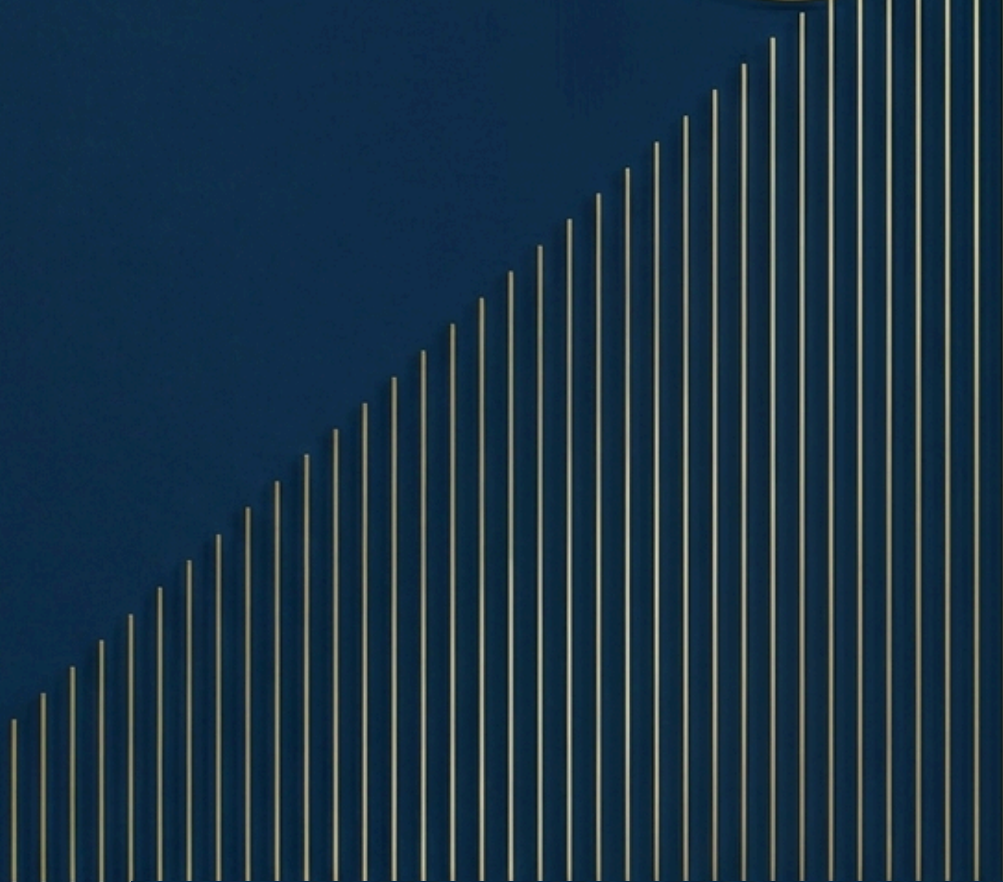
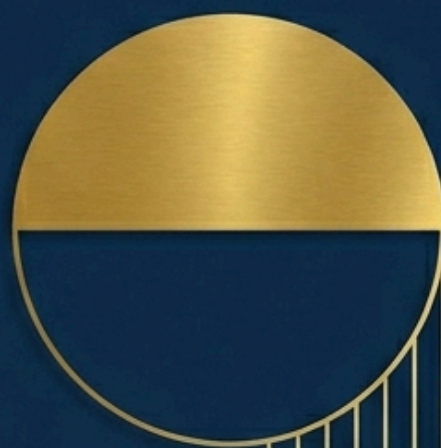


30 PASOS PARA TU
EMPODERAMIENTO

**Cuaderno de
ejercicios**



Olga Fernández Txasko

Creadora del Método RAN©

Destapa tu Subconsciente y Alcanza tu Éxito

Bienvenida, bienvenido, a este espacio de trabajo personal.

Este cuaderno acompaña al libro **30 Pasos para tu Empoderamiento** y ha sido creado para que no te quedes solo en la lectura, en la comprensión o en el “ahora entiendo lo que me pasa”.

Porque entender es importante, sí. Poner nombre a tus patrones, reconocer tus pensamientos, observar tus emociones y comprender de dónde vienen muchas de tus reacciones puede aliviarte profundamente. Pero la transformación real empieza cuando todo eso lo bajas a la práctica.

Este cuaderno es para eso.

Para escribir.

Para parar.

Para escucharte.

Para cuestionar lo que llevas años creyendo sobre ti.

Para reconocer qué patrones aprendiste un día, pero hoy ya no te dejan ser tú.

Para empezar a actuar desde una identidad más libre, más adulta y más soberana.

No necesitas hacerlo perfecto. No necesitas responder bien. No necesitas escribir bonito. Este cuaderno no es un examen. Es un espacio íntimo de honestidad contigo.

A veces te será fácil responder. Otras veces quizá te cueste. Algunas preguntas pueden removerte, incomodarte o hacerte ver cosas que llevabas tiempo evitando. Si eso ocurre, ve despacio. Respira. No te fuerces. Vuelve cuando puedas. El proceso de volver a ti no necesita prisa; necesita presencia, verdad y compromiso.

A lo largo de estos ejercicios vas a trabajar pensamientos, emociones, cuerpo, límites, culpa, merecimiento, vínculos, hábitos, objetivos, acción y soberanía emocional. Algunos ejercicios te invitarán a mirar tu historia.

Otros te llevarán a observar tu presente. Y otros te ayudarán a dar pasos concretos hacia la vida que quieres empezar a construir.

Te recomiendo tener este cuaderno cerca mientras lees el libro. Puedes imprimirlo, escribir directamente sobre él si lo usas en formato digital, o copiar las respuestas en una libreta personal. Lo importante no es el formato. Lo importante es que lo hagas.

Recuerda esto: **saber no basta.**

La conciencia abre la puerta, pero la acción la cruza.

Cada ejercicio que completes será un acto de HAZTITUD: una forma concreta de decirte que ya no quieres vivir solo desde patrones antiguos, sino desde una verdad más tuya.

Hazlo a tu ritmo. Pero hazlo.

Y si en algún momento sientes que necesitas acompañamiento para ordenar lo que estás descubriendo, profundizar en tus patrones o empezar a vivir desde tu Adulto Soberano, puedes escribirme a:

hola@olgafernandeztxasko.com

Estaré encantada de acompañarte en este camino de regreso a ti.

Con cariño,

Olga Fernández Txasko

Coach, autora y creadora del **Método RAN®**

AQUÍ EMPIEZAN TUS EJERCICIOS Y TU CAMBIO

1ª ETAPA

Paso 1. Acéptate

EJERCICIO 1

Empezar a cuestionar la historia que has contado sobre ti

Tómate unos minutos para responder con honestidad. No busques respuestas perfectas. No escribas desde la culpa ni desde el reproche. Escribe desde la curiosidad de quien empieza a conocerse de verdad.

Pregúntate:

¿Qué cosas no he hecho en mi vida porque sentí que tenía que seguir el camino que otros esperaban de mí?

¿Qué decisiones tomé más por miedo a decepcionar que por verdadero deseo?

¿Qué partes de mí he escondido para ser aceptado o aceptada?

¿Qué sueños, deseos o proyectos dejé guardados porque pensé que no eran para mí?

¿Hay algo que me hubiera gustado hacer y no hice por miedo a enfadar, preocupar o decepcionar a las personas de mi entorno?

¿Qué frases sobre mí he repetido durante años como si fueran verdad?

¿De quién pudo venir esa forma de verme?

Y ahora escribe una última respuesta: Si dejara de mirarme con los ojos de mis circunstancias pasadas, ¿qué empezaría a ver en mí?

Este ejercicio no busca que encuentres todas las respuestas hoy. Busca abrir una puerta. La puerta de la conciencia. Porque conocerte empieza cuando dejas de repetir automáticamente la historia que has contado sobre ti y empiezas a preguntarte si esa historia sigue siendo verdadera.

Recuerda: tus circunstancias forman parte de ti, pero no son todo lo que eres. Tu historia importa, pero tu conciencia adulta también. Y desde esa conciencia puedes empezar a elegir una vida más tuya, más libre y más soberana.

EJERCICIO 2

Mirar un error sin castigarte

Piensa en algún fallo reciente. No es necesario que sea algo enorme. Puede ser una conversación que no gestionaste como te hubiera gustado, una decisión que postergaste, una reacción impulsiva, una oportunidad que dejaste pasar o una situación en la que no actuaste de acuerdo con tus valores.

Escribe qué ocurrió de la forma más objetiva posible, sin dramatizar y sin justificarte. Después pregúntate: ¿cómo reaccioné ante ese error? ¿Lo acepté o intenté esconderlo? ¿Me culpé, me castigué o me hablé con dureza? ¿Busqué rápidamente una excusa para no sentir vergüenza? ¿Qué emoción apareció debajo: miedo, culpa, rabia, tristeza, frustración, inseguridad?

Ahora escribe una frase de responsabilidad, no de culpa. Por ejemplo: “esto ocurrió, puedo mirarlo y aprender de ello”; “no necesito destruirme por haber fallado”; “puedo hacerme cargo de mi parte sin convertir este error en mi identidad”.

No pasa nada por fallar. El fallo forma parte de la vida y del aprendizaje. Pero necesitas aprender a mirarlo desde un lugar adulto, honesto y amable. Los errores están ahí para enseñarte, no para castigarte.

EJERCICIO 3

Convertir el error en aprendizaje

Vuelve al error que has escrito en el ejercicio anterior y da un paso más. Pregúntate: ¿qué puedo aprender de esto? ¿Qué señal me estaba dando esta situación? ¿Qué pensamiento, miedo o patrón pudo influir en mi forma de actuar? ¿Qué parte sí me corresponde asumir? ¿Qué haría diferente si esta situación se repitiera?

Escribe una acción concreta que podrías realizar la próxima vez. No una promesa enorme, sino un gesto claro y posible. Tal vez pedir tiempo antes de responder. Tal vez poner un límite. Tal vez revisar mejor una decisión. Tal vez atreverte a preguntar. Tal vez dejar de postergar. Tal vez reconocer a tiempo que estabas actuando desde el miedo.

Después responde también a esta pregunta: ¿qué hice bien, incluso dentro de esta situación imperfecta?

Esto es importante. No mires solo el fallo. Aprende a mirar también tus recursos. Quizá pediste disculpas. Quizá te diste cuenta antes que otras veces. Quizá no repetiste el patrón con tanta intensidad. Quizá pudiste parar. Quizá ahora estás dispuesto o dispuesta a aprender.

Reconocer esto no borra el error. Lo integra. Y esa integración es lo que te permite crecer.

Errar es humano. Reconocer el error es de valientes. Aprender de él es un acto de soberanía.

Theodore Roosevelt dijo: “El único hombre que no comete errores es el hombre que nunca hace nada”.

EJERCICIO 4

Qué despiertan los demás en mí

Piensa en una persona que te incomoda, te irrita o te genera una reacción emocional intensa. Puede ser tu pareja, un familiar, un jefe, una amiga, un compañero de trabajo o alguien con quien te cruzas a menudo.

Escribe primero qué es exactamente lo que te molesta. Intenta ser concreto o concreta. No escribas solo “me cae mal” o “no lo soporto”. Pregúntate: ¿qué actitud, gesto, comentario o comportamiento me activa?

Después responde con honestidad: ¿Qué emoción aparece en mí cuando esa persona actúa así?

¿Qué siento en el cuerpo? ¿Esto me recuerda a alguna situación antigua? ¿Lo que me molesta señala un límite que necesito poner? ¿Se ha tocado algún valor importante para mí, como el respeto, la honestidad, la libertad, la justicia o la seguridad? ¿Hay alguna parte de esa persona que yo también tengo y no acepto? ¿Hay alguna parte de esa persona que yo deseo permitirme y todavía no me atrevo?

No respondas desde el juicio. Responde desde la curiosidad. Este ejercicio no es para justificar al otro ni para castigarte a ti. Es para comprender qué se mueve dentro de ti cuando el mundo toca una parte sensible de tu historia.

Mirarte así requiere valentía. Pero es una valentía serena, adulta, soberana. La valentía de quien quiere conocerse para dejar de reaccionar siempre desde el mismo lugar.

EJERCICIO 5

Lo que critico también me habla

Ahora piensa en algo que critiques con frecuencia en otras personas. Puede ser la arrogancia, la debilidad, la dependencia, el egoísmo, la pereza, la necesidad de atención, la frialdad, la intensidad, la ambición, el desorden, el control, la queja o cualquier otro rasgo que sueles señalar.

Escribe qué críticas y en quién lo sueles ver.

Después pregúntate: ¿Por qué me molesta tanto esto? ¿Qué historia me cuento sobre las personas que actúan así? ¿Qué emoción aparece en mí cuando veo ese comportamiento? ¿Me permito yo hacer algo parecido, aunque sea de otra forma? ¿Me prohíbo completamente esa característica? ¿Puede haber una necesidad mía escondida detrás de esa crítica?

Por ejemplo, si criticas mucho a las personas que descansan, quizá no es porque descansar sea malo, sino porque tú no te das permiso para hacerlo. Si criticas a quien se muestra, quizá una parte de ti desea mostrarse más, pero tiene miedo. Si criticas a quien pide, quizá tú aprendiste que pedir era peligroso o vergonzoso.

No se trata de llegar a una conclusión rápida. Se trata de abrir una conversación honesta contigo.

Termina el ejercicio escribiendo esta frase y completándola: **“Lo que esta crítica me está mostrando de mí es...”**

Hazlo sin culpa. Hazlo con responsabilidad. Porque cada juicio observado puede convertirse en una puerta de autoconocimiento. Y cada puerta que abres dentro de ti te acerca un poco más a tu empoderamiento, a tu libertad y a tu soberanía emocional.

Paso 2. Aprende a ser autoconsciente

EJERCICIO 6

Escuchar el cuerpo sin juzgarlo

Busca un lugar tranquilo y dedica unos minutos a estar contigo. No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas crear un espacio de presencia. Si puedes, siéntate con la espalda cómoda, coloca los pies en el suelo y lleva una mano al pecho o al abdomen.

