



Día 4: Rediseña tu Perspectiva y Encuentra Tu Centro

A veces, lo que nos desequilibra no son los eventos en sí, sino cómo los interpretamos. La forma en que percibimos las situaciones **define** nuestras emociones, nuestras acciones y, en última instancia, nuestros resultados.

El día de hoy es para que puedas ver las cosas que no son tan agradables en tu vida, con otros ojos. Desde otra posición, como observadora.

Poder tener esa oportunidad, te permite cambiar la perspectiva y de esa manera TODO cambia.

Este material te guiará para ajustar precisamente tu perspectiva y encontrar tu centro emocional.



Día 4: Rediseña tu Perspectiva y Encuentra Tu Centro

Ejercicios prácticos para rediseñar tu perspectiva:

a) Identifica el pensamiento raíz:

1. Piensa en una situación reciente que te generó estrés o incomodidad.
2. Escribe: ¿Qué pensamiento surgió automáticamente?
3. Ejemplo: "Todo está fuera de mi control."

b) Reformula ese pensamiento:

- Pregúntate:
 - a. ¿Es esto 100% cierto?
 - b. ¿Qué otra forma de ver esto existe?
 - c. ¿Qué puedo aprender o agradecer de esta situación?
- Nueva perspectiva: Ejemplo: "Aunque no puedo controlar todo, puedo enfocarme en lo que sí está en mis manos."

c) Técnica para encontrar tu centro:

1. Haz una pausa y respira profundamente.
2. Repite: "**Puedo elegir cómo reaccionar. Estoy en calma y en control de mi perspectiva.**"



Día 4: Rediseña tu Perspectiva y Encuentra Tu Centro

Ejercicio para RESIGNIFICAR una situación desafiante:

- Identifica una situación incómoda o dolorosa (que te genera algún desafío recurrente)
- Aléjate de la situación e imagina que ves lo que ocurre como una escena de una película, donde tú eres la OBSERVADORA.
- Busca no identificarte, sólo observa.
- ¿Qué ves diferente? ¿Qué cambia cuando no estás ahí como protagonista sino como observadora?

Este ejercicio es muy poderoso. Te invito a que adoptes esta posición con regularidad.

Te dejo algunas preguntas adicionales que te pueden ayudar a reflexionar:

- "¿Qué historia me estoy contando sobre esta situación?"
- "Si miro esto con más compasión hacia mí misma, ¿cómo cambiaría mi perspectiva?"



Día 4: Rediseña tu Perspectiva y Encuentra Tu Centro

La idea de este día es instaurar en ti una idea nueva, de POSIBILIDAD, de ver las cosas de una manera que te APOYE.

Te invito a que tengas afirmaciones de este tipo:

"Hoy elijo mirar la vida con un lente más amable y compasivo."

Elige una que te haga **sentir BIEN.**

Te voy a dejar en los espacios de notas un espacio para que formules tus Nuevas Perspectivas.



Espacio para tus anotaciones
Escribe tus Nuevas Perspectivas

A large, empty rectangular area with rounded corners, filled with a light pink color, intended for writing notes or perspectives.





Espacio para tus anotaciones

A large, empty rectangular area with rounded corners and a light pink background, intended for taking notes.





Espacio para tus anotaciones

A large, empty rectangular area with rounded corners, filled with a light pink color, intended for user annotations.





Espacio para tus anotaciones

A large, empty, light pink rectangular area intended for taking notes.

