racionalización e idealización mediante fantasías que los saquen del presente. Son personas que buscan constantemente el placer y estar animados, en cualquiera de sus ámbitos. Se comunican con soltura y espontaneidad, transmitiendo energía. Son expertos en sacar el mejor partido posible de las situaciones negativas y ver siempre el vaso medio lleno. Motivan a los demás con su inspiración.

Pueden ver las cosas desde un nuevo punto de vista cada día. Son multifocales: hacen muchas cosas a la vez. Son un tipo de persona que ven el mundo como un lugar al que venimos a disfrutar. Dado que su miedo es a “sentir dolor”, en aras de no sufrir van saltando constantemente de lado a lado, pensando que probando cosas nuevas no sufrirán. Esto los puede volver hiperactivos, superficiales e incluso adictos, dado que se desconectan de su interior, para conectar con el afuera que los mantiene estimulados, lejos de sus verdaderos sentimientos, sensaciones y realidad interior. En un estado de **Conciencia Integrada** son innovadores, optimistas, entusiastas, divertidos, ingeniosos, inspiradores, planificados, de gran visión, encantadores, entre otras. En un estado de **Conciencia Desintegrada** son irresponsables, poco profundos,

intelectualmente promiscuos, demasiado estimulados y dispersos, entre otros. Su **VICIO** es la gula. Cualquier momento es bueno para hacer lo que les apetece, disfrutan del placer y muchas veces, para conseguirlo, desafían todos los límites. Su **VIRTUD** es la sobriedad, el ir despacio y poder centrarse en lo que elige y terminar todo lo que comienza.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 7**

Se recomienda que reflexiones antes de prometer lo que no sabes a ciencia cierta si vas a poder cumplir. Conversa desde la profundidad de tu Ser y procura empatizar con el interlocutor, para no saltar de un tema a otro sin profundizar. Observa el ritmo que vas llevando e identifica cuándo es acelerado y frena a tiempo. Elige, siempre que sea posible, “lo importante” y profundo y descarta los aparentes “urgentes”. Practica para desarrollar tu disciplina, comprométete a hacer una sola cosa por vez y enfócate en llevarla a cabo hasta el final.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton).

Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse, 3 veces, alguna de las siguientes creencias:

Termino todo lo que empiezo.

Concreto las ideas que tengo y emprendo.

Es bueno sentir y conectarme con mis emociones.

Es seguro para mí comprometerme y madurar.

Es seguro para mí cumplir mis compromisos.

Soy disciplinado y cumplidor de mi palabra.

Soy equilibrado con todo lo que me gusta.

Acepto la realidad tal y como se presenta.

Hago una cosa a la vez.

Me enfoco en todo lo que hago.

Estoy presente y me siento en paz a cada instante.

Veo todas las partes de un proyecto.

Escucho atentamente y soy empático.

Me divierte ser disciplinado.

Me siento cómodo cumpliendo mis acuerdos.

Antes de decir sí, evalúo su podré cumplir.

Soy responsable en todo lo que emprendo.

Comprendo con amor el sentir de los demás y lo respeto.

• ENEATIPO 8



Son personas que se caracterizan por dejar huella. Ven el mundo como un juego de poder y lo que importa es quién lo tiene; y el poder quiere tenerlo él.

Tienen una gran necesidad de confiar en sí mismos y evitan sentirse débiles o dependientes. No existen términos medios en sus vidas, todo es blanco-negro, amor-odio, amigo-enemigo.

Miedo Básico: “ser herido, lastimado o dominado por otros”. **Deseo Básico:** “Sentirse protegido, decidir su camino en la vida”. **Mensaje que recibe de su voz interior (superyó):** “Vales o estás bien, si eres fuerte y estás al mando de tu situación”. Pertenecen a la tríada de los eneatis tipos viscerales; por lo que actúan o “reaccionan” antes de pensar y/o sentir. **Su miedo constitutivo es a no poder**, por lo que, en el afán de sentirse fuerte, puede volverse adicto al poder.