Empieza observando tu respiración. Inhala contando hasta cuatro y exhala contando hasta seis. Repite varias veces, sin forzar. Deja que el aire entre y salga mientras vas llevando tu atención al cuerpo.

Ahora pregúntate con calma: ¿qué siento hoy en mi cuerpo? Tal vez notes tensión, peso, calor, frío, presión, vacío, movimiento, inquietud o calma. No intentes cambiarlo enseguida. Primero obsérvalo. Ponle palabras.

Después recuerda una situación reciente en la que te hayas sentido mal, nervioso, incómodo, triste, enfadado, bloqueado o en alerta. Puede ser una conversación, una reunión, una decisión, una persona, un mensaje, una crítica o un momento en el que sentiste que algo dentro de ti se activaba.

Escribe qué ocurrió y qué sentiste en el cuerpo. ¿Se cerró tu pecho? ¿Se tensó tu mandíbula? ¿Te dolió el estómago? ¿Sentiste calor, temblor, ganas de huir, cansancio repentino, presión en la garganta? Describe la señal sin juzgarla.

Después responde: ¿Qué emoción pudo estar asociada a esa sensación? ¿Qué pensamiento apareció en ese momento? ¿La reacción de mi cuerpo hablaba de un peligro real, de una memoria antigua, de una necesidad no atendida o de un límite que necesito revisar? ¿Qué habría necesitado hacer en ese momento para cuidarme mejor? ¿Puedo responder ahora desde un lugar más adulto y más soberano?

Si has tenido síntomas físicos importantes o repetidos, obsérvalos también, pero sin sacar conclusiones rápidas ni culparte por ellos. Escríbelos como información y, si lo necesitas, busca la valoración de un profesional de la salud. Cuidar de tu cuerpo también es hacerte responsable de él.

Termina el ejercicio escribiendo una frase amable hacia tu cuerpo. Puede ser algo sencillo como:

“Gracias por avisarme.”

“Estoy aprendiendo a escucharte.”

“No necesito llegar al límite para atenderme.”

“Puedo cuidarme con más conciencia.”

Este ejercicio no busca que encuentres todas las respuestas en un día. Busca que empieces a crear una relación nueva contigo. Una relación en la que tu cuerpo ya no tenga que gritar para ser escuchado.

Estate contigo. Aprende de ti. Tu cuerpo no es tu enemigo. Es parte del camino de vuelta a tu soberanía.

Paso 3. Conoce tus emociones

EJERCICIO 7

Localiza el pensamiento que hay detrás de la emoción

Durante los próximos días, dedica un momento a observar tus emociones y los pensamientos que las acompañan. No necesitas hacerlo perfecto. Lo importante es empezar a crear el hábito de mirarte.

Cada vez que sientas angustia, miedo, culpa, inseguridad, rabia, tristeza, vergüenza o una sensación de bloqueo, detente unos minutos y escribe qué ha ocurrido. Describe la situación de forma sencilla y objetiva.

Después anota qué emoción apareció y dónde la sentiste en el cuerpo. Puede ser presión en el pecho, nudo en el estómago, tensión en la mandíbula, calor, frío, ganas de llorar, temblor, cansancio repentino, bloqueo o cualquier otra señal.

Ahora hazte la pregunta clave:

¿Qué he pensado para sentir esto?

Escribe la frase literal, aunque te parezca exagerada, dura o infantil. No la corrijas todavía. No la adornes. No escribas lo que “deberías” pensar. Escribe lo que realmente apareció dentro de ti.

Por ejemplo: “me van a rechazar”, “no soy suficiente”, “voy a hacerlo mal”, “si digo lo que pienso, se enfadarán”, “siempre hay alguien mejor que yo”, “no tengo derecho a pedir más”, “si fallo, se darán cuenta de que no valgo”, “ya no tengo edad”, “esto no es para mí”.

Cuando tengas escrita la frase, no la conviertas en verdad. Mírala como información. Esa frase te está mostrando un patrón. Te está mostrando una vieja ruta interna. Te está enseñando desde dónde se activó tu emoción.

Después responde: ¿esta frase me ayuda o me encierra? ¿Es cien por cien verdad? ¿Pertenece a mi presente o se parece a una voz antigua? ¿Qué emoción aparece cuando la creo? ¿Qué impulso me provoca: huir, callar, complacer, atacar, postergar, controlar, rendirme? ¿Qué acción suelo tomar cuando obedezco este pensamiento?

Por ahora no necesitas cambiarlo todo. Solo localizarlo. Escríbelo en un cuaderno o documento, porque más adelante trabajarás sobre estos pensamientos para cuestionarlos y nutrir una verdad más útil.

Si al principio te cuesta encontrar el pensamiento, empieza por la emoción. Pregúntate: “si esta ansiedad pudiera hablar, ¿qué diría?”, “si esta culpa tuviera una frase, ¿cuál sería?”, “si este miedo intentara protegerme, ¿de qué me estaría protegiendo?”.

Recuerda: cada pensamiento observado pierde un poco de poder automático sobre ti.

Y cada vez que te observas sin juzgarte, estás fortaleciendo a tu adulto soberano.

No se trata de culparte por pensar así. Se trata de comprender qué ocurre dentro de ti para poder elegir algo diferente.

Permítete un tiempo contigo cada día. Respira, revisa tu jornada y observa qué pensamientos te acompañaron. Este trabajo requiere práctica, pero poco a poco empezarás a detectar tus rutas internas con más rapidez.

Y cuando aprendas a reconocer el pensamiento que activa la emoción, habrás dado un paso enorme hacia tu libertad.

El tiempo solo no transforma un patrón. La conciencia, la práctica y la responsabilidad amorosa contigo sí pueden hacerlo.

Paso 4. Adicción emocional. Cuando lo conocido se confunde con seguridad

Ejercicio 8

Detecta tu bucle de adicción emocional

Durante los próximos días, observa qué emoción o estado interno se repite con más frecuencia en tu vida. No lo hagas desde la culpa. Hazlo desde la curiosidad de quien empieza a conocerse.

Puede ser culpa, miedo, ansiedad, rabia, tristeza, vergüenza, insuficiencia, necesidad de aprobación, autoexigencia, control, complacencia o bloqueo.

Escribe primero cuál es el estado emocional que más reconoces en ti.

Después responde:

¿En qué situaciones aparece con más frecuencia?

¿Qué pensamiento suele activarlo?

¿Qué siento en el cuerpo cuando aparece?

¿Qué impulso me provoca?

¿Qué hago normalmente cuando obedezco ese impulso?

¿Qué resultado genera en mi vida?

Por ejemplo, quizá detectas que vuelves mucho a la culpa. Aparece cuando dices que no, cuando descansas, cuando eliges algo para ti o cuando no estás disponible para todo el mundo. El pensamiento puede ser: “soy egoísta”. En el cuerpo sientes presión en el pecho o nudo en el estómago. El impulso es justificarte, ceder o pedir perdón. La acción es abandonar tu límite. El resultado es cansancio, resentimiento y sensación de no estar viviendo desde ti.

Cuando veas este circuito escrito, no lo uses para castigarte. Úsalo para comprender.

Ahora escribe una nueva respuesta posible.

No tiene que ser enorme. Puede ser algo pequeño y realista. Por ejemplo: “cuando aparezca la culpa, voy a respirar antes de ceder”; “voy a recordarme que poner un límite no me convierte en mala persona”; “voy a esperar diez minutos antes de justificarme”; “voy a sostener un no sencillo sin explicarlo de más”.

Termina escribiendo una verdad útil:

“Esta emoción me resulta familiar, pero no tiene que dirigir mi vida.”

“Puedo sentir culpa y aun así cuidarme.”

“Puedo sentir miedo y dar un paso pequeño.”

“Puedo sentir ansiedad y volver a mi cuerpo.”

“Puedo dejar de repetir lo conocido y empezar a entrenar seguridad en lo nuevo.”

Este ejercicio es una forma de empezar a salir del bucle. No porque la emoción desaparezca de inmediato, sino porque ya no la estás viviendo a ciegas.

Y cuando dejas de vivir una emoción a ciegas, empiezas a recuperar tu poder.

Paso 5. Deja de obedecer tus miedos: el Método RAN©

EJERCICIO 9. Aplicar el Método RAN© a un pensamiento automático

Para empezar a cambiar la forma en la que interpretas tu realidad, necesitas hacer consciente el pensamiento que está creando tu emoción. No para culparte por pensarlo. No para pelearte con tu mente. Sino para observarlo, cuestionarlo y empezar a elegir una respuesta más adulta, más libre y más soberana.

Cuando te sientas mal, párate unos minutos y trata de averiguar qué pensamiento ha aparecido antes de esa emoción. A veces lo reconocerás enseguida. Otras veces notarás primero el cuerpo: presión en el pecho, nudo en el estómago, garganta cerrada, mandíbula tensa, cansancio repentino, ganas de huir o necesidad de justificarte.

No importa por dónde empieces. Lo importante es que empieces a mirarte.

Toma tu cuaderno y escribe la situación que ha activado tu malestar. Después anota la emoción que has sentido y el pensamiento literal que ha aparecido en tu mente. No escribas lo que “deberías” pensar. Escribe la frase real, aunque te parezca dura, exagerada o injusta contigo.

Puede ser algo como:

“no valgo”,
“lo he hecho mal”,
“me van a rechazar”,
“no soy suficiente”,
“si digo que no, soy egoísta”,
“voy a fracasar”,
“no tengo derecho a pedir más”,
“esto no es para mí”.

Ahora aplica el Método RAN© paso a paso.

1. Reconoce

Escribe qué emoción ha aparecido. Puede ser miedo, culpa, vergüenza, rabia, tristeza, ansiedad, inseguridad o bloqueo.

Después escribe dónde la sientes en el cuerpo. ¿En el pecho? ¿En el estómago? ¿En la garganta? ¿En la mandíbula? ¿En la espalda? ¿En la respiración?

Reconocer es dejar de vivir la emoción a ciegas. Es decirte: “esto es lo que siento, esto es lo que pienso y esto es lo que se ha activado en mí”.

2. Acepta

Ahora escribe una frase de aceptación responsable. No estás aquí para castigarte por sentir esto. Estás aquí para comprenderte.

Puedes escribir:

“Esto es un patrón que se ha activado en mí.”
“Puedo mirar este pensamiento sin obedecerlo automáticamente.”

“Esta emoción tiene una historia, pero hoy puedo elegir qué hacer con ella.”

“No necesito culparme ni justificarme; necesito verme con honestidad.”

Aceptar no significa resignarte. Significa dejar de pelearte contigo para poder responder de otra manera.

3. Cuestiona el pensamiento

Al lado del pensamiento que has escrito, pregúntate:

¿Es cien por cien verdad?

¿Qué pruebas tengo de que esto es cierto?

¿Qué pruebas tengo de que no siempre es cierto?

¿Este pensamiento pertenece al presente o se parece a una voz antigua?

¿Me ayuda a avanzar o me encierra en una identidad que ya no quiero seguir repitiendo?

Sé honesto u honesta contigo. No se trata de engañarte diciendo que todo está bien. Se trata de mirar si ese pensamiento es realmente verdad o si es una interpretación nacida del miedo, la culpa, la vergüenza o la inseguridad.

4. Imagina cómo te sentirías sin ese pensamiento

Ahora pregúntate:

¿Cómo me sentiría si este pensamiento no fuera toda la verdad?

¿Cómo respiraría?

¿Cómo estaría mi cuerpo?

¿Qué cambiaría en mi cara, en mi postura, en mi energía?

¿Qué emoción aparecería si dejara de creer por un momento esta frase?

Permítete sentirlo unos segundos. No hace falta que desaparezca todo el malestar. Basta con que tu cuerpo pueda experimentar un poco más de espacio, calma, aire o firmeza.

Ese pequeño cambio importa. Estás enseñándole a tu sistema que hay otra forma de estar en ti.

5. Observa cómo habrías actuado desde otro lugar

Ahora pregúntate: Si no hubiera creído ese pensamiento, ¿cómo habría reaccionado?

¿Qué habría dicho?

¿Qué no habría hecho?

¿Me habría paralizado igual?

¿Habría cedido tan rápido?

¿Habría atacado, huido, complacido o postergado?

¿Qué habría elegido mi adulto soberano?

Esta pregunta es muy importante porque te ayuda a ver cómo un pensamiento no solo crea una emoción, sino también una conducta. Y cuando ves la conducta, puedes empezar a elegir una respuesta nueva.

6. Nutre una verdad útil

Ahora no se trata solo de invertir el pensamiento de forma automática. A veces escribir “no valgo” y cambiarlo por “valgo” puede ayudarte. Pero otras veces tu cuerpo necesita una verdad más creíble, más adulta y más concreta.

Busca una verdad útil. Una verdad útil no niega la dificultad, pero te devuelve poder. Por ejemplo:

Si el pensamiento era “no valgo”, puedes escribir:

“Mi valor no depende de este momento ni de la aprobación de esta persona.”

Si el pensamiento era “lo he hecho mal”, puedes escribir:

“Puedo revisar lo ocurrido sin destruirme; equivocarme no me quita valor.”

Si el pensamiento era “voy a fracasar”, puedes escribir:

“No sé cómo saldrá, pero puedo prepararme y dar un paso.”

Si el pensamiento era “si digo que no, soy egoísta”, puedes escribir:

“Poner un límite también es una forma de cuidarme y de construir relaciones más sanas.”

Si el pensamiento era “no soy suficiente”, puedes escribir:

“Estoy aprendiendo a sostener mi valor sin tener que hacerlo todo perfecto.”

Lee esa verdad útil despacio. Observa qué ocurre en tu cuerpo. Tal vez no sientas paz absoluta, pero quizá aparezca un poco más de calma, dignidad o dirección. Eso ya es un cambio.

7. Elige una acción coherente

Por último, pregúntate: Si actuara desde esta verdad útil, ¿qué pequeño paso daría hoy?

No escribas una promesa enorme. Escribe una acción concreta.

Puede ser pedir una conversación, sostener un límite, descansar sin justificarte, avanzar veinte minutos en una tarea, enviar un mensaje, pedir ayuda, dejar de revisar algo diez veces, no responder desde la rabia o dar un paso aunque no esté perfecto.

El Método RAN© no se queda solo en pensar diferente. Te invita a vivir diferente, paso a paso.

