

# Quiérete mucho

Segunda edición

Un viaje al interior de tu corazón,  
para recordar que regresando a ti  
podrás compartir tu amor con el mundo.

María José Malleiro Zorzano  
(Mirena)



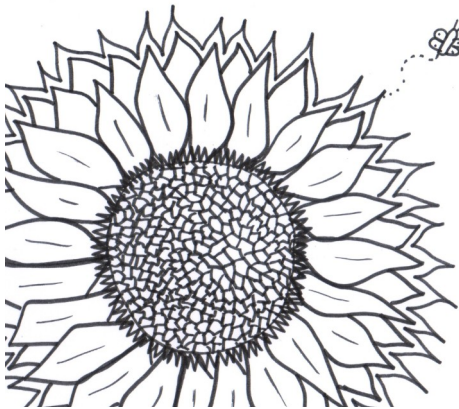
© María José Malleiro Zorzano. Quiérete mucho. Cuaderno de ejercicios  
© Ilustraciones por María José Malleiro Zorzano  
© Meditaciones por María José Malleiro Zorzano

Registro de la Propiedad Intelectual - solicitud SC-282-2020  
ISBN: 978-84-09-22867-6  
Depósito Legal: M-24973-2020

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

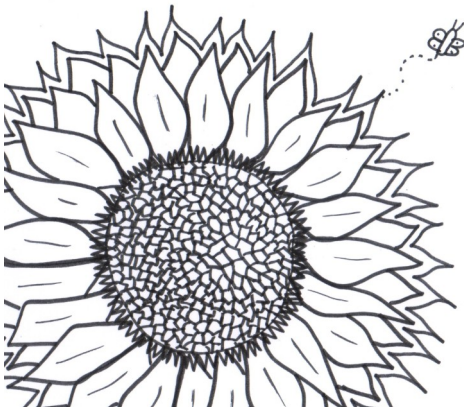
***Para ti, que has decidido quererte desde hoy  
y por el resto de días que te quedan por vivir.***

***Para mí, que he descubierto que el camino  
de aprender a quererme dura toda la vida  
y viene colmado de perdón y benevolencia.***





# Introducción y bienvenida





## **Te doy la bienvenida a esta segunda versión**

de “Quiérete mucho”, publicado por primera vez en el año 2020.

Eres muy valiente por parar un instante a escuchar lo que se adentra en tu corazón y mirarte con más amor.

Este no es un libro que pretenda curar a nadie, ni trae promesas milagrosas de arreglar tu vida. Es el compendio de mucho tiempo de investigación, de probar y descubrir qué es lo que a mí me servía, para mejorar, para superar obstáculos, para dejar de sentir que no era merecedora de lo bueno.

Estoy en mi propio camino de aprender a quererme un poco más.

Durante años sentí que no era valiosa. Era como vivir con una voz interior que me comparaba con las mujeres de mi alrededor. A ellas siempre las veía más guapas, más listas y con más suerte.

Al cumplir los cuarenta, comencé un largo viaje de escucharme, perdonarme y atender lo que pulsaba en mi corazón.

Sigo en ese viaje y creo que durará para siempre.

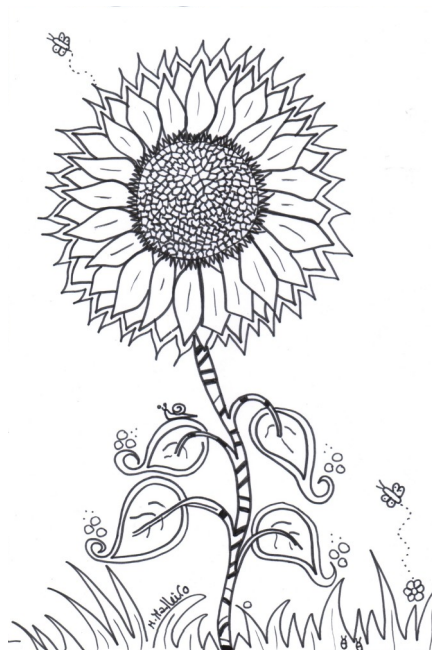
Y, ¿sabes qué?, aunque las voces del “*no sirvo para nada*” aparecen de vez en cuando, sé que son mentira, porque por el simple hecho de haber nacido, cualquier ser humano es extraordinario y único.

Confío en que entre estas páginas encuentres respuestas a preguntas que ni siquiera habías planteado.

No te creas lo que digo solo porque esté escrito, comprueba, investiga, no des nada por sentado porque lo diga otra persona.

