

# EJERCICIOS E INFORMACIÓN EXTRA

## CAPÍTULO 5

En este cuaderno podrás realizar ejercicios que te ayudarán a comenzar a vivir desde tu esencia, siendo totalmente auténtic@.

[WWW.ADALIZCALDERON.COM](http://WWW.ADALIZCALDERON.COM)  
[@VIDAPLENACONADA](https://www.instagram.com/VIDAPLENACONADA)

# Autenticidad

La autenticidad es el regalo mayor, el resultado que experimentarás y que es tu super poder, al aplicar lo discutido en los capítulos anteriores.

## Pero en este capítulo 5, te comento que...

la auto-aceptación y auto-compasión son piezas claves de tu autenticidad. En adición te añadiré una clave más, el auto-perdón. Estas claves son necesarias para que dejes de:

- vivir latigándote, por lo que fuiste o hiciste
- pasándote juicios
- y queriendo esconder tras máscaras tus sombras/ debilidades.

Aceptarte tal cual eres, te abre las puertas a vivir siendo auténtica/o. Tener compasión de ti, te permitirá navegar el proceso que supone, ser auténtic/o y podrás ver a los demás con esa misma compasión y el perdón es la madre de todos los procesos, porque hasta que no te perdones, seguirás arrastrando contigo, narrativas y pensamientos limitantes, que le dan forma a tus acciones y tus acciones dictan tus resultados.

So, manos a la obra. Ready... 

# Carta de auto compasión

La auto-compasión se puede cultivar de muchas formas. La investigación ha demostrado que escribir un carta para ti misma/o desde la perspectiva de un otro compasivo/a puede ayudar a aumentar la compasión y mejorar el bienestar.

## OBJETIVO

El objetivo de este ejercicio es cultivar y promover la auto-compasión a través de la escritura. Escribir esta carta puede ayudarte a darte cuenta de que eres tu propia fuente de apoyo en todo el tiempo.

## TIPS

- Es recomendable realizar este ejercicio semanalmente, o al menos una vez al mes, para lograr efectos sostenibles.
- Es normal que no se sientan inmediatamente compasión después de escribir esta carta. Cultivar la auto-compasión no es una solución rápida, y puede llevar una cantidad considerable de tiempo cambiar la relación con el yo en una forma positiva.
- En lugar de escribir desde la perspectiva de un amigo imaginario, si te sientes más cómoda/o, puedes optar por escribir desde la perspectiva de un ser querido, un mejor amigo o un mentor que se preocupa profundamente por ti.

# PASO 1

Elige un aspecto de ti o de tu vida, que no te guste y critiques. Puede ser algo que te haga sentir avergonzad@, indign@, inadecuad@ o cohibid@. Los ejemplos pueden incluir apariencia, carrera, relaciones, salud, y otros.

- Escribe en detalle cómo te hace sentir esta inadecuación percibida. Qué pensamientos, imágenes, emociones, o ¿surgen historias cuando lo piensas?

# PASO 2

Ahora, imagina a alguien que ama, acepta y apoya incondicionalmente. Suave y amorosamente, este amigo/a ve tus fortalezas y oportunidades de crecimiento, incluidos tus aspectos negativos. El amigo/a acepta y perdona, abrazándote amablemente tal como eres.

- Ahora escríbete una carta desde la perspectiva de este amable amigo/a.
- ¿Qué te dice este amigo/a?
- ¿Cómo se demuestra la compasión?
- ¿Cómo te anima y apoya este amigo/a a tomar medidas para cambio?
- Deja que las palabras fluyan de ti: no pienses demasiado en el fraseo o la estructura. Solo escribe desde la perspectiva de profunda bondad, comprensión y aceptación sin prejuicios.



# PASO 3

Después de redactar la carta por completo, déjela a un lado durante al menos quince minutos o más si lo desea.

- Cuando haya pasado algún tiempo, vuelve a la carta y vuelve a leerla. Deja que las palabras se asimilen por completo. Siente el aliento, apoyo, compasión y aceptación, y deja que cada palabra positiva se precipite hacia ti.
- Siempre que te sientas deprimida/o, revisa la carta sobre este aspecto de ti misma/o que sientes que no es favorable.