Termina escribiendo esta frase:

“Hoy no necesito obedecer este pensamiento. Hoy puedo practicar una respuesta nueva.”

Repite este ejercicio cada vez que detectes un pensamiento que te limita. Al principio puede parecer lento, pero con la práctica empezarás a reconocer tus patrones con más rapidez. Tu mente aprenderá a cuestionar. Tu cuerpo aprenderá a respirar. Tu adulto soberano aprenderá a tomar el mando.

No estás eliminando una emoción de golpe. Estás dejando de vivir dirigido o dirigida por ella. No estás luchando contra ti. Estás volviendo a ti.

Ejercicio 10. Distinguir culpa real de culpa aprendida

Cada vez que sientas culpa, no la rechaces ni la obedezcas de inmediato. Tómate unos minutos para observarla con honestidad.

Escribe primero la situación que ha activado la culpa. Después anota la emoción y dónde la sientes en el cuerpo. ¿Es presión en el pecho? ¿Nudo en el estómago? ¿Garganta cerrada? ¿Inquietud? ¿Necesidad de justificarte? ¿Miedo a que alguien se enfade?

Ahora escribe el pensamiento literal que aparece detrás de esa culpa. Puede ser algo como: “soy egoísta”, “voy a hacer daño”, “me van a dejar de querer”, “no debería decir que no”, “tengo que estar disponible”, “si no ayudo, soy mala persona”, “no tengo derecho a elegir esto”.

Después pregúntate:

¿He hecho realmente algo dañino o solo he hecho algo que otra persona puede no aceptar?

¿Hay algo que reparar o estoy intentando evitar que alguien se incomode?

¿Esta culpa nace de mis valores o de mi miedo al rechazo?

¿Estoy asumiendo una responsabilidad que me corresponde o estoy cargando con algo que no es mío?

¿Qué haría mi adulto soberano en esta situación?

Ahora aplica el Método RAN©.

Reconoce:

“Estoy sintiendo culpa y la siento en...”

Acepta:

“Esta culpa tiene una historia. No necesito castigarme por sentirla, pero tampoco tengo que obedecerla automáticamente.”

Nutre una verdad útil:

Elige una frase que puedas sostener. Por ejemplo:

“Puedo poner un límite sin ser mala persona.”

“Puedo cuidar de mí y seguir siendo una persona amorosa.”

“No soy responsable de todas las emociones de los demás.”

“Si he hecho daño, puedo reparar; si solo he elegido por mí, puedo sostenerme.”

“Sentir culpa no significa que sea culpable.”

Por último, escribe una acción coherente. Puede ser sostener tu decisión, pedir perdón si realmente corresponde, dejar de justificarte, descansar, responder con calma, poner un límite claro o permitir que otra persona gestione su propia emoción.

Termina escribiendo:

“Hoy elijo responsabilidad, no culpa automática.”

Repite este ejercicio cada vez que la culpa aparezca. Con la práctica, empezarás a distinguir cuándo la culpa te invita a reparar y cuándo solo intenta devolverte al antiguo lugar donde te abandonabas para ser aceptado o aceptada.

Paso 6. No controles tus emociones, entiéndelas.

Paso 7. No te aferres a la esperanza y cuidado con el positivismo

Paso 8. Vuelve a ponerte en el centro

EJERCICIO 11

Vuelve a tu centro

Imagina que dentro de ti hay una luz. Esa luz representa tu energía, tu presencia, tu verdad, tu capacidad de amar, crear, cuidar, decidir y vivir desde ti.

Ahora pregúntate con honestidad: ¿qué cosas hacen que mi luz crezca? Tal vez descansar, escribir, caminar, estar en silencio, pasar tiempo en la naturaleza, poner un límite, expresar lo que sientes, cuidar tu cuerpo, avanzar en un proyecto, decir no, pedir ayuda, estar con personas que te respetan o permitirte disfrutar sin culpa.

Escríbelo.

Después pregúntate: ¿qué cosas hacen que mi luz se apague? Tal vez decir sí cuando quieres decir no, justificarte demasiado, cargar con problemas que no te corresponden, vivir pendiente de la aprobación, no descansar, callar lo que necesitas, trabajar de más, complacer, sostener vínculos donde no puedes ser tú o abandonar tus deseos para evitar conflicto.

Escríbelo también.

Ahora responde:

¿En qué momentos dejo de ser mi prioridad?

¿Qué miedo aparece cuando intento elegirme?

¿Qué culpa se activa cuando cuido de mí?

¿Qué necesito empezar a darme antes de seguir dándolo fuera?

¿Qué pequeño acto de cuidado puedo hacer hoy para volver a mi centro?

Termina escribiendo una verdad útil:

“Cuidarme no me hace egoísta; me devuelve a mí.”

O, si lo prefieres:

“Puedo estar para otros sin abandonarme.”

Durante los próximos días, elige una acción pequeña que alimente tu luz. No tiene que ser algo grande. Puede ser descansar veinte minutos, decir un no sencillo, no responder de inmediato, comer con calma, caminar, escribir lo que sientes, pedir ayuda o darte permiso para hacer algo que te nutra.

Recuerda: no se trata de que todo el mundo gire en torno a ti.

Se trata de que tú dejes de girar siempre lejos de ti.

EJERCICIO 12

De la comparación a la conciencia

Durante los próximos días, observa en qué momentos te comparas con otras personas. No lo hagas para juzgarte, sino para conocerte.

Escribe una situación concreta en la que te hayas comparado. Puede ser al ver una publicación en redes sociales, al hablar con alguien, al escuchar el logro de otra persona, al ver a alguien avanzar profesionalmente, al observar una relación, un cuerpo, una familia, una casa, un negocio, una forma de expresarse o una seguridad que tú deseas.

Después responde:

¿Con quién me he comparado?

¿Qué he pensado sobre mí al compararme?

¿Qué emoción ha aparecido: tristeza, rabia, vergüenza, envidia, culpa, insuficiencia, ansiedad?

¿Dónde lo he sentido en el cuerpo?

¿Qué parte de la vida de esa persona estoy usando como medida de mi valor?

¿Qué no estoy viendo de mi propio camino?

Ahora pregúntate algo más profundo:

¿Qué deseo mío puede estar escondido detrás de esta comparación?

¿Qué parte de mí quiere crecer, expresarse, atreverse o permitirse más?

¿Qué puedo admirar de esa persona sin usarlo contra mí?

¿Qué pequeño paso podría dar yo, desde mi realidad y mi momento, hacia algo que sí me importa?

Después aplica el Método RAN© al pensamiento que haya aparecido.

Si el pensamiento fue “yo voy tarde”, puedes nutrir una verdad útil como: “mi camino tiene su propio ritmo y hoy puedo dar un paso real”.

Si el pensamiento fue “yo nunca podré”, puedes escribir: “no necesito saber hacerlo todo hoy; puedo empezar por una acción pequeña”.

Si el pensamiento fue “esa persona vale más que yo”, puedes escribir: “su valor no reduce el mío; puedo inspirarme sin compararme”.

Termina el ejercicio escribiendo:

“No necesito medirme con otros para reconocer mi valor. Hoy vuelvo a mi camino.”

Recuerda: mirar hacia fuera puede inspirarte, pero solo mirar hacia dentro puede devolvete a ti.

Paso 9. Acepta que hay cosas que no dependen de ti

EJERCICIO 13

Distingue qué depende de ti y qué necesitas soltar

Elige una situación que te esté generando malestar en este momento. Puede ser una relación, un conflicto familiar, una dificultad en el trabajo, una expectativa no cumplida, una decisión pendiente o una situación que te haga sentir ansiedad, rabia, tristeza, frustración o culpa.

Escribe primero la situación de forma objetiva. Sin adornarla, sin justificarte, sin dramatizar. Solo los hechos.

Después escribe qué pensamiento aparece en ti cuando piensas en esa situación. Por ejemplo: “debería cambiar”, “no me valora”, “tengo que conseguir que me entienda”, “si no responde como espero, no le importo”, “esto no debería estar pasando”, “no puedo con esto”.

Ahora escribe la emoción que aparece y dónde la sientes en el cuerpo.

Después divide la página en dos columnas.

En una columna escribe: **lo que depende de mí.**

En la otra escribe: **lo que no depende de mí.**

En la columna de lo que depende de ti puedes incluir tus palabras, tus actos, tus límites, tus decisiones, tu actitud, tu manera de responder, tu forma de pedir, tu capacidad de retirarte, tu compromiso, tu organización, tu honestidad o el siguiente paso que puedes dar.

En la columna de lo que no depende de ti puedes incluir la reacción de otra persona, su carácter, su nivel de conciencia, su disponibilidad, sus decisiones, sus emociones, sus tiempos, sus límites, las normas de una empresa, el pasado o el resultado exacto de algo.

Después responde:

¿Qué estoy intentando controlar que no depende de mí?

¿Qué parte sí puedo asumir con responsabilidad?

¿Qué límite necesito poner?

¿Qué expectativa necesito revisar?

¿Qué acción concreta puedo tomar desde mi adulto soberano?

¿Qué necesito soltar para recuperar energía?

Ahora escribe una verdad útil. Puede ser:

“No todo depende de mí, pero mi respuesta sí me pertenece.”

O:

“Puedo dejar de controlar lo que no está en mis manos y actuar donde sí tengo poder.”

O:

“Aceptar la realidad no me quita fuerza; me ayuda a decidir mejor.”

Termina el ejercicio eligiendo una acción pequeña. Si algo depende de ti, actúa. Si algo no depende de ti, practica soltarlo, poner un límite o dejar de alimentar la rumiación.

Recuerda: soltar no es rendirte.

Soltar es dejar de gastar tu vida intentando abrir puertas que no se abren desde tu lado.

Paso 10. Protégete, establece límites desde tu adulto soberano

EJERCICIO 14

Define tus límites en las relaciones

Toma tu cuaderno y escribe qué necesitas para sentirte en paz dentro de una relación de amistad. No escribas lo que “deberías” necesitar. Escribe lo que de verdad necesitas: respeto, escucha, reciprocidad, espacio, honestidad, libertad, presencia, confianza, cuidado, sentido del humor, calma, profundidad o lo que sea importante para ti.

Después haz lo mismo con una relación de pareja. Escribe cómo quieres sentirte, qué acciones concretas necesitas ver y qué actitudes te hacen sentir seguridad. No te quedes solo en ideas generales como “que me quiera” o “que me respete”. Baja a lo concreto: cómo habla, cómo escucha, cómo gestiona el conflicto, cómo respeta tus tiempos, cómo se comporta cuando dices no, cómo cuida la relación.

Ahora escribe también qué no estás dispuesto o dispuesta a tolerar. Por ejemplo: insultos, presión, indiferencia constante, manipulación con culpa, invasión de tu intimidad, mentiras, control, burlas, falta de respeto, invalidación, exigencia de disponibilidad total o cualquier conducta que te aleje de ti.

Termina respondiendo:

“Cuando en una relación empiezo a sentirme de esta manera, necesito prestarme atención...”

Escribe las emociones y señales corporales que para ti son una alarma: ansiedad, miedo, tensión, culpa constante, confusión, sensación de no poder ser tú, necesidad de justificarte o cansancio.

Este ejercicio no busca que te cierres al amor. Busca que no vuelvas a confundirte dentro de él.

EJERCICIO 15

Límites en amistad, familia y trabajo

Ahora lleva esta misma mirada a otros vínculos: amistades, familia, compañeros de trabajo, clientes, jefes o personas con las que compartes responsabilidades.

Escribe qué estás dispuesto o dispuesta a ofrecer en cada área y qué ya no quieres seguir sosteniendo.

Pregúntate:

¿Qué situaciones me desgastan porque no pongo límites?

¿Dónde digo sí por miedo a decepcionar?

¿Dónde permito interrupciones, exigencias o comentarios que me incomodan?

¿Dónde necesito pedir respeto, claridad, tiempo o espacio?

¿Qué conversaciones estoy evitando por miedo al conflicto?

¿Qué límite pequeño podría empezar a poner esta semana?

Recuerda: los límites no siempre son grandes decisiones. A veces un límite es no contestar fuera de tu horario. A veces es pedir que no te hablen en cierto tono. A veces es decir que necesitas pensarlo. A veces es no compartir algo íntimo con quien no sabe cuidarlo. A veces es retirarte de una conversación que se ha vuelto dañina.

EJERCICIO 16

Para qué pongo límites

Escribe por qué quieres establecer límites en tu vida.

No lo hagas desde la rabia, sino desde la claridad.

Puedes empezar así:

“Pongo límites para...”

Proteger mi paz.

Dejar de vivir desde la culpa.

Cuidar mi energía.

Respetar mi cuerpo.

Sostener mi identidad.

Construir relaciones más sanas.

Dejar de complacer por miedo.

Vivir de acuerdo con mis valores.

No perderme dentro de los vínculos.

Escucharme antes de abandonarme.

Después escribe esta frase y complétala:

“Si respeto mis límites, mi vida empezará a...”

Guarda esta respuesta. La vas a necesitar cuando aparezca la culpa o el miedo. Recordar para qué pones límites te ayudará a sostenerlos.

EJERCICIO 17

Practica decir no

Piensa en una situación reciente en la que dijiste sí queriendo decir no. Escríbela.

Después responde:

¿Qué quería decir realmente?

¿Qué miedo apareció?

¿Qué pensé que pasaría si decía no?

¿Qué sentí en el cuerpo?

¿Qué consecuencia tuvo para mí decir sí cuando quería decir no?

Ahora escribe cómo podrías haber respondido desde un límite sano. Usa una frase clara y sencilla. Por ejemplo:

“Ahora no puedo.”

“Necesito pensarlo.”

“No me siento cómodo/cómoda con eso.”

“Entiendo lo que me pides, pero no voy a poder hacerlo.”

“Esta vez mi respuesta es no.”

Después aplica el Método RAN© a la culpa o al miedo que aparezca.

Reconoce: “siento culpa/miedo y lo siento en...”

Acepta: “esta emoción tiene una historia, pero no tengo que obedecerla automáticamente.”

Nutre una verdad útil: “decir no, no me convierte en mala persona; me ayuda a respetarme.”

