

(WORKBOOK) — TRABÁJALO A TU RITMO

REORDENAR

El mapa que trabajas antes, durante o entre sesiones. 8 módulos para reconocer tu patrón con la comida — y decidir sostener tu plan.



CAMILA MERINO

DOCENTE & COACH · MENTALIDAD DE GUERRER@

CÓMO USAR ESTE WORKBOOK

Este workbook no reemplaza el trabajo en vivo. Es el mapa que te ayuda a reconocer tu patrón antes de trabajarlo conmigo, o mientras decides si quieres hacerlo.

- Sigue el orden. Cada módulo abre lo que el anterior empieza a mover.
- No hay respuestas correctas, solo honestas.
- Dale espacio a cada módulo, aunque sea un par de días.
- Escribe a mano si puedes — ayuda más de lo que crees.

EL MAPA COMPLETO ●

R	Reconocer	El quiebre con la comida y el cuerpo
E	Emocionar	El mundo emocional de comer
O	Observar	El lenguaje del autosabotaje
R	Reconocerse	Tu forma de ser con la comida
D	Decidir	La declaración de sostener el plan
E	Establecer	Límites con la comida social
N	Nutrir	Sostener el cambio, más allá de comer
A+R	Arribar	Tu mini resultado

R

EL QUIEBRE CON LA COMIDA Y EL CUERPO

Todo cambio real empieza reconociendo qué te trajo hasta acá. Nombrarlo, no revivirlo.

REFLEXIONA ●

- ¿Qué te hizo decidir que este era el momento?
- ¿Qué le dirías a alguien que te preguntara por qué ahora?

EJERCICIO 🖋️

Escribe, **sin editarte**, la primera vez que sentiste que tu relación con la comida o tu cuerpo era un problema.

E EL MUNDO EMOCIONAL DE COMER

La comida casi nunca es solo comida. Casi siempre hay una emoción manejando el impulso.

REFLEXIONA

-  La última vez que comiste de más sin hambre real, ¿qué sentías 10 minutos antes?
-  ¿Cuál se te hace más conocida: ansiedad, aburrimiento, soledad, estrés?

EJERCICIO

Durante **3 días**, antes de comer algo fuera de tu plan, anota qué sentías justo antes.

0 EL LENGUAJE DEL AUTOSABOTAJE

Cómo te hablas de tu proceso predice si lo sostienes o no.

REFLEXIONA ●

- ¿Qué te dices cuando te sales del plan? Escríbelo tal cual, sin suavizarlo.
- Eso que te dices, ¿es un hecho o es un juicio? Un hecho tiene evidencia y es comprobable; un juicio es una opinión subjetiva.

EJERCICIO 🍷

Cambia una frase que te repites («siempre fallo») por una más honesta («**estoy aprendiendo a sostener esto**»).

R TU FORMA DE SER CON LA COMIDA Y EL CUERPO

Tod@s tenemos un patrón repetido frente a la comida: todo o nada, perfeccionismo, complacencia. Nombrarlo es el primer paso para salir de él.

REFLEXIONA ●

- De esta lista, ¿cuál te describe más: todo o nada, perfeccionismo, ansiedad, control, resignación — u otro?
- ¿Dónde más en tu vida aparece este mismo patrón?

EJERCICIO 🍌

Escribe **de qué te protegía** tener este patrón, aunque hoy te cueste caro.

D LA DECLARACIÓN DE SOSTENER EL PLAN

Sostener un proceso empieza con una decisión de quién quieres ser. El plan de acción viene después.

REFLEXIONA

-  Si sostuvieras el plan sin importar lo que pase esta semana, ¿qué cambiaría?
-  ¿Qué te da miedo de lograrlo de verdad?

EJERCICIO

Di en voz alta: «**Elijo ser alguien que sostiene su proceso**». Anota qué sentiste al decirlo.

E LÍMITES CON LA COMIDA SOCIAL Y EL ENTORNO

Sostener el plan también significa poner límites, no solo comer distinto.

REFLEXIONA

-  ¿En qué situación social sueles decir que sí cuando quieres decir que no?
-  ¿Con quién te cuesta más poner un límite sobre tu proceso?

EJERCICIO

Escribe una **frase concreta** que puedas usar la próxima vez que necesites poner ese límite.

N SOSTENER EL CAMBIO MÁS ALLÁ DE LA COMIDA

Si la comida llenaba un vacío, ese vacío sigue ahí. Hay que ponerle otra cosa.

REFLEXIONA

-  ¿Qué te nutre de verdad, que no sea comida?
-  ¿Cuándo fue la última vez que le diste tiempo a eso?

EJERCICIO

Elige una fuente de nutrición real para esta semana y **agéndala como si fuera una cita.**

A+R TU MINI RESULTADO

El cambio no se mide solo en kilos. A veces se mide en no castigarte después de una comida.

REFLEXIONA

-  ¿Cuál es el cambio más pequeño y real que ya notaste, aunque no se vea en la balanza?
-  Si pudieras decirle algo a la persona que empezó este workbook, ¿qué le dirías?

EJERCICIO

Escribe una **carta corta a ti mism@ dentro de 3 meses.**

ESTO ES SOLO EL MAPA

Lo que más me preguntan después de este workbook: **ya vi mi patrón, ¿y ahora qué hago cuando se repite en la vida real?**

Ahí entra el trabajo en vivo. Un workbook te ayuda a nombrar el patrón. Una sesión conmigo te ayuda a sostenerlo cuando viajas, cuando discutes con tu pareja o cuando la semana se pone difícil de verdad.

AGENDA TU CONSULTA ●

EVALUAMOS TU CASO Y ARMAMOS EL PLAN QUE CORRESPONDE

Primera consulta de diagnóstico: **\$50, sin compromiso de seguir**. Solicítala en metodoburger.com/mentalidad — y escribeme cuando termines este workbook: quiero saber qué te resonó más.

SOLICITAR MI CONSULTA ➔

— **Camila Merino** · Docente & Coach · Mentalidad de Guerrer@ · dentro de **El Método Burger**

Esto es contenido educativo. No reemplaza terapia clínica ni nutrición. No es para ti si tienes un trastorno de la conducta alimentaria, estás en crisis de salud mental, embarazada o lactando, o eres menor de 18 años: ahí necesitas acompañamiento profesional específico. Camila acompaña; no diagnostica ni medica.