

EL ARTE DE VIVIR EN PLENITUD

ETAPA I · EL DESPERTAR

SEMANA 1

¿DÓNDE ESTOY REALMENTE?

De la confusión a la conciencia

Cuaderno de trabajo · Álvaro Mora

Este cuaderno no fue creado para llenarse. Fue creado para ayudarte a verte.

Antes de comenzar

Durante esta primera semana no intentaremos arreglar tu vida, encontrar una respuesta perfecta ni convertirte en alguien diferente. El primer movimiento del despertar es más sencillo y, a veces, más incómodo: **ver con honestidad dónde estás.**

Quizá has tomado cursos, leído libros, escuchado conferencias o buscado respuestas fuera de ti. Esta semana cambiaremos la dirección de la mirada. No buscaremos otro gurú que te diga quién eres. Comenzaremos a escuchar a la persona que ha estado contigo durante toda tu historia: **tú.**

No necesitas escribir bonito. No necesitas tener claridad. Solo necesitas estar dispuesto a observar sin huir.

Intención de la semana

VER. Reconocer mi realidad actual, lo que siento, lo que tolero, lo que evito, lo que he perdido de mí y el precio que estoy pagando por continuar igual.

Resultado esperado: **CONCIENCIA.**

Mi intención personal para esta semana es:

El mapa del despertar

Esta semana recorreremos cinco espejos y una puerta. No son exámenes. Son lugares desde los cuales mirarte.

1	MI REALIDAD	¿Dónde estoy realmente?
2	MI IDENTIDAD	¿En qué momento dejé de ser yo?
3	MIS CARGAS	¿Qué estoy cargando, tolerando o evitando?
4	EL PRECIO	¿Qué me está costando seguir igual?
5	MI POSIBILIDAD	¿Qué quiero recuperar de mí?
→	LA PUERTA	¿Qué estoy dispuesto(a) a comenzar a elegir?

*La progresión es: **dónde estoy** → **quién soy** → **qué cargo** → **qué me cuesta** → **qué quiero** → **qué decido**.*

Regla de esta semana

No juzgues lo que descubras. La conciencia no necesita un tribunal. Necesita luz.

ESPEJO 1 · MI REALIDAD

¿Dónde estoy realmente?

No respondas desde lo que debería estar pasando. Responde desde lo que **sí está pasando**.

Si mi vida fuera una casa, ¿cómo describiría hoy cada habitación?

ÁREA	HOY (0-10)	LO QUE VEO
Mi relación conmigo		
Mis emociones		
Mi cuerpo y energía		
Mis relaciones		
Mi trabajo / propósito		
Mi economía		
Mi vida espiritual		
Mi alegría y capacidad de disfrutar		

El área que más necesita que deje de mirar hacia otro lado es:

ESPEJO 2 · MI IDENTIDAD

¿En qué momento dejé de ser yo?

A veces no nos perdemos de golpe. Nos vamos alejando de nosotros mismos en pequeñas concesiones: callando, complaciendo, sobreviviendo, cumpliendo expectativas o interpretando un papel durante demasiado tiempo.

Hoy siento que soy...

Las personas creen que yo soy...

Cuando nadie necesita nada de mí, ¿quién soy?

¿Qué parte de mí extraño?

ESPEJO 3 · MIS CARGAS

Lo que tolero también habla

Despertar implica notar aquello que se volvió normal solo porque lleva mucho tiempo contigo.

Marca aquello que reconoces en tu vida actual:

- Estoy tolerando situaciones que me desgastan.
- Evito conversaciones o decisiones importantes.
- Digo “estoy bien” cuando no lo estoy.
- Vivo pendiente de las necesidades o expectativas de otros.
- He pospuesto algo importante para mí durante demasiado tiempo.
- Mantengo hábitos que sé que me hacen daño.
- Me cuesta poner límites por miedo a perder aprobación, amor o pertenencia.
- Siento que vivo más en automático que por elección.

Cinco cosas que hoy estoy tolerando:

1.

2.

3.

4.

5.

ESPEJO 4 · EL PRECIO

¿Qué me cuesta continuar igual?

No cambiar también es una decisión, aunque no la nombremos. Y toda decisión tiene un precio.

Si continúo viviendo exactamente como ahora durante un año más, ¿qué podría perder o deteriorarse?

En mí mismo(a):

En mis relaciones:

En mi salud / energía:

En mi propósito / trabajo:

En mi economía:

En mi paz interior:

HECHOS, INTERPRETACIONES E IDENTIDAD

Una experiencia ocurre. Después le damos significado. Cuando repetimos ese significado durante suficiente tiempo, puede convertirse en una definición de quién creemos ser.