Durante los próximos días, practica un no pequeño. No empieces necesariamente por la situación más difícil. Empieza por algo sencillo, pero real. Algo que te ayude a demostrarte que puedes escucharte y sostenerte.

Recuerda: decir no es cuestión de práctica.

Y cada no que nace de tu verdad, es un sí a tu soberanía.

EJERCICIO 18

Reconoce tu valor sin compararte ni diluirte

Toma tu cuaderno y escribe una lista de tus cualidades, logros, recursos y fortalezas. No lo hagas desde la exigencia ni desde la falsa humildad. Hazlo como un acto de reconocimiento.

Puedes preguntarte:

¿Qué cualidades me han ayudado a llegar hasta aquí?

¿Qué situaciones difíciles he atravesado?

¿Qué he aprendido de mí en los últimos años?

¿Qué hago bien aunque tienda a quitarle importancia?

¿Qué valoran otras personas de mí que yo todavía necesito reconocer?

¿Qué partes de mí he escondido por miedo a no ser aceptado o aceptada?

No necesitas escribir grandes logros. A veces un logro es haber seguido adelante. Haber pedido ayuda. Haber puesto un límite. Haber empezado a escucharte. Haber dejado de justificar una relación que te hacía daño. Haber reconocido una verdad que antes no podías mirar.

Termina escribiendo esta frase:

“No necesito parecerme a nadie para reconocer mi valor.”

EJERCICIO 19

Detecta cuándo te mimetizas

Durante unos días observa en qué momentos te pierdes en los demás. No busques grandes escenas. Mira lo cotidiano.

Anota situaciones como estas:

Aceptar un plan que no querías.

Callar una opinión para no incomodar.

Reír porque los demás reían.

Cambiar tu manera de hablar, vestir o actuar para gustar.

Decir “me da igual” cuando sí tenías una preferencia.

Hacerte pequeño o pequeña ante personas que percibes más fuertes.

Aceptar algo por miedo a parecer difícil o inadecuado.

Después responde:

¿Qué hice para adaptarme?

¿Qué quería realmente?

¿Qué miedo apareció si mostraba mi verdad?

¿Qué emoción sentí después de mimetizarme?

¿Qué sentí en el cuerpo?

¿Qué habría dicho o hecho mi adulto soberano?

Ahora escribe una respuesta nueva para la próxima vez. Algo sencillo, concreto y posible:

“Hoy prefiero otra cosa.”

“No me apetece ese plan.”

“Yo lo veo diferente.”

“Necesito pensarlo.”

“Esta vez no.”

“Esto sí me importa.”

Termina con una verdad útil:

“Puedo pertenecer sin dejar de ser yo.”

O:

“Mi autenticidad no es una amenaza; es mi regreso a mí.”

Practica con situaciones pequeñas. No necesitas empezar por lo más difícil. Cada pequeño gesto de autenticidad entrena a tu sistema a sentirse seguro siendo tú.

Paso 11. Deja de buscar tu valor fuera

EJERCICIO 20

¿Dónde sigo buscando mi valor fuera?

Toma tu cuaderno y responde con honestidad. No lo hagas desde la culpa. Hazlo desde la curiosidad de quien quiere volver a sí.

Primero, escribe en qué relaciones o situaciones notas que buscas más aprobación, validación o permiso. Puede ser con tu pareja, tus hijos, tus padres, tus amistades, tus clientes, tu jefe, tus compañeros o incluso en redes sociales.

Después responde:

¿De quién necesito sentir aprobación para estar en paz?

¿Qué me pasa cuando esa persona se enfada, se aleja, me critica o no me valida?

¿Qué intento hacer para recuperar su aprobación?

¿Me esfuerzo más, explico de más, cedo, complazco, rescato, callo, pido perdón aunque no corresponda?

¿Qué necesidad mía estoy intentando cubrir fuera: amor, seguridad, reconocimiento, pertenencia, calma, dirección?

Ahora escribe una situación reciente en la que hayas priorizado el bienestar de otra persona abandonando el tuyo. Describe qué ocurrió, qué hiciste y qué sentiste después.

Luego aplica el Método RAN©.

Reconoce:

¿Qué emoción apareció? ¿Miedo, culpa, ansiedad, tristeza, inseguridad, vergüenza? ¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

Acepta:

Escribe una frase de comprensión responsable:

“Mirar fuera fue una forma de supervivencia, pero ahora puedo aprender a volver a mí.”

O:

“No me culpo por haber buscado validación fuera; estoy aprendiendo a sostenerme dentro.”

Nutre una verdad útil:

Elige una frase que te devuelva centro. Por ejemplo:

“Mi valor no depende de que otra persona esté de acuerdo conmigo.”

“Puedo amar sin abandonarme.”

“Puedo acompañar sin rescatar.”

“No necesito ser imprescindible para ser valioso o valiosa.”

“Puedo estar pendiente de otros sin dejar de escucharme.”

“Antes miraba fuera para sobrevivir; ahora miro dentro para vivir.”

Por último, escribe una acción concreta para practicar interdependencia sana esta semana. Puede ser tomar una decisión sin pedir aprobación, decir no a algo que no puedes sostener, permitir que alguien resuelva su propio problema, no justificarte de más, hacer algo para ti sin culpa o preguntarte qué necesitas antes de ofrecer ayuda.

Termina escribiendo:

“Hoy dejo de buscar mi valor fuera. Hoy empiezo a volver a mí.”

Paso 12. Reconoce quién eres más allá de tus patrones

EJERCICIO 21

Reconoce tus límites y posibilidades

Toma tu cuaderno y escribe una lista de límites o dificultades que reconoces en este momento de tu vida. No lo hagas desde el juicio. Hazlo desde la honestidad.

Pueden ser límites físicos, emocionales, económicos, de tiempo, de energía, de formación, de experiencia, de organización, de confianza, de entorno o de hábitos.

Cuando los hayas escrito, elige uno y responde:

¿Este límite puedo mejorarlo con práctica, apoyo, formación, descanso o una estrategia diferente?

¿O es algo que necesito aceptar para buscar otra vía?

¿Qué me está mostrando este límite?

¿Qué posibilidad podría abrirse si dejo de pelearme con él?

¿Qué forma nueva podría tomar mi deseo si lo miro desde la realidad?

Después escribe una verdad útil:

“Reconocer este límite no reduce mi poder; me ayuda a enfocarlo.”

O:

“Puedo construir desde mi realidad sin usarla contra mí.”

Este ejercicio no busca que renuncies a tus sueños. Busca que los mires con honestidad para encontrar una forma más coherente de acercarte a ellos.

EJERCICIO 22

Reconoce tus capacidades y zonas de fluidez

Ahora escribe una lista de tus capacidades, fortalezas, habilidades y recursos.

No te censes. No digas “esto no cuenta”. No esperes a que sean capacidades extraordinarias. Escribe todo aquello que forma parte de tu manera natural de aportar.

Puedes preguntarte:

¿Qué se me da bien?

¿Qué hago con más facilidad que otras personas?

¿Qué suelen reconocer los demás en mí?

¿Qué actividades hacen que el tiempo pase más rápido?

¿Qué temas me despiertan curiosidad?

¿Qué tipo de problemas sé resolver?

¿Qué he aprendido gracias a mi historia?

¿Qué cualidades me han ayudado a llegar hasta aquí?

¿Qué capacidades he minimizado por miedo a parecer arrogante?

Después elige tres capacidades principales y escribe cómo podrían tener más espacio en tu vida actual.

No tiene que ser un cambio radical. Puede ser una decisión pequeña: dedicar más tiempo a una habilidad, ofrecerla en tu trabajo, integrarla en un proyecto, hablar más de ella, formarte en esa dirección, permitirte reconocerla o dejar de esconderla.

Termina escribiendo:

“Reconocer mis capacidades no me hace arrogante; me permite vivir con más verdad.”

EJERCICIO 23

DAFO personal soberano

El análisis DAFO suele utilizarse en el mundo empresarial, pero también puede ser una herramienta muy útil para conocerte mejor y tomar decisiones más alineadas contigo.

Toma una hoja de tu cuaderno y divídela en cuatro cuadrantes.

En el primer cuadrante escribe: **Fortalezas**.

Aquí anota tus capacidades, talentos, recursos internos, valores, experiencias, habilidades y cualidades que te ayudan a avanzar.

En el segundo cuadrante escribe: **Límites o debilidades**.

Aquí anota aquello que hoy te dificulta avanzar: hábitos, miedos, falta de habilidades, bloqueos, circunstancias, patrones emocionales, falta de estructura, baja energía, procrastinación, inseguridad o cualquier aspecto que necesites mirar.

En el tercer cuadrante escribe: **Oportunidades**.

Aquí anota qué puertas podrían abrirse si usas mejor tus fortalezas. Qué proyectos podrías iniciar. Qué cambios podrías hacer. Qué relaciones, formaciones, trabajos, decisiones o caminos podrían ayudarte a crecer desde una identidad más coherente.

En el cuarto cuadrante escribe: **Amenazas o riesgos a vigilar**.

Aquí anota qué podría desviarte de tu camino: volver a la complacencia, abandonar tus límites, compararte, escuchar demasiado la crítica, postergar por miedo, perseguir un objetivo que no es tuyo, agotarte, no pedir ayuda o dejar que la culpa vuelva a decidir por ti.

Cuando termines, observa el mapa completo.

No lo uses para juzgarte. Úsalo para orientarte.

Después responde:

¿Qué fortalezas necesito empezar a usar más?

¿Qué límite necesito aceptar o trabajar?

¿Qué oportunidad se abre si dejo de vivir desde el miedo?

¿Qué patrón necesito vigilar para no volver a una identidad antigua?

¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana hacia una dirección más mía?

Termina escribiendo:

“Puedo reconocer mi realidad completa: mis fortalezas, mis límites, mis oportunidades y mis riesgos. Desde esta verdad, puedo construir una vida más soberana.”

EJERCICIO 24

Deja que tu dirección empiece a hablar

Busca un momento de calma. Si puedes, sal a caminar, siéntate en silencio o respira unos minutos antes de escribir. No necesitas forzar respuestas. Solo crear un espacio para escucharte.

Pregúntate:

¿Qué deseo sigue vivo en mí aunque lo haya intentado apagar?

¿Qué parte de mí he dejado demasiado tiempo esperando?

¿Qué actividad me hace sentir más cerca de mi verdad?

¿Qué vida ya no quiero seguir sosteniendo?

¿Qué tipo de éxito ^{2*}sentiría realmente mío?

¿Qué sueño necesita cambiar de forma para hacerse posible?

¿Qué pequeño paso puedo dar sin romperlo todo, pero sin seguir traicionándome?

Escribe sin censura. No tienes que tomar una gran decisión hoy. Solo necesitas permitir que tu identidad empiece a expresarse.

Después coloca una mano en el pecho o en el abdomen y lee lo que has escrito. Observa tu cuerpo. ¿Hay tensión, calma, miedo, emoción, tristeza, alivio, apertura? No saques conclusiones rápidas. Solo escucha.

Termina con esta verdad útil:

“No tengo que descubrir toda mi vida hoy. Solo necesito empezar a escuchar qué parte de mí quiere vivir con más verdad.”

Reconocer quién eres es un proceso. Pero cada respuesta honesta, cada límite aceptado, cada capacidad reconocida y cada pequeño paso coherente te acerca un poco más a ti.

Y ese es el verdadero comienzo de una vida soberana.

Paso 13. Encuentra tu Motivación

EJERCICIO 25

Qué cosas me hacen sentir vivo o viva

Haz una lista de actividades, temas, conversaciones, lugares, personas o proyectos que te hacen sentir bien, presente, interesado, interesada, con energía o con sentido.

Después califica cada una del 1 al 10 según cuánto te mueve de verdad.

Ahora pregúntate con honestidad:

¿Esto lo hago por satisfacción interna o para obtener aprobación?

¿Lo haría aunque nadie lo viera?

¿Me conecta conmigo o con una imagen que quiero mostrar?

¿Me da paz, curiosidad, sentido o expansión?

¿Me acerca a mi verdad o a una necesidad de demostrar?

No respondas para quedar bien contigo. Responde para conocerte.

La motivación verdadera no necesita que la maquilles. Necesita que la escuches.

EJERCICIO 26

Dónde se va mi tiempo

Piensa en el último mes y escribe en qué actividades has dedicado más tiempo. Incluye trabajo, ocio, relaciones, redes sociales, lectura, formación, cuidado de otros, tareas domésticas, proyectos personales, descanso o cualquier actividad relevante.

Después observa:

¿A qué dedico más tiempo?

¿Qué actividades me nutren?

¿Qué actividades me drenan?

¿Qué hago por deseo?

¿Qué hago por obligación?

¿Qué hago por miedo, culpa o necesidad de aprobación?

¿Qué actividad hace que el tiempo pase más rápido?

¿Qué actividad me deja una sensación de sentido después de hacerla?

Este ejercicio puede darte mucha información, porque a veces tu motivación ya está apareciendo en tu vida, pero no le has prestado suficiente atención.

EJERCICIO 27

Lo que leo, miro e investigo

Observa qué contenidos consumes de forma natural. Qué libros te atraen, qué vídeos ves, qué temas buscas, qué conversaciones te interesan, qué historias te conmueven, qué personas admiras y qué áreas despiertan tu curiosidad.

Después responde:

¿Qué tema vuelve una y otra vez a mí?

¿Qué podría pasar horas aprendiendo sin que nadie me obligara?

¿Qué tipo de historias me emocionan?

¿Qué problemas me gustaría ayudar a resolver?

¿Qué me inspira de las personas que admiro?

¿Estoy admirando algo que también quiero desarrollar en mí?

A veces no nos atrevemos a vivir una motivación, pero sí nos acercamos a ella mirando, leyendo o escuchando sobre ella. Observa esas pistas. No son casuales.

EJERCICIO 28

Qué esfuerzo merece la pena

Piensa en dificultades que hayas atravesado durante el último mes. Pueden ser grandes o pequeñas: resolver un problema en el trabajo, aprender algo nuevo, organizar tu casa, pintar una habitación, cuidar una relación, preparar una conversación, avanzar en un proyecto, sostener un límite.

Escribe cada dificultad y responde:

¿Cuánto esfuerzo me requirió?

¿Ese esfuerzo me dejó vacío o satisfecha?