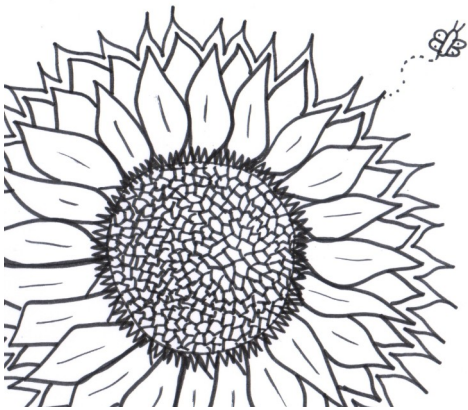
Descubre tu propia verdad y lleva buen viaje de regreso a ti.

**¡Quiérete mucho!**





# **Cómo completar el cuaderno de ejercicios**





**Llevas prácticas para 30 días donde planteo cuestiones** que servirán para conocerte mejor.

**Aconsejo que leas por la mañana temprano el ejercicio que toca ese día**, así tendrás muchas horas por delante para realizarlo en el momento más adecuado.

**No hay respuestas correctas ni erróneas**, lo que hagas será perfecto. Nadie va a juzgarlo ni a examinarlo. Todo está bien.

**Procura completarlo todo**. No importa los días que lleve. Sigue adelante. **Que fluyan emociones y sentimientos**. Confía en ti.

**Consigue una libreta a la que le puedas quitar hojas**. Cualquier cosa que no quepa en las líneas que he dejado para que respondas, apúntala en esa libreta.

**Si el dibujo que propongo pintar para ese día no es de tu agrado, no lo pintes**. Anota en tu libreta lo que has sentido.

**Recopila por casa rotuladores, bolígrafos, ceras y lápices** de colores, para rellenar las imágenes.

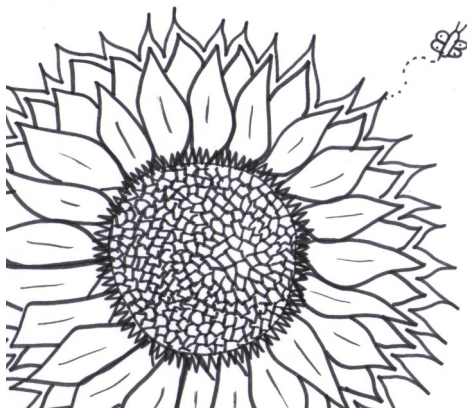
**Antes de comenzar este viaje realiza los ejercicios que vienen a continuación**, una vez concluidos, empieza la aventura de conocerte mejor y quererte mucho.

**Quererse mucho** implica cuidarse al máximo, comprometerse contigo, teniendo en cuenta todos los aspectos:

Haz cada semana un poco de ejercicio suave, unos estiramientos, ve a pasear a la naturaleza, cualquier cosa que permita que cuerpo, mente y emociones se movilicen; cuida lo que comes y goza de cada bocado; observa lo que piensas, deja ir los pensamientos negativos e introduce en tu día a día pensamientos alentadores; acércate a aquellos que expanden amor y humor; comparte lo bueno que llevas en el interior; perdona los errores que cometes, sé benevolente contigo; perdona los errores de los seres de tu alrededor, ellos están también aprendiendo a realizar el camino; agradece las bondades que disfrutas: la comida, los colores, tu hogar, los amaneceres, los besos, la vida.

**Confío en que lleves un buen viaje**

# Ejercicios para antes de comenzar





## **Ejercicio 1 para antes de comenzar el mes:**

**1-**En la siguiente hoja **escribe al menos 10 cualidades buenas sobre ti**, por ejemplo: lo bien que cocinas, la facilidad que tienes para escuchar a las personas, lo original que eres vistiendo, lo cuidada que tienes la huerta, lo fácil que aprendes cualquier idioma, lo bien que escribes o lo mucho que te gusta leer.

**2-**Dejo espacio para que aumentes la lista. Seguro que encuentras más durante estos 30 días. Investiga qué es lo que haces bien.

**3-**Si no sabes qué poner, puedes preguntar a tu familia, amigos, vecinos, qué es lo que les gusta de ti.

**4-**Después de escribir la lista, siéntate cómodamente, lee mentalmente lo escrito y luego lee en alto, para escucharlo con tu voz.

**5-**Hecho lo anterior, colócate en una postura relajada y quédate en silencio durante un minuto. Haz unas inspiraciones profundas, con los ojos cerrados, pon las manos en tu pecho y date las gracias por descubrir lo bueno que ya tienes. Quédate con esa sensación de bienestar durante el máximo tiempo posible.

1-.....

2-.....

3-.....

4-.....

5-.....

6-.....

7-.....

8-.....

9-.....

10-.....

11-.....

12-.....

13-.....

14-.....

15-.....

16-.....

17-.....

18-.....

19-.....

20-.....

21-.....

22-.....

23-.....

24-.....

25-.....



## Ejercicio 2 para antes de comenzar el mes:

Rellena con tu nombre y apellidos el texto que sigue:

**YO**.....  
prometo cuidarme, quererme mucho, tratarme bien y escuchar lo que siento en mente, emociones y cuerpo. Lo haré de aquí en adelante, lo mejor que pueda, cada día.

