



EL ARTE DE VIVIR EN PLENITUD

EL DESPERTAR

SEMANA 3

EL TEATRO DE MI VIDA

Lo que aprendí a ser

LO QUE HAGO • LO QUE DESEO • LO QUE EVITO • LO QUE AHORA
PUEDO VER

Esta semana no necesitas cambiar tu vida. Obsérvala con honestidad. Mira lo que haces, lo que callas, lo que deseas y aquello que sigues evitando.

Álvaro Mora

ANTES DE COMENZAR

Durante la clase observaste tu vida como una obra de teatro. Esta semana el escenario será tu vida cotidiana: tus conversaciones, decisiones, silencios, relaciones, responsabilidades y pequeños momentos del día.

No respondas desde lo que *deberías* sentir. Responde desde lo que realmente ocurrió. **No busques lo malo. No busques lo bueno. Busca lo verdadero.**

Dedica unos minutos cada día. No necesitas escribir mucho. Una respuesta honesta puede valer más que una página llena.

LA PREGUNTA DE ESTA SEMANA

¿ESTOY VIVIENDO COMO YO... O PRINCIPALMENTE COMO APRENDÍ QUE DEBÍA VIVIR?

Si alguna pregunta toca algo que no deseas explorar en ese momento, puedes detenerte y regresar cuando te sientas preparado. Este cuaderno es un espacio de observación personal, no una obligación.

DÍA 1

LO QUE HAGO AUNQUE NO QUIERO

Observar mis decisiones pequeñas de las últimas 24 horas

¿Qué hice hoy solamente por compromiso, culpa, miedo o para evitar decepcionar a alguien?

¿Qué habría querido hacer realmente en ese momento?

¿Qué pensé que podía ocurrir si elegía lo que yo quería?

¿En qué parte de mi vida se repite más esta forma de actuar?

HOY PUEDO VER...

Hoy no necesito corregirme. Primero necesito verme.

DÍA 2

LO QUE QUIERO DECIR Y TERMINO CALLANDO

Mis palabras también forman parte de mi obra

¿Qué sentí recientemente y decidí no expresar?

¿Con quién me cuesta más decir lo que realmente pienso, siento o necesito?

¿Qué conversación sigo evitando aunque sé que necesito tenerla?

¿Qué temo que pueda suceder si hablo con honestidad?

¿Qué precio emocional estoy pagando por seguir callando?

HOY PUEDO VER...

LO QUE HAGO PARA SENTIRME QUERIDO

Dar desde el amor... y reconocer cuándo espero algo a cambio

¿Qué hago por los demás que genuinamente disfruto hacer, aun cuando nadie me lo agradezca?

¿Qué hago esperando, aunque nunca lo diga, amor, reconocimiento, gratitud, aprobación o lealtad?

¿Qué me cuesta dejar de hacer porque temo dejar de ser necesario para alguien?

Si supiera que no voy a perder el amor de nadie, ¿qué dejaría de hacer diferente?

*No se trata de dejar de amar ni de dejar de dar. Se trata de reconocer **desde dónde estoy dando**.*

HOY PUEDO VER...

LO QUE SIGO POSPONIENDO

Aquello que digo que haré «algún día»

¿Qué llevo meses o años diciendo que quiero hacer y todavía no comienzo?

¿Qué explicación me repito para justificar que aún no lo hago?

¿Qué podría estar evitando realmente: equivocarme, fracasar, ser juzgado, perder seguridad o descubrir que sí puedo?

Si dentro de tres años siguiera exactamente igual, ¿qué me dolería haber seguido postergando?

HOY PUEDO VER...

DÍA 5

LA VIDA QUE LOS DEMÁS VEN

Lo que muestro y lo que realmente estoy viviendo

Si preguntara a las personas cercanas a mí cómo estoy, ¿qué creo que responderían?

¿Qué parte de esa imagen es realmente verdadera?

¿Qué parte de mi realidad casi nadie conoce?

¿Dónde digo «estoy bien» cuando en realidad quisiera decir algo diferente?

Si esa versión que muestro fuera un personaje de mi obra, ¿qué nombre le pondría?

HOY PUEDO VER...

CUANDO NADIE ESPERA NADA DE MÍ

El escenario queda vacío por unos minutos

Cuando no tengo que demostrar, resolver, producir, cuidar ni complacer... ¿qué disfruto hacer?

¿Cuándo fue la última vez que hice algo simplemente porque me hacía feliz?

¿Qué extraño de la persona que alguna vez fui?

¿QUÉ DESEO HACER QUE NO ME ESTOY PERMITIENDO HACER?

No necesitas justificar tu respuesta. Déjala existir.

LA VENTANA

Volver a mirar mi hoja de bambalinas

Si conservas la hoja que escribiste durante la clase, colócala frente a ti antes de responder. Si no la tienes, recuerda aquello que escribiste o aquello que apareció en tu imaginación.

De aquello que escribí que amaba, deseaba o quería experimentar, ¿qué está presente hoy en mi vida?

¿Qué casi ha desaparecido?

¿Qué sueño sigue apareciendo en mis pensamientos aunque trate de ignorarlo?

¿Qué cosa sencilla que me hacía feliz dejé de hacer?

¿Qué parte de mí sigue pidiendo espacio para vivir?

SI MI VIDA HABLARA POR MÍ...

**¿DIRÍA QUE ESTOY VIVIENDO COMO YO, O PRINCIPALMENTE COMO
APRENDÍ QUE DEBÍA VIVIR?**

HOY PUEDO VER...

Después de siete días, no necesitas hacer una lista de cambios. No necesitas prometer nada. No necesitas saber todavía cuál será el siguiente acto.

Solamente escribe aquello que ahora puedes ver con mayor claridad.

**No necesito tener todas las respuestas.
Despertar es comenzar a ver.**

El Arte de Vivir en Plenitud - El Despertar - Semana 3