HECHO → INTERPRETACIÓN → IDENTIDAD → ELECCIÓN

Elige una situación importante de tu vida actual:

1. ¿Qué ocurrió? Describe solo hechos, sin explicar ni justificar.

2. ¿Qué significado le he dado?

3. ¿Qué he llegado a creer sobre mí por esa interpretación?

4. ¿Esa creencia es un hecho o una historia que he repetido?

ESPEJO 5 · MI POSIBILIDAD

No se trata todavía de construir una nueva vida. Primero recuerda qué quieres recuperar.

Quiero volver a sentir...

Quiero dejar de...

Quiero volver a darme permiso de...

Si mañana pudiera comenzar a vivir un poco más cerca de quien realmente soy, ¿qué sería diferente?

MEDITACIÓN · VOLVIENDO A MÍ

Esta práctica se realiza durante la clase o al terminar el día. No busques respuestas forzadas. Observa.

Cierra los ojos. Respira lentamente. Permite que por unos minutos nadie necesite nada de ti. No eres el rol, la obligación, el problema pendiente ni la versión que los demás esperan.

Pregúntate en silencio:

¿Qué estoy sintiendo realmente?

¿Qué necesito yo?

¿Qué he estado evitando mirar?

¿Quién soy cuando nadie necesita nada de mí?

¿Qué parte de mí está pidiendo volver?

No corrijas la respuesta. No la juzgues. Solo escucha.

Lo que apareció durante la meditación:

EXPERIMENTO · 24 HORAS CONSCIENTES

Durante las próximas 24 horas conviértete en observador(a) de tu propia vida. No necesitas cambiar nada todavía. Solo detecta el automático.

Observa especialmente:

- Lo que digo que sí cuando quiero decir no.
- Lo que pospongo.
- Lo que pienso de mí cuando algo sale mal.
- Lo que hago para evitar sentir.
- Cuándo busco aprobación.
- Cuándo actúo por costumbre y no por elección.
- Qué personas o situaciones cambian mi energía.
- Qué momentos me hacen sentir más yo.

Mis tres descubrimientos principales:

1.

2.

3.

DÍA 1 · OBSERVAR

AMANECER

Hoy quiero observar en mí:

ANOCHECER

¿Qué hice hoy en automático sin darme cuenta?

¿En qué momento estuve más presente?

Una pequeña victoria de hoy:

DÍA 2 · ESCUCHAR

AMANECER

Hoy quiero observar en mí:

ANOCHECER

¿Qué emoción intentó decirme algo hoy?

Si esa emoción pudiera hablar, ¿qué me pediría?

Una pequeña victoria de hoy:

DÍA 3 · TOLERAR

AMANECER

Hoy quiero observar en mí:

ANOCHECER

¿Qué toleré hoy que ya no quiero normalizar?

¿Qué miedo aparece cuando imagino cambiarlo?

Una pequeña victoria de hoy:

DÍA 4 · RECORDAR

AMANE CER

Hoy quiero observar en mí:

ANOCHE CER

¿Cuándo me sentí más yo en otra etapa de mi vida?

¿Qué cualidad de esa versión quiero recuperar?

Una pequeña victoria de hoy:

DÍA 5 · ELEGIR

AMANECER

Hoy quiero observar en mí:

ANOCHECER

¿Dónde tuve hoy una pequeña oportunidad de elegir diferente?

¿Qué hice o qué podría hacer la próxima vez?

Una pequeña victoria de hoy:

DÍA 6 · INTEGRAR

AMANECER

Hoy quiero observar en mí:

ANOCHECER

¿Qué descubrí de mí esta semana que antes no estaba viendo?

¿Qué verdad ya no quiero volver a ignorar?

Una pequeña victoria de hoy:

MI PRIMER ACTO DE CAMBIO

La conciencia sin acción puede convertirse en otra forma de postergar. Por eso, dentro de las próximas 72 horas realizaré **un acto pequeño, concreto y verificable** que represente volver a mí.

No tiene que impresionar a nadie. Tiene que significar algo para ti.

Mi acto será:

Lo haré antes de:

Lo elijo porque:

Firma de compromiso: _____ Fecha: _____

LA PUERTA

*Esta semana no tenías que encontrarte por completo.
Solo necesitabas dejar de pasar frente a ti sin verte.*

Completa estas frases:

Ahora veo que...

Ya no quiero seguir ignorando...

Esta semana elijo comenzar a...

No tienes que tener todas las respuestas para despertar. A veces el despertar comienza con una sola pregunta que, por fin, te atreves a contestar con verdad.

Siguiente paso: Semana 2 · MI HISTORIA