**YO**.....  
prometo serme fiel siempre en todo momento; decir **NO** cuando no quiera y **SÍ**, cuando algo me apetezca de veras.

**YO**.....  
prometo acompañarme en las buenas y en las malas, recordando que estoy a salvo, que me amo, que me apruebo, que me perdono y que escucho las intuiciones de mi corazón.

**YO**.....  
prometo confiar en la vida, abriéndome a la bondad, a la prosperidad a la salud, al amor y al bienestar en todas las áreas.

**Fecha:**.....

**Firma:**.....





**4) Una vez mirada la foto y rellenado lo anterior:**

- a) Inspira profundo llenándote de sosiego.
- b) Quédate un minuto en silencio contigo, con los ojos cerrados y una sonrisa en el corazón. Permite que venga a la memoria un recuerdo bonito de tu niñez. Por ejemplo de reuniones familiares, historias del colegio, celebraciones de cumpleaños, etc.
- c) Agradece los momentos vividos. Recuerda que tu vida puede llegar a ser espectacular, si te das permiso para ello.

**Contesta:**

**¿Qué recuerdo ha llegado a tu memoria? ¿Cómo te encuentras ahora? ¿Qué emociones han surgido?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Qué es lo que más echas de menos de tu infancia?, ¿algún familiar o amigo en el que piensas a menudo?, ¿algún lugar? ¿una comida?, ¿alguna fiesta familiar?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Ejercicio 4 para antes de comenzar el mes:**

**1) Consigue una caja bonita** (tamaño caja de zapatos más o menos) donde puedas guardar fotografías, notas y recuerdos pequeños. A lo largo de este libro, irás descubriendo qué hacer con ella.

**2) Reúne fotografías tuyas.** Imágenes en las que salgas bien, que traigan buenos recuerdos, que sientas alegría al verlas. Pueden ser fotocopias de fotografías antiguas, puedes imprimir alguna imagen tuya que tengas en el ordenador o el móvil. Guarda esas fotos en un sobre. Luego guarda el sobre en tu caja.

## **Ejercicio para realizar durante todo el mes:**

En la página que sigue he confeccionado un medidor de bienestar de cada día del mes. Aquí anotarás tu estado emocional, cada día, **antes de hacer el ejercicio y después de realizarlo.**

Calificando en un grado del uno al diez, cómo te encuentras en ese día antes y después. Siendo **10 fenomenal** y **1 fatal**.

**Ejemplo:** Día uno: antes.. 5.. / después..7...

**Medidor de bienestar para rellenar cada día:**

**1-Antes.....Después.....**

**2-Antes.....Después.....**

**3-Antes.....Después.....**

**4-Antes.....Después.....**

**5-Antes.....Después.....**

**6-Antes.....Después.....**

**7-Antes.....Después.....**

**8-Antes.....Después.....**

**9-Antes.....Después.....**

**10-Antes.....Después.....**

**11-Antes.....Después.....**

**12-Antes.....Después.....**

**13-Antes.....Después.....**

**14-Antes.....Después.....**

**15-Antes.....Después.....**

**16-Antes.....Después.....**

**17-Antes.....Después.....**

**18-Antes.....Después.....**

**19-Antes.....Después.....**

**20-Antes.....Después.....**

**21-Antes.....Después.....**

**22-Antes.....Después.....**

**23-Antes.....Después.....**

**24-Antes.....Después.....**

**25-Antes.....Después.....**

**26-Antes.....Después.....**

**27-Antes.....Después.....**

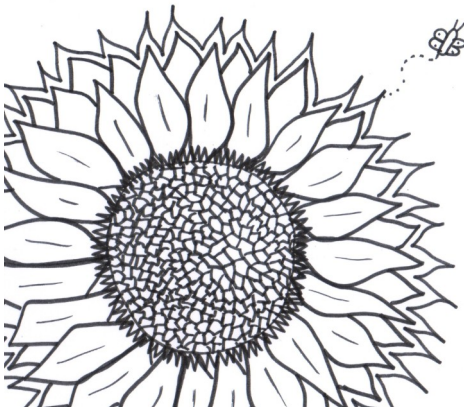
**28-Antes.....Después.....**

**29-Antes.....Después.....**

**30-Antes.....Después.....**



# Material adicional: Meditaciones





***"Meditar es practicar el no hacer, observar el momento presente, escucharte sin juicios, abrir un espacio para que cuerpo y mente te hablen". Kiril Yurievich.***

Cualquier persona puede sentarse un rato en silencio consigo misma o relajarse con palabras que escucha en una meditación guiada. Eso es meditar. Algo sencillo.

Después de haber aprendido decenas de técnicas meditativas, elijo lo más simple, ponerme sentada o tumbada, en una posición cómoda, mientras me quedo en quietud, en silencio conmigo.