Cuando consideran algo injusto, explosivamente atacan sin medir las consecuencias. Les cuesta tolerar la debilidad de las personas, acatar órdenes o seguir instrucciones. No toleran la traición. Hablan con arengas, amenazas, todo ello sin medias tintas y sin callarse nada, con mucha brusquedad. Si ellos no tienen el poder lo persiguen. Son los héroes del Eneagrama y aplican toda su fuerza en contra de los “cruces”, mientras protegen a los que no son capaces de protegerse. Evitan la debilidad y

construyen su identidad sobre la fuerza, la determinación y la justicia. Puede que no tengan funciones de autoridad, pero lo que los hace jefes es su modo de ser y de relacionarse.

Son claros y directos al establecer límites y a la hora de decir no. Son personas que están dispuestas a ejercer impacto sobre la gente, el entorno, el mundo y sobre los sucesos.

Su miedo es a no poder; este miedo les genera una necesidad de ser fuertes y cubren esa necesidad dominando.

En un estado de **Consciencia Integrada** son magnánimos, y de gran corazón. Tienen la seguridad suficiente para permitirse cierto grado de vulnerabilidad, y eso los hace más empáticos. En un estado de **Consciencia Desintegrada** pueden volverse personas violentas y autoritarias, prepotentes y vengativos. Su **VICIO** es la lujuria. Quieren todo en exceso, sin límites. Pueden ser soberbios y prepotentes.

Su **VIRTUD** es la sencillez. Que aparece cuando logran valorar la simplicidad de cada día y aceptar con humildad cada situación.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 8**

Se recomienda que frenes, reflexiones y digieras la información antes de tomar una decisión o reaccionar de manera desmedida. Aprende a encausar tu energía de forma positiva. Reconoce que es mucho más fuerte quien es sensible y vulnerable a quien reprime sus emociones. Utiliza tu fuerza para dejar un legado a la humanidad desde la solidaridad.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton).
Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse (3 veces), alguna de las siguientes creencias:

Es seguro para mí ser querido por los demás.

Renuncio al temor de los demás hacia a mí.

Me conecto con mi vulnerabilidad y mis necesidades.

Es seguro para mí sentir.

Incluyo a las demás personas en mis decisiones.

Acepto la debilidad como parte de la vida.

Respeto a todas las personas.

Soy prudente y precavido.

Soy empático e inteligente emocional.

Soy amoroso para hablar.

Entiendo que todos los seres humanos somos distintos.

Soy equilibrado en con todo lo que me gusta.

El equilibrio es bueno para mí.

Soy empático con mi entorno más íntimo.

Soy prudente antes de tomar una decisión.

Reflexiono antes de tomar decisiones.

Soy tierno y demostrativo.

Acepto todas mis emociones y me conecto con ellas.

Soy un líder humilde.

Guío con amor y respeto.

Soy tolerante con los demás.

- **ENEATIPO 9**



Son personas que, principalmente, buscan estar en paz por encima de todo. Prefieren no exponerse y evitan los conflictos. La rabia la expresan de manera indirecta porque la reprimen constantemente. **Miedo Básico:** “De pérdida y de separación; de aniquilamiento”. **Deseo Básico:** “Mantener la paz interior y la paz mental”. **Mensaje que recibe de su voz interior (superyó):** “Vales o estás bien, mientras que los que te rodean estén bien y sean buenos”. Pertenecen a la tríada de los eneatis tipos viscerales;

actúan o “reaccionan” antes de pensar y/o sentir. **Su miedo constitutivo es a no poder**, por lo que, para sentirse fuerte, puede volverse adicto a la comodidad.

Se sintonizan tanto con las intenciones del prójimo que pierden de vista, sus deseos, sus propósitos y sus necesidades, adaptándose a la mayoría de las situaciones. Son capaces de ver la verdad en las opiniones opuestas y de desplazarse con integridad de posición en posición. Son lentos y pausados, evitan el estrés. Son muy humildes y respetan a todos. Son la piedra filosofal del Eneagrama; capaces de ver los dotes, las necesidades y las vocaciones de los demás. Y, con su aptitud de empatía, los sacan a relucir.