¿Sentí sentido mientras lo hacía?

¿Lo hice por obligación, por miedo, por culpa o porque realmente me importaba?

¿El resultado me nutrió?

¿Volvería a invertir energía en algo parecido?

Este ejercicio te ayuda a distinguir entre esfuerzo alineado y esfuerzo que solo nace del deber. No todo esfuerzo es malo. Pero no todo esfuerzo merece tu vida.

EJERCICIO 29

Mi mapa de motivación soberana

Ahora une lo que has descubierto en los ejercicios anteriores y responde:

¿Qué actividades me hacen sentir más cerca de mí?

¿Qué temas o causas me importan de verdad?

¿Qué habilidades mías podrían estar al servicio de esa motivación?

¿Qué parte de mi motivación nace de la verdad y cuál podría nacer de la necesidad de demostrar?

¿Qué objetivo pequeño podría marcarme para acercarme a esta motivación?

¿Qué miedo aparece cuando pienso en dar ese paso?

¿Qué verdad útil necesito nutrir para avanzar?

Escribe una frase que resuma tu motivación actual. No tiene que ser definitiva. Puede cambiar con el tiempo.

Por ejemplo:

“Me motiva ayudar a otros a comprenderse.”

“Me motiva crear belleza y orden.”

“Me motiva enseñar lo que he aprendido.”

“Me motiva construir una vida más libre.”

“Me motiva acompañar a personas en procesos de cambio.”

“Me motiva resolver problemas de forma práctica.”

“Me motiva expresar mi creatividad.”

Después escribe una acción concreta para esta semana. Algo pequeño, real y posible.

No escribas “cambiar mi vida”.

Escribe un paso.

Leer sobre ese tema.

Reservar una hora para practicar.

Hablar con alguien que se dedica a ello.

Escribir una idea.

Organizar un espacio.

Apuntarte a una formación.

Ofrecer tu habilidad en un entorno seguro.

Investigar posibilidades.

Reducir una actividad que te drena para dar espacio a algo que te mueve.

Termina escribiendo:

“Mi motivación no tiene que demostrar mi valor. Mi motivación me ayuda a vivir con más sentido.”

Y recuerda: encontrar tu motivación no significa resolver toda tu vida hoy. Significa empezar a escuchar qué parte de ti quiere moverse con más verdad.

Ahí está tu fuerza. Ahí está tu dirección. Ahí empieza otra forma de construir tu vida.

Paso 14. Construye tu ciclo de éxito soberano

EJERCICIO 30

Revisa tus ciclos de éxito y autosabotaje

Piensa en un proyecto, objetivo o deseo que hayas dejado a medias. Puede ser algo profesional, personal, creativo, económico, relacional o relacionado con tu bienestar.

Escríbelo en tu cuaderno.

Después responde con honestidad:

¿Qué quería conseguir?

¿Ese objetivo era realmente mío o nacía de la necesidad de demostrar algo?

¿Qué creencia tenía sobre mí al empezar?

¿Qué emoción aparecía cuando pensaba en avanzar?

¿Qué acción tomé al principio?

¿Qué acción dejé de tomar después?

¿Qué resultado obtuve?

¿Cómo interpreté ese resultado?

¿Lo convertí en información o en una sentencia sobre mi valor?

Ahora observa si entraste en un ciclo de autosabotaje. Por ejemplo:

“Creía que no era suficiente.”

“Sentía miedo.”

“Postergué o actué a medias.”

“El resultado no fue bueno.”

“Me dije que no valía.”

“Abandoné.”

Si reconoces este ciclo, no lo uses para culparte. Úsalo para comprenderte.

Después responde:

¿Qué habría pensado mi adulto soberano ante ese mismo resultado?

¿Qué podía aprender de lo ocurrido?

¿Qué parte dependía de mí?

¿Qué parte no dependía de mí?

¿Necesitaba más práctica, más apoyo, otra estrategia, más tiempo, mejores límites, más claridad o revisar si ese objetivo era realmente mío?

Ahora toma una decisión soberana.

Puedes elegir una de estas tres opciones:

Retomar: si reconoces que el objetivo sigue siendo tuyo y lo abandonaste por miedo, vergüenza, inseguridad o un mal resultado interpretado como fracaso.

Reformular: si la esencia del objetivo sigue viva, pero necesita otra forma más realista, coherente o alineada contigo.

Soltar: si descubres que ese objetivo no era tuyo, sino una forma de buscar validación, demostrar valor o sostener una imagen que ya no representa quién eres.

Después escribe una verdad útil según tu decisión.

Si decides retomarlo:

“Un mal resultado no define mi valor. Puedo ajustar y volver a actuar.”

Si decides reformularlo:

“No tengo que abandonar mi deseo; puedo encontrar una forma más coherente de vivirlo.”

Si decides soltarlo:

“Soltar lo que no es mío también es una forma de volver a mí.”

Por último, escribe una acción concreta.

Si retomas, ¿cuál es el siguiente paso pequeño?

Si reformulas, ¿qué nueva forma podría tomar este objetivo?

Si sueltas, ¿qué energía recuperas y hacia dónde quieres dirigirla ahora?

Termina escribiendo:

“Mis resultados no son mi identidad. Son información para construir con más conciencia.”

Recuerda: no estás aquí para repetir ciclos antiguos. Estás aquí para observarlos, aprender de ellos y construir una forma más soberana de avanzar hacia lo que sí te pertenece.

Paso 15. Aprende a distinguir esfuerzo de desgaste

Paso 16. Márcate objetivos que te pertenezcan

Ejercicio 31 Marca objetivos que te pertenezcan

Toma tu cuaderno y revisa tus capacidades, tus límites, tu motivación y las actividades que hacen que tu vida fluya con más sentido.

Después escribe tres objetivos que te gustaría conseguir:

Uno a largo plazo.

Uno a medio plazo.

Uno a corto plazo.

Para cada objetivo responde:

¿Este objetivo es realmente mío?

¿Qué motivación hay detrás?

¿Qué valor mío expresa?

¿Qué capacidad mía puedo usar para acercarme a él?

¿Qué límite necesito respetar?

¿Qué miedo o patrón podría aparecer?

¿Estoy buscando construir algo coherente o demostrar mi valor?

Ahora convierte cada objetivo en una frase clara.

Por ejemplo, en lugar de “quiero mejorar profesionalmente”, escribe: “quiero actualizar mi perfil profesional y solicitar tres oportunidades laborales alineadas con mis capacidades en los próximos dos meses”.

En lugar de “quiero cuidarme más”, escribe: “voy a caminar treinta minutos tres veces por semana durante el próximo mes”.

En lugar de “quiero escribir”, escribe: “voy a escribir tres páginas a la semana durante ocho semanas”.

Recuerda: cuanto más claro es el objetivo, más fácil es convertirlo en acción.

Ejercicio 32

Convierte tu objetivo en un plan de acción

Elige uno de los objetivos del ejercicio anterior y dibuja una línea en una hoja.

A la izquierda escribe: **dónde estoy ahora.**

A la derecha escribe: **objetivo final.**

En medio, marca entre cinco y diez pasos que te acerquen a ese objetivo.

Después responde:

¿Cuál es el primer paso más pequeño que puedo dar?

¿Qué recursos necesito?

¿Qué apoyo podría pedirme?

¿Qué fecha pongo para este primer paso?

¿Qué distracción o excusa puede aparecer?

¿Qué verdad útil necesito recordar?

Ahora escribe tu primera acción concreta para las próximas 24 o 48 horas.

No tiene que ser grande. Tiene que ser real.

Termina escribiendo:

“Mi objetivo no se construye en la fantasía. Se construye con pasos concretos, sostenidos y coherentes conmigo.”

Ejercicio 33

Revisa y ajusta tu plan

Una vez a la semana o una vez al mes, revisa tus objetivos y tu plan de acción.

Pregúntate:

¿Estoy contento o contenta con mi progreso?

¿Qué he hecho que sí me ha acercado a mi objetivo?

¿Qué he evitado?

¿Qué emoción o pensamiento ha aparecido al avanzar?

¿Qué parte del plan funciona?

¿Qué parte necesita ajuste?

¿El objetivo sigue siendo mío?

¿Necesito perseverar, reformular o soltar?

¿Qué pequeño logro puedo reconocer?

¿Qué siguiente paso voy a dar?

No uses esta revisión para castigarte. Úsala para dirigir tu vida con más conciencia.

Si has avanzado, reconócelo.

Si no has avanzado, obsérvalo.

Si necesitas cambiar algo, hazlo.

Si necesitas descansar, intégralo.

Si necesitas pedir ayuda, permítetelo.

Si necesitas volver al Método RAN© para trabajar un miedo, hazlo.

El plan no está para exigirte perfección. Está para ayudarte a no perderte.

Recuerda esta verdad útil:

“Puedo revisar mi camino sin destruirme. Ajustar también es avanzar.”

Marcarte objetivos no es controlar toda tu vida. Es elegir una dirección y comprometerte con ella desde tu adulto soberano.

Paso a paso.

Con realidad.

Con acción.

Con flexibilidad.

Y, sobre todo, sin abandonarte en el camino.

Paso 17. De tu zona de confort a tu zona de expansión

EJERCICIO 34

Da el primer paso fuera de la excusa

Piensa en un objetivo, deseo o decisión que llevas tiempo postergando. Puede ser algo profesional, personal, emocional, relacional o creativo. Algo que sabes que te importa, pero que has ido dejando para después.

Escríbelo en tu cuaderno. Ahora responde con honestidad:

¿Qué quiero hacer o conseguir?

¿Por qué esto es importante para mí?

¿Este objetivo nace de mi verdad o de la necesidad de demostrar algo?

¿Qué excusa suelo utilizar para no empezar?

“No es el momento.”

“No estoy preparado o preparada.”

“Ya es tarde.”

“Hay mucha gente haciendo lo mismo.”

“No tengo suficiente formación.”

“Me van a criticar.”

“No va a salir bien.”

“Cuando tenga más seguridad.”

“Cuando tenga más tiempo.”

Escribe tu excusa principal.

Después aplica el Método RAN©.

Reconoce:

¿Qué emoción aparece cuando pienso en actuar? ¿Miedo, culpa, vergüenza, inseguridad, ansiedad, bloqueo? ¿Dónde la siento en el cuerpo?

Acepta:

Escribe una frase de comprensión responsable:

“Esta excusa intenta protegerme de sentir algo incómodo.”
“Este miedo tiene una historia, pero no tiene por qué decidir por mí.”
“No necesito castigarme por haber postergado; necesito empezar a moverme.”

Nutre una verdad útil:

Elige una frase que te devuelva dirección. Por ejemplo:

“Puedo dar un paso pequeño aunque tenga miedo.”
“No necesito hacerlo perfecto para empezar.”
“La confianza se construye actuando, no esperando.”
“Hoy no necesito resolver todo el camino; solo necesito iniciar el movimiento.”
“Mi adulto soberano puede avanzar sin obedecer la excusa.”

Ahora escribe una acción mínima que puedas hacer en las próximas 24 horas.

Tiene que ser concreta y pequeña.

No escribas “empezar mi proyecto”.

Escribe: “abrir un documento y escribir diez líneas”, “enviar un mensaje”, “hacer una llamada”, “buscar información durante veinte minutos”, “ordenar una carpeta”, “pedir una cita”, “preparar una propuesta”, “decir que no a algo”, “reservar una hora en la agenda”.

Después responde:

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Dónde lo voy a hacer?

¿Cuánto tiempo voy a dedicarle?

¿Qué puede interferir?

¿Qué haré si aparece la excusa?

Termina escribiendo:

“Hoy salgo de la espera y entro en acción. No necesito hacerlo perfecto; necesito empezar.”

Cuando completes esa acción, anota cómo te sientes. No importa si el paso fue pequeño. Lo importante es que has creado movimiento. Y cada movimiento coherente le enseña a tu cuerpo y a tu mente que puedes salir de la vieja zona conocida y entrar, poco a poco, en tu zona de expansión.

Paso 18. Crea hábitos que sostengan tu nueva identidad

Ejercicio 35

Diseña un hábito soberano

Toma tu cuaderno y elige uno de tus objetivos actuales. No elijas cinco. Elige uno.

Escribe el objetivo y después responde:

¿Qué hábito necesito crear para acercarme a este objetivo?

¿Qué acción pequeña puedo repetir?

¿Cuándo la voy a hacer?

¿Dónde la voy a hacer?

¿Cuánto tiempo realista puedo dedicarle?

¿Qué puede interferir?

¿Cómo puedo hacer que sea más fácil empezar?

Ahora diseña el hábito con los tres pasos:

Señal:

¿Qué va a activar este hábito? Puede ser una hora, un lugar, una emoción o una acción previa. Por ejemplo: “después de desayunar”, “al apagar el ordenador”, “antes de dormir”, “al sentarme en mi escritorio”.

Rutina:

¿Qué acción concreta vas a hacer? Escríbela de manera muy específica. No escribas “cuidarme más”. Escribe “caminar diez minutos”, “escribir cinco líneas”, “respirar dos minutos”, “leer tres páginas”, “trabajar veinte minutos en mi proyecto”.

Recompensa:

¿Qué vas a reconocer después? Puede ser una sensación de avance, una marca en tu calendario, escribir “lo hice”, tomar una infusión tranquila, darte unos minutos de descanso o simplemente cerrar los ojos y sentir que has cumplido contigo.

Recuerda: la recompensa no tiene que ser un premio externo. A veces la recompensa más profunda es sentirte en paz porque has cumplido un pequeño compromiso contigo.

Termina escribiendo:

“Este hábito pequeño sostiene la identidad que estoy construyendo.”

Ejercicio 36

Convierte el Método RAN© en hábito diario

Durante los próximos días, reserva cinco minutos al final del día o al comienzo de la mañana.

No busques hacerlo perfecto. Solo crea el hábito de mirarte.

Escribe:

¿Qué emoción sentí hoy con más fuerza?

¿Qué pensamiento apareció detrás?

¿Dónde lo sentí en el cuerpo?

¿Qué patrón puede haberse activado?

¿Qué verdad útil puedo nutrir ahora?

¿Qué acción coherente puedo elegir mañana?

Hazlo breve, pero hazlo.