Meditar reduce los efectos del estrés y la ansiedad y es buena compañera en los procesos de recuperación de enfermedades.

Mejora la memoria, la concentración y el sistema inmunológico.

Ayuda a aumentar los pensamientos positivos, generando una actitud más optimista para afrontar lo cotidiano.

**Aquí dejo unas meditaciones creadas por mí**, que pueden acercarte al bienestar emocional, algo fundamental para la autoestima.

Van numeradas, una para cada día y las he dividido en **Cuerpo, Mente y Emociones**, así te atiendes de manera global.

Igualmente, si no quieres seguir el orden que he puesto, puedes escuchar la que más te apetezca, sin orden alguno, y si un día no quieres escucharla, no lo hagas, siéntete libre.

Al terminar el cuaderno de ejercicios, vuelve a escuchar las que más beneficiosas resultaran. Úsalas para relajarte y mejorar.

Compártelas con quien quieras. Están todas de manera gratuita en mi canal de Youtube:

<https://www.youtube.com/@conlasmanosdemirena/featured>

# Cuerpo

**1-Soy Saludable. Meditación guiada:**

[https://youtu.be/iFb\\_kAzCJrI?si=qBphFCqLBz8AAreE](https://youtu.be/iFb_kAzCJrI?si=qBphFCqLBz8AAreE)

**2-Mis huesos están saludables. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/luQsDf05vV8?si=ymlhg4E42esP6vT>

**3-Mi piel está saludable. Meditación guiada:**

[https://youtu.be/FMmbqRa7IfQ?si=kOpl\\_9WLNpQqgKuf](https://youtu.be/FMmbqRa7IfQ?si=kOpl_9WLNpQqgKuf)

**4-Mi corazón está saludable. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/r3PN5UZBEkY?si=acvAZcjpOYRzjdHb>

**5-Mis músculos están saludables. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/T6rjwMcTeUM?si=J7Az7WTg4Z4VfTXY>

**6-Mis pulmones están saludables. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/cHiYLxTDLhE?si=hIV8qIxpG1inM0VT>

**7-Mi hígado es saludable. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/wHmEwJVrsFY?si=bkGGITiRh5kOfqWI>

**8-Mi circulación sanguínea es perfecta. Medit. guiada:**

[https://youtu.be/ZLD20Wvf0HM?si=SPsl\\_h5FYoOp29bb](https://youtu.be/ZLD20Wvf0HM?si=SPsl_h5FYoOp29bb)

**9-Mi endometrio es perfecto. Afirmaciones positivas:**

<https://youtu.be/PNb0eo18r44?si=JZ8VoCOBFMtjEjaU>

**10-Relaja tu cuerpo cada día. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/uRb9qb1H7fY?si=47NmNAqq5F-gRe42>

## **Mente**

**11-Merezco todo lo bueno. Afirmaciones positivas:**

<https://youtu.be/VFjRZyhqRxU?si=ZsqzVkr9HR35zaKa>

**12-Encuentro lo bueno de la vida. Pensam. positivos:**

<https://youtu.be/DGWT5lLq1-4?si=GP5UXE412WrAQHCP>

**13-Soy una vida extraordinaria. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/OTUc9WXwHao?si=upaEwVlpTiky87ba>

**14-Yo soy Vida. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/9nSugxBYQ0A?si=HFaOyuu8nQcu3CUR>

**15-Merezco prosperidad. Meditación guiada:**

[https://youtu.be/MuvH\\_rAuWn4?si=4iRK4jr9TWTqTd05](https://youtu.be/MuvH_rAuWn4?si=4iRK4jr9TWTqTd05)

**16-Merezco todo el bien sin condiciones. Decreto:**

<https://youtu.be/owAz-WfpDZE?si=IAz8FsqLxNCCgFnd>

**17-Me comprometo conmigo. Decreto:**

<https://youtu.be/Zu1FHeLz-c8?si=3jnrCQPv69OGHbCG>

**18-Creo una vida mejor. Meditación guiada:**

<https://youtu.be/yIvnWZnVJXw?si=Efge08b9VVEPrLBM>

**19-Acepto mi brillo interior. Afirmaciones:**

<https://youtu.be/bz5YTtbSH5E?si=kzjLH3q4iCKcFPQD>

**20-Caminar consciente. Meditación para ir a caminar:**

<https://youtu.be/9XEg34UzM4s?si=XTazpqRyakLoh3CH>

# Emociones

**21-Calmando las emociones. Relajación guiada:**

<https://youtu.be/gSwHVLt330w?si=WUxWVdnfbZiklv8W>

**22-Hoy decido sentirme bien. Meditación guiada:**

[https://youtu.be/x2jLLNk1IbA?si=IQhKKkh7HX3J1K\\_S](https://youtu.be/x2jLLNk1IbA?si=IQhKKkh7HX3J1K_S)