Saben percibir que los principios que parecen opuestos no son en realidad más que diferencias en los puntos de vista. Dedican mucho tiempo a la búsqueda de paz interior y pueden ser muy espirituales. Tienen miedo a no poder, por lo que prefieren quedarse pasivos, para no exponerse a la posibilidad de quedar en evidencia si algo no pueden; de este modo, no logran accionar y avanzar hacia sus metas. En un estado de **Consciencia Integrada** son simpáticos, accesibles, firmes, fiables, calurosos, diplomáticos, tranquilos, pacientes, de acción y muy buenos. En un estado de **Consciencia Desintegrada** son perezosos, indiferentes, tercos, abandonados, resistentes al cambio, condescendientes, retirados. Su **VICIO** es la pereza, la desidia (despreocupación), parecen inertes; les cuesta trabajo ponerse en acción para tomar el camino, y cuando ya están en marcha les resulta difícil cambiar de rumbo. Su **VIRTUD** es el celo (interés o el estar conectado con lo que le gusta). El camino de crecimiento está vinculado a la capacidad de desarrollo de la virtud de la diligencia y asumir responsabilidad por los dones recibidos.

- **TIPS PARA LA EVOLUCIÓN DEL ENEATIPO 9**

Se recomienda que disfrutes de ser consciente de ti mismo y hacerte responsable de tu vida. Comparte tu vida y vívela, pero no desaparezcas en los otros porque eso no es vivir. Ponte en acción, y la misma acción te dinamizará. El amor que buscas fuera lo tienes dentro de ti. Quiérete y pronto percibirás que eres muy querido por los que te rodean. Cuando superas tu indolencia inicial, sentirás la vitalidad y energía que duermen en ti, esperando que tú mismo las despiertes.

“La repetición de creencias, genera cambios a nivel subconsciente” (Bruce Lipton).

Durante 30 días mínimamente, repetir al levantarse y al acostarse (3 veces), alguna de las siguientes creencias:

Me amo y me acepto incondicionalmente como soy.

Tengo un ritmo acorde a cada meta que me propongo.

Me pongo en acción y me auto gestiono.

Soy líder de mi propia vida.

Pongo límites a tiempo.

Sólo me adapto a las situaciones que yo decido.

Sentir todas las emociones es seguro para mí.

Yo soy lo más importante de mi vida.

Me priorizo.

Me relaciono con personas que me respetan.

Me hago escuchar.

Defiendo mis ideas a tiempo.

Me expreso asertivamente.

Es seguro para mí explicar mi punto de vista.

Me destaco y esto es bueno para mí.

Tengo una firme auto estima.

Los conflictos son parte de la vida y sé gestionarlos.

Me siento cómodo accionando y emprendiendo.

Soy un gran emprendedor de cambios y transformaciones.

El presente trabajo es para acercar al lector un proceso de auto gestión y auto liderazgo mediante la consciencia de las luces y sombras desde la sabiduría del Eneagrama.

La gestión de las creencias desde uno mismo, desde nuestro trabajo constante y cotidiano para generar cambios en la información que hemos recibido en nuestra mente subconsciente es **liberador y superador. Empoderarte es es camino.**

Solicito al lector que me escriba por mis redes, para compartir como va su trabajo y

camino de evolución. Muchas Gracias.

“Está prohibida cualquier tipo de réplica, copia o reproducción para fines comerciales o no comerciales que vayan más allá de esta formación.

Es presente es de uso exclusivo para alumnos, clientes y seguidores de Eneagrama que comparten un camino de aprendizaje junto a Sol Millán. Podrá utilizarse en otras instancias bajo la autorización de Sol Millán. Está protegido por derecho de autor deposito DNDA: en trámite.

MUCHAS GRACIAS



Animate a cambiar tu vida

SUSCRIBITE



www.solmillan.com