El objetivo no es escribir mucho. El objetivo es enseñarte a volver a ti cada día.

Termina cada registro con esta frase:

“Hoy me observo sin castigarme. Mañana puedo elegir un paso más consciente.”

Con el tiempo, este hábito te ayudará a reconocer antes tus emociones, tus pensamientos y tus patrones. Y cuanto antes los reconoces, antes puedes elegir una respuesta nueva.

Ejercicio 37

Disciplina amable: sostener sin maltratarte

Elige un compromiso que quieras sostener esta semana. Uno solo.

Puede ser caminar, escribir, aplicar el Método RAN©, avanzar en un proyecto, cuidar tu descanso, reducir una distracción, poner un límite o dedicar tiempo a una tarea importante.

Escribe:

¿Qué compromiso quiero sostener?

¿Por qué es importante para mí?

¿Qué versión pequeña puedo hacer incluso en un día difícil?

¿Qué suele sabotearme?

¿Qué excusa aparece?

¿Qué emoción hay debajo de esa excusa?

¿Qué estructura puedo crear para facilitarlo?

¿Qué haré si un día fallo?

Ahora escribe una respuesta para cuando no tengas ganas. Por ejemplo:

“Hoy no necesito hacerlo perfecto; haré la versión pequeña.”

“Puedo empezar por cinco minutos.”

“No voy a negociar con la excusa; voy a dar un paso.”

“Si fallo un día, vuelvo al siguiente sin castigarme.”

“Mi disciplina no es castigo; es lealtad a mí.”

Al final de la semana, revisa cómo ha ido. No lo hagas para juzgarte. Hazlo para aprender.

¿Qué funcionó?

¿Qué no funcionó?

¿Qué necesito ajustar?

¿Qué pequeño logro puedo reconocer?

¿Qué hábito quiero repetir la próxima semana?

Termina escribiendo:

“La disciplina soberana no nace del castigo; nace de la lealtad a la vida que estoy construyendo.”

Recuerda: no estás creando hábitos para convertirte en una persona perfecta. Estás creando hábitos para sostener una vida más tuya, más consciente y más coherente contigo.

Paso 19. Aprende a moverte con el cambio

EJERCICIO 38

Muévete con el cambio sin perderte

Piensa en un cambio que estés viviendo, evitando o considerando. Puede ser un cambio personal, profesional, familiar, relacional, económico, de hábitos, de identidad o de dirección vital.

Escríbelo en tu cuaderno.

Después responde:

¿Qué cambio estoy viviendo o qué cambio estoy evitando?

¿Qué emoción aparece cuando pienso en él?

¿Dónde la siento en el cuerpo?

¿Qué pensamiento sostiene esa emoción?

¿Qué parte de mí quiere quedarse en lo conocido?

¿Qué intenta proteger esa parte?

Ahora pregúntate:

¿Este cambio me acerca a mi verdad o me aleja de mí?

¿Nace de mi adulto soberano o de una huida?

¿Qué estoy dejando atrás si doy este paso?

¿Qué duelo puede aparecer?

¿Qué posibilidad se abre si me permito moverme?

¿Qué depende de mí en este cambio?

¿Qué no depende de mí?

¿Qué límite necesito respetar?

¿Qué apoyo necesito pedir?

Ahora aplica el Método RAN©.

Reconoce:

“Estoy sintiendo... y lo siento en...”

Acepta:

“Esta emoción tiene una historia. No necesito culparme por sentir miedo, pero tampoco tengo que obedecerlo automáticamente.”

Nutre una verdad útil:

Elige una frase que te ayude a sostenerte. Puede ser:

“Puedo cambiar sin abandonarme.”

“Lo conocido no siempre es lo que más me cuida.”

“No tengo que hacerlo todo de golpe; puedo dar un paso pequeño.”

“Este miedo me informa, pero no tiene que decidir por mí.”

“Puedo atravesar lo nuevo con calma, límites y conciencia.”

“Cambiar puede ser una forma de volver a mí.”

Por último, escribe una microacción.

No tiene que ser un gran cambio. Puede ser una conversación, una decisión pequeña, pedir información, ordenar un plan, poner un límite, pedir ayuda, reservar tiempo, escribir lo que necesitas soltar o dar un primer paso concreto hacia lo nuevo.

Termina escribiendo:

“Hoy no necesito controlar todo el cambio. Solo necesito responder sin abandonarme.”

Recuerda: una vida soberana no es una vida inmóvil. Es una vida que sabe adaptarse, revisar, soltar, elegir y avanzar sin perder el contacto con su verdad.

Paso 20. No te pre-ocupes

EJERCICIO 39

De la preocupación a la ocupación

Toma tu cuaderno y escribe una preocupación que esté ocupando espacio en tu mente ahora mismo.

Después responde:

¿Qué me preocupa exactamente?

¿Qué estoy imaginando que va a ocurrir?

¿Esto es un hecho o una posibilidad?

¿Qué emoción aparece cuando pienso en ello?

¿Dónde lo siento en el cuerpo?

¿Qué pensamiento sostiene esta preocupación?

Ahora divide la página en dos columnas.

En una escribe: **lo que depende de mí.**

En la otra escribe: **lo que no depende de mí.**

En la columna de lo que depende de ti puedes escribir acciones, decisiones, conversaciones, límites, preparación, pedir ayuda, organizarte, revisar información o cuidar tu cuerpo.

En la columna de lo que no depende de ti puedes escribir la reacción de otras personas, el resultado exacto, el pasado, los tiempos de otros, decisiones ajenas o circunstancias que no puedes controlar.

Ahora aplica el Método RAN©.

Reconoce:

“Estoy sintiendo... y lo noto en...”

Acepta:

“Esta preocupación intenta protegerme anticipando escenarios, pero no necesito vivir en ellos todo el día.”

Nutre una verdad útil:

Elige una frase:

“Puedo ocuparme de mi parte y soltar lo que no depende de mí.”

“Esto todavía no es un hecho; es una posibilidad.”

“No necesito sufrir por adelantado.”

“Mi poder está en el siguiente paso, no en controlar todo el futuro.”

Ahora escribe una acción concreta.

¿Qué puedo hacer hoy para ocuparme de mi parte?

Puede ser una llamada, una cita, una conversación, revisar datos, ordenar un plan, pedir ayuda, tomar una decisión o simplemente escribir con claridad qué harás mañana.

Si no hay ninguna acción posible ahora, escribe:

“Por hoy, ya he hecho lo que dependía de mí. Elijo soltar esta preocupación y volver al presente.”

Termina con esta frase:

“La preocupación me saca de mi centro; la acción consciente me devuelve a mi poder.”

Recuerda: no estás aquí para vivir anticipando todo lo que podría doler. Estás aquí para responder a la vida desde tu adulto soberano, paso a paso, con presencia, claridad y acción.

Paso 21. No conviertas tu dolor en identidad

EJERCICIO 40

De la queja a la responsabilidad soberana

Durante las próximas 48 horas, no intentes reprimir tus quejas. Obsérvalas.

Cada vez que notes que te estás quejando, toma tu cuaderno y escribe la frase exacta.

Por ejemplo:

“Estoy harta de mi trabajo.”

“Nadie me ayuda.”

“Siempre tengo que hacerlo todo yo.”

“No tengo tiempo para mí.”

“Mi vida no cambia.”

Después responde:

¿Qué emoción hay debajo de esta queja?

¿Qué me duele realmente?

¿Qué necesidad no estoy atendiendo?

¿Qué parte de esto depende de mí?

¿Qué parte no depende de mí?

¿Qué acción concreta puedo tomar?

¿Qué necesito aceptar, soltar o dejar de esperar?

Ahora transforma la queja en una frase de responsabilidad soberana.

Por ejemplo:

“Estoy harta de mi trabajo” puede convertirse en:

“Necesito revisar qué opciones reales tengo para mejorar mi situación laboral o preparar un cambio.”

“Nadie me ayuda” puede convertirse en:

“Necesito pedir ayuda de forma clara y revisar qué cargas estoy asumiendo sin límite.”

“No tengo tiempo para mí” puede convertirse en:

“Necesito empezar a proteger un espacio pequeño en mi semana.”

Termina escribiendo:

“Mi queja me muestra un malestar. Mi responsabilidad es convertirlo en conciencia, límite o acción.”

Ejercicio 41

¿Dónde sigo viviendo desde mi dolor?

Toma tu cuaderno y responde con honestidad.

¿En qué áreas de mi vida sigo usando mi dolor como explicación principal?

¿Dónde me digo “yo soy así por lo que viví” y dejo de preguntarme qué puedo hacer ahora?

¿Qué parte de mi historia necesito reconocer sin convertirla en identidad?

¿Qué me ha dolido y todavía necesita ser atendido?

¿Qué puedo hacer hoy para dejar de vivir únicamente desde esa herida?

¿Qué decisión, límite o pequeño paso me devolvería poder?

Ahora aplica el Método RAN© a una frase de identidad dolorosa.

Por ejemplo:

“Soy una persona dañada.”

“No puedo cambiar.”

“Siempre voy a estar igual.”

“Nunca voy a poder confiar.”

“No sirvo para esto.”

Reconoce la emoción que aparece al escribirla.

Acepta que esa frase tiene una historia.

Después nutre una verdad útil. Puede ser:

“Mi historia me marcó, pero no define toda mi vida.”

“Puedo reconocer mi dolor sin vivir solo desde él.”

“No soy solo lo que me pasó; también soy lo que estoy construyendo.”

“Hoy puedo dar un paso pequeño hacia una identidad más libre.”

Termina escribiendo:

“Mi dolor merece ser reconocido, pero mi vida merece ser vivida.”

Ejercicio 42

Permítete disfrutar sin culpa

Escribe una lista de cosas sanas y sencillas que te gustan, te nutren o te hacen sentir bien, pero que muchas veces no te permites.

Pueden ser pequeñas: descansar, arreglarte, comprarte algo que necesitas o te gusta, salir a caminar, tomar algo con calma, bailar, leer, encender una vela, estar en silencio, pedir un masaje, disfrutar de una comida, dormir un poco más, pasar tiempo en la naturaleza o hacer algo creativo.

Después elige una y responde:

¿Por qué no me lo permito?

¿Qué culpa aparece?

¿Qué pensamiento sostiene esa culpa?

¿Estoy evitando el placer por responsabilidad real o por autocastigo?

¿Puedo permitirme esto de una forma consciente, cuidando también mi realidad económica, emocional y física?

Ahora escribe una verdad útil:

“Puedo disfrutar de cosas buenas sin castigarme.”

O:

“Mi bienestar también merece espacio.”

O:

“Permitirme placer consciente no es perder responsabilidad; es volver a la vida.”

Esta semana elige un gesto pequeño de disfrute consciente. Hazlo sin esconderte de ti. Hazlo presente. Hazlo despacio. Permítete sentir cómo responde tu cuerpo.

Después escribe:

¿Qué sentí al permitírmelo?

¿Apareció culpa?

¿Apareció calma?

¿Apareció alegría?

¿Qué necesita aprender mi cuerpo sobre recibir cosas buenas?

Recuerda: no estás aquí solo para sobrevivir al dolor.

Estás aquí para construir una vida donde también haya calma, placer, belleza, presencia y alegría.

Paso 22. Resiliencia: reconstruirte sin abandonarte

Ejercicio 43

Mapa de resiliencia soberana

Toma tu cuaderno y piensa en una situación difícil que estés atravesando ahora o que hayas atravesado en el pasado. Escríbela. No necesitas contar todos los detalles si no quieres. Solo nombra la situación. Después responde:

¿Qué fue o qué está siendo difícil para mí?

¿Qué emoción principal aparece cuando pienso en esto?

¿Dónde la siento en el cuerpo?

¿Qué parte de esta situación no dependía o no depende de mí?

¿Qué parte sí depende de mí ahora?

¿Qué recursos me han ayudado a seguir hasta aquí?

¿Qué fortaleza mía puedo reconocer en medio de esta situación?

¿Qué límite necesito poner o habría necesitado poner?

¿Qué apoyo necesito pedir o habría necesitado pedir?

¿Qué necesito aceptar para dejar de pelear con lo que no puedo cambiar?

¿Qué acción pequeña puedo dar ahora para cuidarme o avanzar?

Ahora escribe una frase de reconocimiento:

“Esto me dolió, pero no soy solo esto.”

O:

“No tengo que romantizar lo vivido para reconocer mi fuerza.”

O:

“Puedo reconstruirme sin abandonarme.”

Termina escribiendo una microacción para las próximas 24 horas. Algo pequeño, real y posible: descansar, pedir ayuda, ordenar una parte del problema, escribir, caminar, poner un

límite, hacer una llamada, respirar, tomar una decisión o simplemente darte un espacio de calma.

Recuerda: la resiliencia no siempre empieza con una gran transformación. A veces empieza con un pequeño acto de cuidado.

Ejercicio 44

Reconoce la resiliencia que ya hay en ti

Escribe una lista de situaciones que has atravesado en tu vida y que, de una manera u otra, lograste superar o sostener.

No tienen que ser grandes tragedias. Pueden ser momentos de pérdida, cambios, rupturas, miedos, problemas económicos, etapas de soledad, situaciones familiares, conflictos, decisiones difíciles, enfermedades, mudanzas, trabajos, relaciones o cualquier experiencia que te haya exigido fuerza.

Después, al lado de cada una, responde:

¿Qué hice para seguir?

¿Qué recurso apareció en mí?

¿Qué aprendí de mi forma de responder?

¿Qué necesitaría reconocermé por haber atravesado eso?

Ahora lee la lista y observa algo importante: has seguido muchas veces.

Quizá no siempre como querías.

Quizá no siempre con calma.

Quizá no siempre sin heridas.

Pero seguiste.

Termina escribiendo:

“Reconozco mi historia completa: el dolor que atravesé y la fuerza que me trajo hasta aquí.”

No uses este ejercicio para exigirte ser fuerte siempre. Úsalo para recordar que ya hay en ti una capacidad de reconstrucción.

Y que ahora, desde tu adulto soberano, puedes desarrollarla con más conciencia, más apoyo, más límites y más amor hacia ti.

Paso 23. Construye relaciones donde puedas ser tú

Ejercicio 45

¿Conecto o complazco?