**23-Meditación de la Calma:**

[https://youtu.be/2xRg4yDjIGE?si=F\\_DyvrKGz2nrmb1B](https://youtu.be/2xRg4yDjIGE?si=F_DyvrKGz2nrmb1B)

**24-Vivir en Armonía. Afirmaciones:**

<https://youtu.be/uAkLct8jwaY?si=4-mlswFwYgCa-szD>

**25-Meditación del Perdón:**

<https://youtu.be/liMLS154CHw?si=ZbJ7d6nSSzCHwYxu>

**26-Escucho mis miedos. Ejercicio meditativo:**

<https://youtu.be/OP9YGJyRQ44?si=qs7iUeQAwceQLjHC>

**27-Hoy escucho mi dolor. Meditación guiada:**

[https://youtu.be/\\_xW5CtoehrM?si=SPZJPOepwCFo8wIT](https://youtu.be/_xW5CtoehrM?si=SPZJPOepwCFo8wIT)

### **28-Vivir en armonía. Afirmaciones:**

<https://youtu.be/uAkLct8jwaY?si=fBcih7HonXshvmof>

### **29-Calma en dos minutos. Meditación guiada:**

[https://youtu.be/yXNpanv2eFQ?si=zFmuAOE\\_TiCSxeD](https://youtu.be/yXNpanv2eFQ?si=zFmuAOE_TiCSxeD)

### **30-Disolver los problemas. Ejercicio meditativo:**

<https://youtu.be/29Kq-VWmzzM?si=BYZhqkb1S7BFypVX>

## **Encuentra más meditaciones aquí:**

### **-Cuerpo saludable**

[https://youtube.com/playlist?list=PLJ8GA4cXmqZM0jdKDut\\_udH4oEWOjpN\\_5&si=xn1bQm3um3Wyjgy6](https://youtube.com/playlist?list=PLJ8GA4cXmqZM0jdKDut_udH4oEWOjpN_5&si=xn1bQm3um3Wyjgy6)

### **-Afirmaciones:**

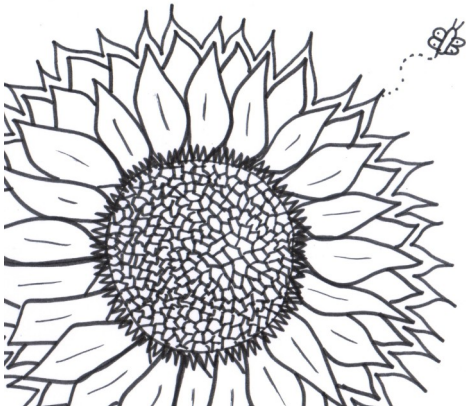
<https://youtube.com/playlist?list=PLJ8GA4cXmqZNUvZe3yeKED3c7tnxubgUO&si=DJHA5fRR0ME144mJ>

### **-Meditaciones:**

<https://youtube.com/playlist?list=PLJ8GA4cXmqZN-h3223lm5VobgNhmog3-O&si=2xu3wJrJkxv6r--6>



# Material adicional: Colores





Este es un cuaderno diferente, está esperando a que dejes tu huella, que con amorosos trazos, imprimas color en sus dibujos.

Cada uno de los días llevas dibujos para que explores tus sentires a través del color. Además de pintar, atenderás a tu corazón.

Escucha lo que se adentra en ti, dejate llevar por las imágenes que vienen a continuación.

Observa con atención plena. Colorear algo que estaba en blanco y negro puede hacer aflorar emociones que rondaban escondidas en el olvido.

**Cuando mires un dibujo, puedes preguntarte:**

**1-¿Con qué propósito lo pinto hoy?**

**2-¿Cómo estoy después de pintarlo?**

Terminado cada dibujo, invierte medio minuto en escribir una palabra en esa hoja recién coloreada. Escribe en el borde, dentro del dibujo, donde quieras. Algo bonito. Una única palabra que refleje lo que sientes en ese momento.

Escucha a tu corazón y observa si sentiste amor al pintarlo, si provocó rechazo en ti, si te emocionó, si usaste mucho un color,...

Pongo aquí aspectos básicos de los colores más comunes.

Investiga tú otras tonalidades, descubre qué significan y qué beneficios tiene su uso.

**-ROJO:** estimula, energiza, mejora tu circulación. Alivia la anemia, la garganta y los bronquios. Facilita las relaciones con los otros. No lo uses si estás nervioso.

**-NARANJA:** favorece los riñones y el bazo. Vitaliza, es reparador y cálido. Ayuda a eliminar residuos. Beneficioso para los músculos.

**-AMARILLO:** purifica. Es digestivo. Es el color de la felicidad. Facilita la concentración y ayuda a superar miedos. Alivia páncreas, hígado y vesícula biliar.