**Proporcionar auto-  
aceptación y autosuficiencia  
es el primer paso para  
cambiar.**

# Desarrolla auto-aceptación

## Objetivos del ejercicio

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte desarrollar la autoestima al descubrir cualidades que aprecias sobre ti misma/o y reconocer a las personas influyentes (personas, lugares, cosas) que te ayudaron a desarrollar estas buenas cualidades.

## Paso 1: Identifica las cualidades positivas

En el espacio a continuación, escribe de tres a cinco cosas que te gustan y aprecias de ti misma/o. Permítete ser honesta/o y abierta/o a lo que realmente, en el fondo, te gusta de ti misma/o. Escribe tanto o el mínimo detalle como quieras

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Paso 2: Extiende el aprecio a ti misma/o

Vuelve a leer tu lista (Paso 1) y contempla cada una de estas cualidades positivas, una por una, y date una palmadita metafórica en la espalda por tener cada uno de estos dones. Cierra los ojos mientras hace esto y observa cualquier pensamientos y sentimientos que aparecen.

## Paso 3: Registrar pensamientos y sentimientos

En el espacio a continuación, escribe qué pensamientos y sentimientos, tanto agradables como desagradables, surgieron en el Paso 2.

Pensé...

---

---

---

me sentí...

---

---

---

## Paso 4: Aprecia a los que ayudaron

Ahora, para cada cualidad positiva, considera quién te ayudó a desarrollarla. Quizás amigos, padres, maestros, incluso autores de libros que han tenido un efecto positivo en ti. En el espacio de abajo, extiende algo de gratitud y aprecio hacia cada uno de estos influenciadores positivos a través de la escritura (por ejemplo, estoy agradecida/o con X por ayudarme desarrollar [insertar cualidad positiva]).

---

---

---

---

---

---

---

---



# Perdón

El perdón es una herramienta que solo es relevante para ti. El propósito o función del perdón es suavizar o eliminar la angustia psicológica mediante la liberación de emociones negativas. No querer o no amar a alguien no requiere que lo odies. No perdonar a alguien agrega una carga psicológica para ti, no para la persona a la que te niegas a perdonar. Al no perdonar, aparentemente permites que el perpetrador gane. Ahora te has convertido en víctima de tu falta de perdón. Sólo cuando perdonas te liberas del papel de víctima.

El perdón no es fácil, no es automático y debe ocurrir de manera orgánica. Para trabajar hacia una mejor comprensión del perdón, tanto en un contexto literal como en escenarios futuros, comienza a escribir una carta. En la carta, describe un incidente en el que alguien te hizo daño o en el que tu, te hiciste daño.

Ejemplo: "me siento tan culpable porque permití que x persona entrara en mi vida y me hiciera daño"


Asegúrate de incluir las emociones que sentías en el momento del incidente. Ahora, reafirma tu perdón para el perpetrador o para ti. Comprométete con el perdón. No te sientas obligada a compartir el contenido de la carta con la persona real que está imaginando.

Este ejercicio lo puedes hacer para ti y para otros, cuantas veces lo sientas necesario.



# MIS NOTAS / RESPUESTAS



A woman with long, wavy hair, wearing a white crown and a white, flowing dress, is walking away from the camera on a sandy beach. She is barefoot, and the water of the ocean is visible around her feet. The background shows the ocean and a clear sky.

Utiliza estas hojas para vivir desde tu esencia. La autenticidad es tu super poder. ¡Que estos ejercicios y guía te ayuden a alcanzar tu máximo potencial y vivir una vida en total plenitud!

## RECUERDA QUE...

Te puedo apoyar con este y otros temas a través de sesiones y acompañamientos privados. Brindándote un espacio seguro para sanar, crecer y transformarte, fortaleciendo tu conexión contigo en cuerpo, mente y alma. Provocando una vida en plenitud y felicidad.

MÁS INFORMACIÓN

[WWW.ADALIZCALDERON.COM](http://WWW.ADALIZCALDERON.COM)

©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ADALIZ CALDERON 2020