Toma tu cuaderno y piensa en una relación importante de tu vida. Puede ser de pareja, amistad, familia, trabajo, clientes o cualquier vínculo donde notes que a veces te pierdes.

Responde con honestidad:

¿Me siento libre para ser yo en esta relación?

¿Puedo expresar lo que pienso sin miedo excesivo?

¿Puedo decir no?

¿Puedo pedir algo que necesito?

¿Escucho desde el amor o desde el miedo a perder el vínculo?

¿Me adapto porque quiero o porque temo que la otra persona se enfade, se aleje o me rechace?

¿Qué partes de mí escondo para mantener esta relación?

¿Qué precio pago por hacerlo?

Ahora escribe una frase de verdad útil:

“Conectar no significa desaparecer.”

O:

“Puedo estar en relación sin abandonar mi centro.”

O:

“Una relación sana también tiene espacio para mi verdad.”

Después escribe una acción pequeña que puedas practicar en esa relación: expresar una preferencia, pedir algo, decir no, hablar con más claridad, dejar de justificarte tanto o permitirte no responder inmediatamente.

Ejercicio 46

Practica una frase asertiva

Piensa en una situación reciente donde quisiste decir algo y no lo dijiste. Puede ser algo pequeño: un pedido mal hecho, una petición que aceptaste sin querer, una conversación donde callaste, una necesidad que no expresaste o un límite que no pusiste.

Escribe:

¿Qué ocurrió?

¿Qué quería decir realmente?

¿Qué dije o hice en su lugar?

¿Qué emoción apareció?

¿Qué pensamiento me frenó?

Ahora aplica el Método RAN©.

Reconoce:

“Sentí... y lo noté en...”

Acepta:

“Esta emoción tiene una historia; quizá expresarme no siempre se sintió seguro.”

Nutre una verdad útil:

“Puedo decir mi verdad con respeto.”

“Expresarme no me convierte en mala persona.”

“Mi necesidad también importa.”

“No tengo que desaparecer para evitar conflicto.”

Ahora escribe una frase asertiva que podrías haber dicho. Que sea clara, respetuosa y breve.

Por ejemplo:

“Esto no es lo que había pedido, ¿podrías cambiármelo, por favor?”

“Ahora no puedo comprometerme con esto.”

“Necesito pensarlo antes de responder.”

“Esto me ha incomodado y quería decírtelo.”

“No me viene bien hacerlo de esa manera.”

Practica esa frase en voz alta.

No para hacerlo perfecto, sino para que tu cuerpo empiece a reconocer tu voz.

Ejercicio 47

Escucha empática sin cargar con todo

Durante esta semana, practica la escucha empática en una conversación.

Antes de responder, intenta escuchar de verdad. Observa qué dice la persona, cómo lo dice, qué emoción parece haber detrás y qué necesita: ¿ser escuchada, recibir apoyo, pensar soluciones, sentirse comprendida?

Puedes usar frases como:

“Te escucho.”

“Entiendo que esto te haya dolido.”

“¿Quieres que te escuche o prefieres que pensemos soluciones?”

“Me importa lo que te pasa.”

“Puedo acompañarte, pero no puedo resolverlo por ti.”

Después de la conversación, escribe:

¿Cómo me sentí escuchando?

¿Pude estar presente sin intentar rescatar?

¿Me cargué con algo que no me correspondía?

¿Respeté mi energía?

¿Hubo algo que necesitaba expresar y no expresé?

Termina con esta verdad útil:

“Puedo escuchar con amor sin abandonar mis límites.”

Ejercicio 48

Revisa la reciprocidad de tus vínculos

Elige tres relaciones importantes de tu vida y responde para cada una:

¿Me siento visto o vista en esta relación?

¿Puedo hablar de lo que siento?

¿La otra persona también me escucha?

¿Hay espacio para mis necesidades?

¿Puedo poner límites sin miedo a castigo emocional?

¿La relación se sostiene solo por mi esfuerzo?

¿Hay reparación cuando algo duele?

¿Esta relación me expande, me calma, me nutre o me agota?

No respondas desde la culpa. Responde desde la verdad.

Después escribe:

¿Qué vínculo quiero cuidar más?

¿Qué vínculo necesita una conversación?

¿Qué vínculo necesita un límite?

¿Qué vínculo quizá necesito dejar de sostener yo solo o sola?

Termina escribiendo:

“Merezco relaciones donde pueda amar sin desaparecer, escuchar sin cargar con todo y ser yo sin miedo a perder mi lugar.”

Recuerda: construir relaciones sólidas no significa convertirte en alguien perfecto para los demás. Significa aprender a conectar sin complacer, escuchar sin absorber, expresarte sin atacar y poner límites sin culpa.

Una relación sana no es aquella donde tú te adaptas a todo.

Es aquella donde puedes ser tú, y el otro también puede serlo, desde el respeto, la verdad y la reciprocidad.

Paso 24. Empatía sin autoabandono

Ejercicio 49

Empatía sin absorber

Durante esta semana, observa una situación en la que estés escuchando, acompañando o preocupándote por alguien.

Después escribe en tu cuaderno:

¿Qué le ocurre a esta persona?

¿Qué siento yo al escucharla o verla así?

¿Qué parte de esto le pertenece a ella?

¿Qué parte me pertenece a mí?

¿Estoy acompañando o estoy intentando rescatar?

¿Estoy escuchando desde el amor o desde el miedo?

¿Qué límite necesito para no cargar con lo que no es mío?

¿Qué puedo ofrecer de forma sana y realista?

Ahora escribe una frase de empatía con límite. Por ejemplo:

“Te escucho y me importa lo que te pasa, pero no puedo resolverlo por ti.”

“Comprendo que estés sufriendo, y también necesito cuidar mi energía.”

“Puedo acompañarte un rato, pero no puedo hacerme cargo de esta decisión.”

“Entiendo tu emoción, pero no puedo aceptar esta forma de hablarme.”

Termina escribiendo:

“Puedo comprender sin absorber. Puedo acompañar sin desaparecer.”

Ejercicio 50

Háblate como hablarías a alguien que amas

Toma tu cuaderno y escribe una frase dura que sueles decirte.

Por ejemplo:

“Soy un desastre.”

“No hago nada bien.”

“No voy a poder.”

“Soy débil.”

“He perdido demasiado tiempo.”

Ahora responde:

¿Qué emoción aparece cuando me digo esto?

¿Dónde lo siento en el cuerpo?

¿Qué intento conseguir hablándome así?

¿Me ayuda o me hunde?

¿Le diría esto a alguien que amo?

Ahora transforma esa frase en una frase compasiva y responsable.

No se trata de mentirte. Se trata de decirte la verdad sin destruirte.

Por ejemplo:

“Soy un desastre” puede convertirse en:

“Estoy atravesando un momento desordenado, pero puedo empezar por un paso pequeño.”

“No hago nada bien” puede convertirse en:

“Hay cosas que necesito mejorar, pero también hay cosas que sí estoy haciendo.”

“No voy a poder” puede convertirse en:

“Ahora tengo miedo, pero puedo dar un paso y pedir apoyo si lo necesito.”

“He perdido demasiado tiempo” puede convertirse en:

“Me duele el tiempo que pasó, pero hoy puedo empezar desde donde estoy.”

Termina escribiendo:

“No necesito maltratarme para cambiar. Puedo hablarme con verdad, respeto y dirección.”

25. Elige vínculos que no te alejen de ti.

Ejercicio 51

Distancia sin culpa

Piensa en una relación donde sientes que necesitas tomar distancia, poner un límite o cambiar la forma en que te relacionas.

Escribe:

¿Qué dinámica se repite con esta persona?

¿Qué siento en mi cuerpo cuando estoy con ella o después de verla?

¿Qué papel antiguo activo en esta relación?

¿Qué estoy intentando proteger al seguir igual?

¿Qué me cuesta aceptar?

¿Qué distancia o límite necesito?

Ahora escribe una frase que puedas usar, si necesitas comunicarlo:

“Ahora necesito más espacio para mí.”

“Prefiero no hablar de este tema.”

“No puedo estar disponible de esta manera.”

“Te aprecio, pero necesito cuidar mi energía.”

“No me hace bien entrar en esta conversación.”

“Entiendo tu punto, pero mi decisión es esta.”

Después aplica el Método RAN© si aparece culpa.

Reconoce:

¿Qué siento al imaginar este límite?

Acepta:

“Esta culpa tiene una historia; quizá antes poner distancia se sentía peligroso.”

Nutre:

“Puedo cuidar un vínculo sin abandonarme.”

“Tomar distancia no me hace mala persona.”

“Mi paz también importa.”

“No necesito despreciar a nadie para protegerme.”

Termina escribiendo:

“Puedo tomar distancia desde el respeto, no desde el ataque. Puedo elegirme sin destruir al otro.”

Ejercicio 52

No pongas tu valor en manos ajenas

Piensa en una decisión, objetivo o deseo que has frenado por miedo a lo que otros puedan pensar.

Escríbelo.

Después responde:

¿Qué quiero hacer realmente?

¿A quién estoy esperando que me apruebe?

¿Qué temo que piensen o digan?

¿Qué parte de mí busca permiso?

¿Qué pasaría si no recibo esa aprobación?

¿Mi deseo sigue siendo válido aunque alguien no lo entienda?

¿Qué necesito revisar para decidir desde mi adulto soberano y no desde el miedo?

Ahora escribe una verdad útil:

“Puedo escuchar opiniones sin entregar mi valor.”

O:

“No necesito que todos comprendan mi camino para poder caminarlo.”

O:

“Mi valor no depende de la mirada ajena.”

Después escribe una microacción que puedas dar sin esperar aprobación externa.

Puede ser avanzar en un proyecto, tomar una decisión pequeña, reservar tiempo, decir no, pedir información, escribir una propuesta, publicar algo, hablar con alguien adecuado o simplemente dejar de consultar algo que ya sabes que necesitas decidir tú.

Termina escribiendo:

“Mi vida necesita mi dirección, no el permiso de todos.”

Ejercicio 53

Vuela más alto

Durante esta semana, observa una situación en la que alguien intente llevarte a una dinámica que te baja: crítica, queja constante, provocación, burla, discusión inútil, comparación o culpa.

Antes de reaccionar, pregúntate:

¿Responder aquí me acerca a mi centro o me aleja?

¿Esta conversación busca comprensión o solo desgaste?

¿Necesito explicar o necesito retirarme?

¿Qué límite puedo poner?

¿Qué parte de mí quiere defenderse?

¿Qué haría mi adulto soberano?

Elige una respuesta breve y clara:

“No voy a entrar en esta conversación.”

“Prefiero hablarlo cuando podamos hacerlo con respeto.”

“No necesito justificar esta decisión.”

“Entiendo que pienses así; yo lo veo diferente.”

“Ahora no quiero seguir con este tema.”

“Voy a parar aquí.”

Después de hacerlo, escribe cómo te sentiste.

Termina con esta frase:

“Volar más alto no es sentirme superior. Es no abandonar mi paz para entrar en dinámicas que ya no quiero alimentar.”

Recuerda: elegir mejor tus vínculos no significa juzgar ni sentirte por encima de nadie. Significa reconocer que tu energía, tu atención y tu paz son valiosas.

Una vida soberana necesita relaciones donde puedas crecer, descansar, expresarte y ser tú; no vínculos que te devuelvan constantemente a la culpa, la alerta, la pequeñez o el autoabandono.

26. Neurofelicidad: aprende a cultivar bienestar

Ejercicio 54

Mapa personal de bienestar

Toma tu cuaderno y divide una página en cuatro columnas:

Lo que me calma

Lo que me nutre

Lo que me activa o me altera

Lo que me drena

En la primera columna escribe aquello que te ayuda a volver a la calma: respirar, caminar, música, silencio, naturaleza, una persona concreta, escribir, ordenar, descansar, ducharte, etc.

En la segunda escribe lo que te nutre: conversaciones, lectura, creatividad, proyectos, momentos de placer, aprendizaje, espiritualidad, movimiento, belleza, vínculo.

En la tercera escribe lo que te activa: prisas, discusiones, redes sociales, desorden, ciertas personas, exceso de cafeína, dormir poco, anticipación, comparación, ruido, determinados temas.

En la cuarta escribe lo que te drena: queja constante, autoexigencia, complacer, no poner límites, exceso de trabajo, ciertos vínculos, mala alimentación, falta de descanso, procrastinación.

Después responde:

¿Qué necesito aumentar en mi vida?

¿Qué necesito reducir?

¿Qué pequeño hábito de bienestar puedo empezar esta semana?

¿Qué límite me ayudaría a proteger mi energía?

¿Qué gesto de placer consciente puedo permitirme?

Termina escribiendo:

“Mi bienestar también necesita estructura, permiso y cuidado.”

Ejercicio 55

Tu rutina diaria de neurofelicidad

Durante una semana, elige tres acciones pequeñas cada día:

Una para tu cuerpo.

Una para tu mente.

Una para tu placer, vínculo o calma.

Por ejemplo:

Para el cuerpo: caminar diez minutos, estirar, beber agua, dormir antes, comer algo nutritivo, respirar dos minutos.

Para la mente: escribir una verdad útil, aplicar el Método RAN© a un pensamiento, revisar un objetivo, anotar una preocupación y convertirla en acción.

Para el placer o vínculo: abrazar a alguien querido, escuchar música, tomar un café con calma, arreglarte para ti, escribir a alguien que te hace bien, pasar tiempo en la naturaleza, leer algo bonito.

No elijas acciones enormes. Elige acciones que puedas repetir.

Al final del día escribe:

¿Qué hice por mi cuerpo?

¿Qué hice por mi mente?

¿Qué hice por mi bienestar?

¿Cómo me sentí después?

¿Qué quiero repetir mañana?

Termina con esta frase:

“Cada pequeño gesto de cuidado le enseña a mi sistema que ya no vivo solo desde la supervivencia.”

Ejercicio 56

Gratitud encarnada

Cada noche, escribe tres cosas por las que puedas sentir gratitud ese día.

No tienen que ser grandes.

Puede ser algo tan sencillo como:

“Hoy respiré un poco mejor.”

“Hoy tuve una conversación amable.”

“Hoy pude descansar diez minutos.”

“Hoy me dije una frase más bonita.”