**-VERDE:** refuerza el sistema inmunológico. Calma, da equilibrio y armonía. Regenera las células. El verde claro relaja y ayuda a dormir. Asociado a la vida y a la naturaleza.

**-AZUL CELESTE:** color de la comunicación y de la libertad. Reduce el dolor. Ayuda a dormir. Bueno para tiroides, garganta y oídos.

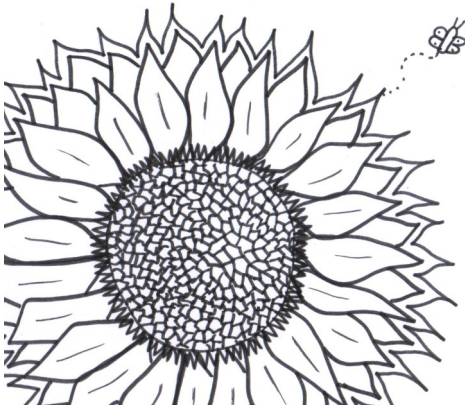
**-AZUL ÍNDIGO (azul más intenso):** favorece la creatividad y la intuición. Ayuda a eliminar miedos. Beneficioso para el aparato respiratorio.

**-VIOLETA:** disminuye la angustia. Alivia el mal humor. Bueno para los ojos. Favorece la inspiración. Alivia las contracturas e inflamaciones.

**-BLANCO:** asociado con la vida, al día, a la pureza, a la perfección a la paz y a la libertad. Es un color que da calma y tranquilidad. Es el color de la victoria. Representa la apertura, lo incipiente y la luminosidad.

**-NEGRO:** el negro es el color que agrupa al resto de colores. Asociado a la muerte, a la noche, a la oscuridad, al luto. Es un color que puede sugerir el final de un camino, lo desconocido. En su lado positivo, es un color que estiliza, es elegante, impone, da fortaleza y prestancia. Puede detonar introspección.

# Comenzamos los 30 días





# Día uno

***“Únicamente el Amor puede tocar mi interior, donde sé que soy el sujeto amado, por el simple hecho de que existo”.***

José Manuel Sáez Sánchez

**Amar** es recordar la sencillez de decir lo que se siente, cuando lo sientes. El amor no lo posees, lo eres, pues naciste para brillar y vibra dentro de ti. **Es infinito, eterno**, dura más allá de un instante y jamás desaparece.

**El amor** no distingue, no discrimina, **lo envuelve todo**, lo que consideras bueno, lo que consideras malo. **Lo llevas almacenado en el alma**, en la mente, en el cuerpo, cuando naces. Y en este camino que es recorrer la vida, hasta que llega la muerte, lo que haces es compartirlo, agrandarlo, expandirlo con historias y sucesos.

**El primer amor a tener en cuenta es el que te das a ti**, puesto que desde que naces, hasta que mueres, estás siempre contigo. Si no te quieres, cuidas y tratas bien, no puedes hacerlo con los demás. Nunca podrás repartir algo que no practicas en ti.

**Desde ese amor hacia ti, comparte incondicionalmente hacia el resto del mundo.**

**El amor incondicional lo abarca todo.** Nada lo daña, lleva un escudo imperecedero. Se esconde tras la sonrisa de un bebé; en el roce de la mano del ser amado, que coloca un mechón de tu cabello; en la flor que aparece en un adoquín; en la llamada de teléfono de un amigo que hace 20 años que no ves; en el reencuentro con una prima lejana, a la que sientes muy cerca; en los dibujos que haces y regalas; en la comida que preparas; en las postales de navidad que creas, con tus hijos; en los disfraces de carnaval que coses a partir

de cuatro cosas que andaban por casa; **en los besos y abrazos**; en la pelota que te devuelve tu perro, cuando le dices: “¡busca!”,...

**El amor hay que cuidarlo.** No requiere dinero ni esfuerzos este acto: unas palabras de aliento en los malos momentos; darle una piedra con una forma original, que has encontrado en el camino; decirles a los peques que lo han hecho muy bien y darles un beso. Todo ello **es gratis**.

**Al amor lo llevas dentro**, en la zona del corazón; no sintiendo al corazón como un órgano que late y renueva la sangre, sino como tu **motor y centro**. Desde ese centro se expande, reparte hacia todo, sin esfuerzo, y avanzas entre luces y sombras, e iluminas, porque te sientes **en unión** con lo que te rodea.

**El amor es la energía que invita** a escuchar la llamada de tu interior para abrazarte en caricia suave y salir a la calle a mostrar al mundo tu mejor imagen, no para ser más que nadie, sino porque **eso es lo que mereces**. Y desde este estado, en el que recuerdas lo que te quieres, compartirte con quién tú desees.

**Al amor no se llega, el amor es. Somos amor.** Sigue a tu corazón, el corazón sabe, el corazón confía en sí mismo. Confía en ti, eres amor, ¿recuerdas?

