

Marina Caballero

MUJER MEDICINA

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



Cuaderno de ejercicios de la Quinta Maravilla



INTRODUCCIÓN

Este cuaderno está diseñado para ayudarte a activar la Quinta Maravilla que reside en tu interior, el centro de tu expresión auténtica, creatividad y verdad. Al equilibrar este centro, ubicado en la garganta, aprenderás a comunicarte eficientemente y a usar tus palabras para crear la realidad que desees, en lugar de juzgar o criticar.

La base de este trabajo es la Comunicación No Violenta (CNV), que nos enseña que todo ataque es una petición de amor. Se trata de purificar tu comunicación para ser honesta contigo misma y con los demás, liberándote del miedo a expresar tu verdad





LA QUINTA MARAVILLA Y LA COMUNICACIÓN AUTÉNTICA

La Quinta Maravilla, también conocida como el centro del sonido (Visuddha), se asocia con el elemento Éter, la Vibración, la Comunicación, y el color azul brillante.

Cuando este centro está en desequilibrio, puedes experimentar dificultades para comunicarte, miedo a expresar la verdad, falta de autenticidad, o la sensación de no ser escuchada ni comprendida

Objetivo clave: Mejorar tu capacidad de comunicación y expresión auténtica, y acallar el ruido de tu propia mente para escuchar los susurros de la mente de otro (telepatía).

Ejercicio 1: Auto-evaluación de la Comunicación

Reflexión inicial: ¿Cómo me comunico actualmente?

1. Evaluación Personal (Escala del 1 al 5, donde 5 es la máxima capacidad):

- Capacidad para expresar lo que siento: ____
- Capacidad para comunicarme sin culpar al otro: ____
- Habilidad para escuchar activamente: ____
- Miedo a expresar mi verdad: ____

(Inverso: 5 = Sin miedo)

2. Identificación de Bloqueos: ¿Cuáles son las tres situaciones que te cuesta más comunicar? (Ejemplo: Pedir un aumento, poner límites a un familiar, expresar tristeza a tu pareja).

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____





EJERCICIOS DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

La CNV te ayuda a comunicarte desde el respeto a ti misma primero y luego al otro, buscando un equilibrio en el que ni escuchas callada ni "vomitas" tu enfado

Ejercicio 2: El Cambio de Lenguaje: De la Culpa a la Responsabilidad

Una herramienta poderosa de la CNV es asumir la responsabilidad de cómo te sientes, en lugar de culpar al otro. El primer paso es la autoempatía.

- Identifica un reproche/culpa que tienes hacia otra persona:
 - (Ejemplo de culpa:) "Mi amiga me agota la energía porque se queja mucho."
- Transfórmalo en una expresión de tus sentimientos, asumiendo responsabilidad por tu reacción:
 - (Ejemplo de CNV:) "Cuando llevamos 30 minutos hablando y cuentas todas las cosas que no te funcionan, eso me agota (yo cómo me siento).

¿Me puedes contar algo que sí te gusta de tu vida?"

Tu Conversión:

Situación y Culpa (Tú me haces...)

Sentimiento y Responsabilidad (Yo siento...)

Ejemplo: No me siento valorada porque mi pareja me ignora.

Cuando no me escuchas, me siento insignificante y necesito respeto.





EJERCICIOS DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

Ejercicio 3: El Poder de la Elección

Para cambiar un programa mental automático inconsciente y recuperar tu poder, elimina de tu vocabulario palabras que denotan obligación y sustitúyelas por elección.

- Elimina: "Tengo que", "Debería de", "Hay que", "Pero".
- Sustituye por: "Decido" y "Elijo".

Instrucción: Escribe cinco cosas que sientes que "deberías" hacer para mejorar tu vida. Luego, reescribe la frase usando "Elijo" o "Decido" y reflexiona sobre el cambio de sensación:

Debería hacer (Obligación)

Elijo hacer (Elección/Poder)

Sentimiento al Elegir

1. Debería ir a trabajar.

1. Elijo ir a trabajar.

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____





La Quinta Maravilla es el centro de tu voz auténtica.

El equilibrio requiere honrar tu propia voz y la de los demás, facilitando conexiones profundas

Graba una conversación normal (o un monólogo sobre un tema que te preocupe).

- Mi Auto-observación:





Ejercicio 5: El Juego de las Adivinanzas (Comunicación No Verbal)

- Instrucción: Pasa al menos una hora en silencio total con otra persona (un amigo, familiar o pareja).
- Tarea: Intenten comunicarse activamente eligiendo objetos o ideas cuya comunicación suponga una dificultad (por ejemplo, "¿A qué hora cenamos?" o "Quiero ir al cine mañana").
- Observación: Presta atención a los métodos que empleas (gestos, símbolos manuales, movimientos oculares, manipulación física). Observa cómo te sientes al no poder usar palabras.

Mis Aprendizajes Clave:





Ejercicio 6: Comunicación de Sanación (Remedio Floral de Bach)

- **Identificación del Desequilibrio:** El miedo a expresar la verdad a menudo oculta la necesidad de controlar, dirigir o ser posesiva, lo que dificulta amar sin esperar nada a cambio.

- ### Mi Afirmación de Liberación:





MEDITACIÓN

¿cuánto tiempo al día dedicas a la meditación, al juego y a la escritura terapéutica para liberar tu mente del "ruido y poca calidad" de pensamientos?

Páginas Matutinas (Flujo de conciencia manuscrito)

(Se recomienda diariamente para desaguar el cerebro de quejas, miedos y juicio, conectando con el creador interior).

Cita con el Artista (Dos horas a la semana de diversión/placer en soledad)

(Se enfoca en alimentar tu conciencia creativa y recibir inspiración/guía).

Meditación/Mindfulness (Especialmente en movimiento: caminar, ducharse)

(Poner toda tu presencia en lo que haces).





La CNV, practicada a través de estos ejercicios, es como aprender a conducir un coche nuevo: al principio es difícil y requiere práctica consciente (como el ejercicio de cambiar "Tengo que" por "Elijo"), pero con el tiempo, se convierte en un hábito automático que te da libertad y poder para manejar tu vida.

Un abrazo!

Marina Caballero

MUJER MEDICINA



GRACIAS