“Hoy di un paso pequeño.”

“Hoy hubo sol.”

Después elige una de esas tres cosas y quédate veinte segundos sintiéndola en el cuerpo.

Respira.

Observa dónde aparece la sensación: pecho, abdomen, rostro, manos, espalda, garganta.

No la fuerces.

Solo deja que tu cuerpo registre que algo bueno también existió hoy.

Después escribe:

¿Dónde sentí la gratitud?

¿Qué cambió en mi cuerpo al quedarme unos segundos con ella?

¿Qué me cuesta recibir de lo bueno?

¿Qué verdad útil puedo nutrir?

Puedes cerrar con esta frase:

“No necesito negar lo difícil para reconocer lo bueno. Mi cuerpo también puede aprender a recibir bienestar.”

Recuerda: la neurofelicidad no es obligarte a estar bien. Es aprender a cultivar, mediante hábitos, cuerpo, vínculos, pensamiento y presencia, estados internos de bienestar que enseñen a tu sistema que la vida no es solo alerta, lucha o supervivencia.

Tu cerebro puede aprender nuevas rutas. Tu cuerpo puede aprender nuevas sensaciones.

Tu vida puede empezar a sentirse más tuya. Paso a paso. Gesto a gesto. Cuidado a cuidado.

27. Agradece sin negar, da sin vaciarte

Ejercicio 57

Gratitud sin negar

Durante una semana, cada mañana o cada noche, escribe tres cosas por las que puedas sentir gratitud.

No tienen que ser grandes. Pueden ser sencillas, reales y cotidianas.

Después añade una cuarta frase:

“Hoy también reconozco que me costó...”

Aquí puedes escribir algo difícil sin intentar maquillarlo.

Por ejemplo:

“Hoy agradezco haber podido caminar un rato.”

“Hoy agradezco una conversación amable.”

“Hoy agradezco haberme dado cuenta de un pensamiento antiguo.”

“Hoy también reconozco que me costó no compararme.”

La gratitud no elimina la dificultad. La acompaña con una mirada más amplia.

Después escribe una quinta frase:

“Hoy me agradezco a mí...”

Por ejemplo:

“Hoy me agradezco haber seguido.”

“Hoy me agradezco haber puesto un límite.”

“Hoy me agradezco haber descansado.”

“Hoy me agradezco haber vuelto a intentarlo.”

“Hoy me agradezco haberme hablado un poco mejor.”

Termina respirando unos segundos y sintiendo en el cuerpo una de esas gratitudes.

No corras.

Deja que tu sistema registre lo bueno.

Cierra con esta frase:

“No necesito negar lo difícil para reconocer lo que sí me sostiene.”

Ejercicio 58

Generosidad soberana

Piensa en una forma concreta de dar que forme parte de tu vida: ayudar a alguien, escuchar, cuidar, trabajar, acompañar, regalar, sostener, compartir conocimiento, estar disponible o resolver problemas.

Escríbela.

Después responde con honestidad:

¿Desde dónde doy esto?

¿Desde el amor, la libertad y la abundancia interna?

¿O desde la culpa, el miedo, la obligación o la necesidad de que me quieran?

¿Puedo dar esto sin resentirme después?

¿Qué límite necesito respetar para que este dar no me vacíe?

¿Qué parte de mí busca aprobación al dar?

¿Qué parte de mí disfruta compartiendo de verdad?

Ahora escribe una forma de dar más soberana.

Por ejemplo:

“Puedo escuchar a esta persona, pero no durante horas si estoy agotada.”

“Puedo ayudar, pero no resolver algo que no me corresponde.”

“Puedo estar presente, pero no disponible todo el tiempo.”

“Puedo compartir lo que sé sin regalar mi energía por miedo a cobrar o pedir reciprocidad.”

“Puedo decir sí cuando es un sí verdadero y no cuando nace de la culpa.”

Termina escribiendo:

“Dar desde la culpa me vacía. Dar desde mi verdad me expande.”

Ejercicio 59

Aprender a recibir

Durante esta semana observa cómo reaccionas cuando alguien te da algo: un cumplido, ayuda, atención, cariño, reconocimiento, un regalo, dinero, tiempo, escucha o cuidado.

Escribe:

¿Qué me cuesta recibir?

¿Qué siento cuando alguien me ofrece algo bueno?

¿Me justifico?

¿Le quito importancia?

¿Intento devolverlo enseguida?

¿Siento culpa?

¿Siento deuda?

¿Siento que no lo merezco?

Ahora elige una situación pequeña donde puedas practicar recibir sin cerrarte.

Puede ser aceptar un cumplido diciendo simplemente: “gracias”.

Aceptar ayuda sin explicar demasiado.

Permitir que alguien te invite.

Dejar que alguien te escuche.

Recibir descanso sin sentir que tienes que compensarlo.

Después escribe:

¿Qué sentí al recibir?

¿Qué pensamiento apareció?

¿Qué verdad útil puedo nutrir?

Puedes usar una de estas frases:

“También puedo recibir.”

“No tengo que devolverlo todo inmediatamente.”

“Recibir no me hace débil; me hace humana/o.”

“No tengo que vaciarme para merecer amor.”

“La vida también puede venir hacia mí.”

Termina con esta frase:

“Aprender a recibir también es parte de mi soberanía.”

Recuerda: agradecer sin negar te ayuda a mirar tu vida con más amplitud. Dar sin vaciarte te permite compartir desde la plenitud. Y recibir sin culpa te enseña que no tienes que ganarte tu lugar a través del sacrificio.

La gratitud te abre.

La generosidad te expande.

Recibir te reconcilia con tu merecimiento.

28. Mereces sin tener que demostrarlo

Ejercicio 60

Merezco sin demostrar

Toma tu cuaderno y escribe en la parte superior de una página:

MEREZCO

Después completa una lista con frases que nazcan de tu verdad. Puedes incluir algunas de estas y añadir las tuyas:

Merezco amor sano.

Merezco respeto.

Merezco paz.

Merezco descanso.

Merezco abundancia.

Merezco una vida profesional digna.

Merezco vínculos recíprocos.

Merezco recibir.

Merezco disfrutar sin culpa.

Merezco cuidar mi cuerpo.

Merezco ser escuchada/o.

Merezco ocupar espacio.

Merezco poner límites.

Merezco equivocarme y seguir siendo valiosa/o.

Merezco elegir.

Merezco una casa donde sentirme en calma.

Merezco un trabajo donde mi valor sea reconocido.

Merezco relaciones donde no tenga que desaparecer.

Merezco una vida coherente conmigo.

Ahora, al lado de cada frase, observa qué aparece en ti.

¿La creo?

¿Me incomoda?

¿Me da culpa?

¿Me parece demasiado?

¿Qué pensamiento aparece para bloquearla?

Por ejemplo:

“Merezco descansar” → “pero no he hecho suficiente”.

“Merezco cobrar bien” → “la gente pensará que soy interesada/o”.

“Merezco amor sano” → “quizá pido demasiado”.

“Merezco respeto” → “si pongo límites, se irán”.

No rechaces esos pensamientos. Escríbelos. Son parte del material que necesitas mirar.

Después elige una frase de merecimiento y aplica el Método RAN©.

Reconoce:

¿Qué emoción aparece al decir “merezco esto”?

Acepta:

“Esta emoción tiene una historia. Quizá durante mucho tiempo no me permití sentir que merecía.”

Nutre una verdad útil:

Elige una frase que puedas empezar a sostener.

“No tengo que demostrar mi valor para merecer respeto.”

“Puedo descansar sin justificar mi existencia.”

“Mi trabajo tiene valor y puedo permitir que sea reconocido.”

“Merezco amor sano aunque antes haya aceptado menos.”

“Mi dignidad no depende de la reacción de los demás.”

Ahora escribe una acción soberana que confirme ese merecimiento.

Por ejemplo:

Merezco descanso → hoy apagaré el móvil antes y me acostaré sin culpa.

Merezco respeto → pondré un límite claro en una conversación.

Merezco abundancia → revisaré mis precios, mis gastos o mi forma de cobrar.

Merezco amor sano → dejaré de perseguir una respuesta que no llega.

Merezco placer → me permitiré un gesto pequeño que me haga bien.

Merezco ser escuchada/o → expresaré una necesidad con claridad.

Termina escribiendo:

“Merezco no es una fantasía. Es una forma nueva de volver a mí y actuar desde mi dignidad.”

Repite este ejercicio durante varios días. No para convencerte a la fuerza, sino para observar qué parte de ti todavía duda y empezar a darle una verdad más útil, más adulta y más tuya.

Recuerda: puede que tu mente todavía dude, pero tu dignidad no depende de tus dudas.

29. Vive una vida que tenga sentido para ti

Ejercicio 61

Mi mapa de sentido

Toma tu cuaderno y responde con calma. No busques respuestas perfectas. Busca respuestas honestas.

¿Qué partes de mi vida se sienten actuadas?

¿Dónde sigo usando una máscara para ser aceptado o aceptada?

¿Qué papel antiguo sigo interpretando?

¿Qué actividades, personas o espacios me hacen sentir más yo?

¿Qué valores quiero que guíen mi vida a partir de ahora?

¿Qué cosas hago solo por aprobación, costumbre o miedo?

¿Qué quiero dejar de sostener?

¿Qué quiero empezar a construir?

¿Qué dones, habilidades o experiencias mías podrían aportar algo al mundo sin que yo tenga que abandonarme?

¿Qué tipo de vida se sentiría más coherente conmigo?

¿Qué pequeño cambio haría mi vida más verdadera esta semana?

Ahora escribe una frase de sentido:

“Mi vida tiene sentido cuando...”

Completa la frase varias veces.

Por ejemplo:

“Mi vida tiene sentido cuando vivo con más honestidad.”

“Mi vida tiene sentido cuando dejo de complacer y empiezo a expresarme.”

“Mi vida tiene sentido cuando cuido de mí y de las personas que amo sin abandonarme.”

“Mi vida tiene sentido cuando uso mi experiencia para crear algo que ayude.”

“Mi vida tiene sentido cuando mis decisiones se parecen más a mis valores.”

Después elige una sola acción pequeña para esta semana. Una acción que acerque tu vida a esa frase.

Puede ser poner un límite, retomar un proyecto, descansar, hablar con alguien, ordenar una decisión, escribir, formarte, crear, pedir ayuda, dejar de hacer algo que ya no tiene sentido o dedicar tiempo a algo que sí lo tiene.

Termina escribiendo:

“Mi vida tiene sentido cuando dejo de actuar para otros y empiezo a vivir en coherencia conmigo.”

Recuerda: vivir con significado no es perseguir una felicidad perfecta ni cumplir un propósito grandioso. Es dejar de actuar desde una máscara de supervivencia y empezar a construir una vida coherente con tus valores, tus dones, tus límites, tu cuerpo y tu verdad.

Una vida con sentido no siempre será cómoda. Pero será más tuya.

30. Todo es cuestión de actitud... y HAZTITUD

Ejercicio 62

Mi compromiso de HAZTITUD

Este es el último ejercicio del libro. No lo hagas deprisa. Tómate un rato contigo. No es para entender más, sino para comprometerte con tu vida.

Toma tu cuaderno y responde: ¿qué he comprendido de mí durante este camino? ¿Qué patrón ya no quiero seguir alimentando? ¿Qué pensamiento antiguo necesito seguir cuestionando? ¿Qué emoción necesito aprender a escuchar sin obedecer automáticamente? ¿Qué límite voy

a empezar a sostener? ¿Qué hábito concreto voy a practicar durante los próximos 30 días? ¿Qué decisión estoy evitando y necesito mirar con honestidad? ¿Qué acción pequeña puedo hacer hoy, no mañana, hoy? ¿Qué significa para mí vivir como adulto o adulta soberana?

Ahora completa estas frases: **No me quedo solo en saber. Hoy elijo/.. Mi primer acto de HAZTITUD será... / Durantelospróximos30díasmecomprometoa... / Cuando vuelva elmiedo,recordaré que...Cuandoaparezcalaculpa,mediré...Cuandodude demi valor, actuarécomo alguienque...**

Elige una sola acción para hoy. Una. Que sea concreta y posible. Puede ser escribir un mensaje, ordenar un espacio, poner un límite, pedir una cita, salir a caminar, revisar un objetivo, dejar de responder desde la culpa, aplicar el Método RAN© a un pensamiento, apagar el móvil antes de dormir, decir no, decir sí, pedir ayuda, descansar o empezar ese proyecto que llevas tiempo posponiendo.

Escríbela así:

Hoy, como acto de HAZTITUD, voy a...

Y hazlo.

Porque ese pequeño acto será más transformador que cualquier promesa que no se encarna.

Termina escribiendo esta declaración:

No me quedo solo en saber. Elijo hacer. Elijo actuar. Elijo vivir desde mi soberanía. Mi vida no cambia solo porque la entienda; cambia cuando empiezo a habitarla con verdad, responsabilidad y amor hacia mí.

Este no es el final. Es el comienzo de una forma nueva de vivir. Una vida donde ya no solo sobrevives. Una vida donde vuelves a ti. Una vida donde tu actitud abre el camino... y tu HAZTITUD lo convierte en realidad.

Gracias por hacer este camino

Si has llegado hasta aquí, quiero que te reconozcas. No solo has leído, has mirado dentro. Has escrito, sentido, cuestionado y empezado a llevar a la práctica una forma nueva de relacionarte contigo.

Este cuaderno no termina aquí. Puedes volver a él cada vez que lo necesites, cada vez que aparezca un pensamiento antiguo, una emoción difícil, una duda sobre tu valor o un patrón que ya no quieras seguir alimentando.

Recuerda: tu vida no cambia solo porque la entiendes. Cambia cuando empiezas a habitarla con más verdad, responsabilidad y amor hacia ti. Y si en algún momento sientes que necesitas acompañamiento para ordenar lo que has descubierto, trabajar tus patrones con más profundidad o aprender a vivir desde tu Adulto Soberano, puedes escribirme.

Estaré encantada de acompañarte en este camino de regreso a ti.

Puedes escribirme a:

hola@olgafernandeztxasko.com

Con cariño,

Olga Fernández Txasko

Coach, autora y creadora del Método RAN©

www.olgafernandeztxasko.com