**¿Recuerdas quién eres?**

**¿Qué es lo que recarga tu energía vital?**

Camina a su encuentro. Recuerda que tú eres lo único que le falta a tu vida. Regresa a ti. Quédate contigo a solas (cada día) cinco minutos y escucha qué llevas dentro.

**Comienza a quererte.**



# Ejercicio 1

**Ponte delante de un espejo.** Puedes estar de pie, aunque quizá sea más cómodo que estés en una silla. Decide tú.

**-Haz un par de inspiraciones profundas.**

**-Mírate durante un par de minutos, con todo el amor que seas capaz.** Sin decir nada, sin censurar nada, dejando que surja lo que sea preciso en ese momento.

-Vuelve a inspirar y sigue mirando el reflejo que se forma ante ti.

**-Observa qué sientes:**

**a) En el cuerpo:** si tu corazón late con más fuerza; si te encorvas hacia un lado o no sabes cómo colocar las manos; fíjate si hay dolor o molestia en alguna parte.

**b) En la mente:** si pensamientos incesantes no cesan de atosigarte o sientes la mente centrada y calmada.

**c) En las emociones:** si te invade la calma, la tristeza, la alegría, el asombro, el enfado,...

**-Ahora cubre el siguiente cuestionario,** desarrollando la respuesta lo máximo posible y al terminarlo relea las respuestas que has dado.

1- ¿Qué has sentido al verte en el espejo?

Ejemplo de respuesta: tristeza, felicidad, calma, no he sentido nada.

2- ¿Te gusta la imagen que te devuelve el espejo?

3- ¿Si pudieras cambiar algo de lo que ves, qué sería?

4- ¿Cómo te definirías?, ¿cómo describirías a alguien que no te conoce, la persona que ves en el espejo?

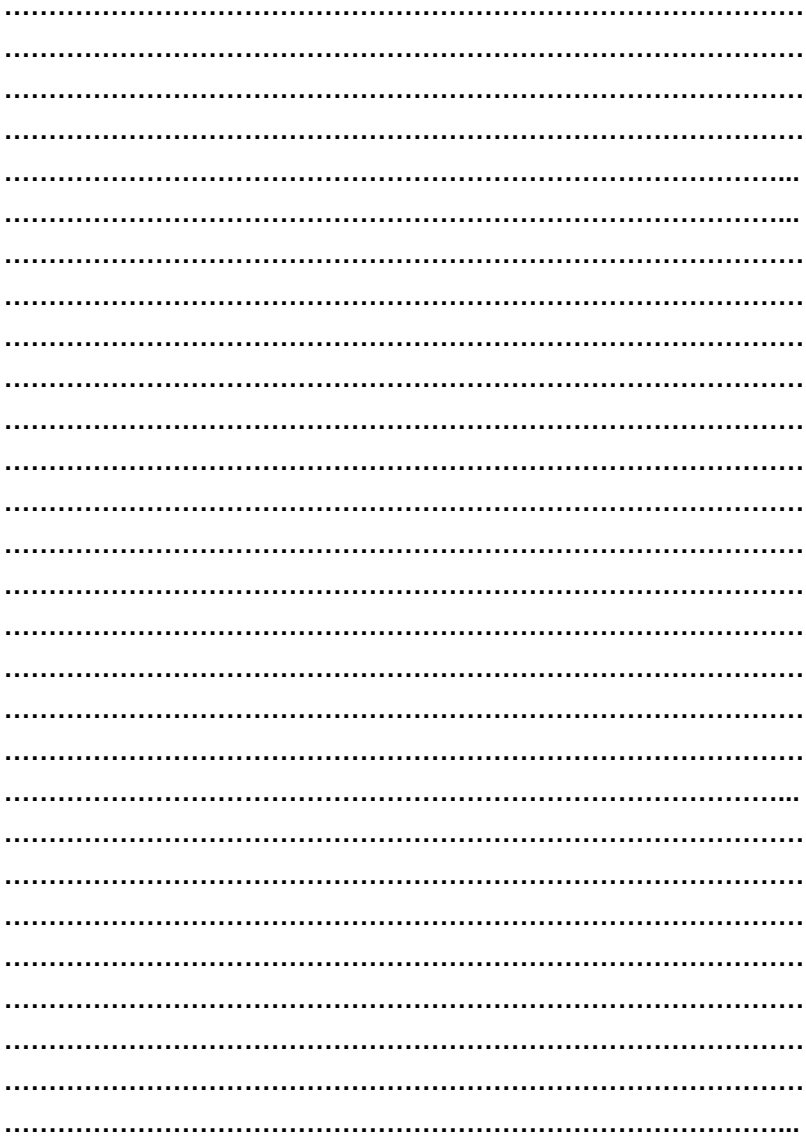
5- ¿Te quieres?, ¿sientes que quieres a lo que eres?, o si no te quieres, ¿crees que serías capaz de quererte, de amar a esa persona que tienes delante de ti?

6- ¿Qué es lo que te gusta de ti?, ¿qué es lo más bonito que ves reflejado en la imagen que el espejo te ha devuelto mientras te mirabas en él?

7- Ahora cierra los ojos durante un minuto, toca tu cara, acaricia suavemente tu nariz, tu frente, tu mentón, tu barbilla, los pómulos, tu boca, tus ojos, tus orejas, tu pelo. Déjate llevar por las sensaciones que este hecho te provoque y **comienza a quererte.**

8-Escribe tus respuestas, lo más detallado posible:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....







## **Diario de campo día 1**

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante este proceso. Pon lo que pase por tu cabeza, lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron,...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***“Acepta tu rareza. Algunos te adorarán. Otros no lo harán. ¿Pero a quién le importa? Preocúpate por amarte a ti, no amar la idea de que otras personas te amen”.***

Karen Salmansohn

# Día dos

## **No endioses a nadie.**

Llevas dentro la grandeza máxima, has de darte permiso para expresarla. Nadie es menos ni más que los demás. Todos poseemos dones y talentos.

Quédate a tu lado, ponte de tu parte en el juego de la vida. Como ser humano no eres peor que el otro, eres igual de merecedor. No eres mejor que el otro, el otro es igual de merecedor que tú.

La mejoría del mundo no depende solo del exterior. No depende de que un político cambie tu país, no depende de que tu jefe cambie tu oficina, no depende de que tu hijo se porte de otra manera, no depende de que hoy llueva o haga sol.

**La mejoría del mundo depende de ti**, de los ojos con los que miras, de los actos que realizas hacia ti y tu entorno más cercano, para que tu camino sea más fácil y benevolente.

**La vida es tu maestra**, un animal que vuela por el cielo es tu maestro, un río de agua dulce es tu maestro, un niño que corre por la calle es tu maestro, una pequeña flor del bosque es tu maestra, la maestría se encuentra en todas las pequeñas cosas.

**La equivocación es una gran maestra.** Acéptala, no huyas de ella cuando surja. Si sale mal insiste, repite, vuelve a hacerlo. Perdónate.

Tú puedes elegir. **Elige aquello que sea bueno para ti.** La comida que más nutrientes aporte, la música que se adecúe a la situación que vivas en este momento, las personas que realmente quieras que formen parte de tu círculo de relaciones.

Aprende a decir que no a lo que te daña y suelta las viejas costumbres tóxicas. **Ponte de tu lado en la vida.**

## Ejercicio 2

Durante todo el día de hoy **vas a observar a las personas que admiras**, qué es lo que ves bueno de ellas, qué es lo que anhelas tener como ellas, qué atributos o formas de ser quisieras en ti que ellas poseen. Apóyate en el siguiente cuestionario.

**1 -Escribe el nombre de dos personas que conozcas y tengan atributos, virtudes, formas de ser o maneras de actuar, que te gusten y te encantaría tener en tu vida.**

**2 -Escribe lo que te gusta de cada persona**, lo más detallado posible, como por ejemplo su forma de ser, lo trabajadora que es, lo amorosa que es, lo sociable que se muestra, lo organizada, lo divertida, lo imaginativa, etc.

**3 -¿Alguno de los atributos de esas personas se repite en la otra?** Ejemplo: una persona es muy organizada y te gusta de ella eso, y puede que la otra también lo sea.

**4 - ¿En algunas ocasiones has sido capaz de obrar en tu día a día como esas personas?**

**5 -¿Porqué crees que esas personas son tan especiales?**

**6 -Ahora cierra los ojos durante un minuto.** Acerca tus manos, una encima de otra, a tu pecho. Siente los latidos de tu corazón. Inspira profundo y deja que llegue a ti la certeza de que eres una maravilla, independientemente de lo que hagas, de lo que tengas, de lo que vistas y de cómo te veas.

**Escribe tus respuestas lo más detalladamente posible:**









## Diario de campo día 2

Anota aquí si sucedió hoy algo extraordinario, si te entraron ganas de cantar, reír o bailar. Pon la casualidades que se dieron, si por la calle encontraste una moneda. Escribe si llamaron para darte una noticia increíble. “Pon también si tu día fue normalycorriente”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***“Cuando cumplimos con nuestra función, que es amarnos y compartir el amor con los demás, entonces se asienta la verdadera felicidad”.***

Gabrielle Bernstein

## Día tres

En la infancia desarrollas capacidades como la memoria, la percepción o el razonamiento, que facilitan tu comunicación con el mundo y permiten que interacciones con las demás personas. Adquieres el sentido del deber y el amor propio.

Vas creciendo, comprendes que muchas de las fantasías que tenías, eran solo eso, fantasías. Descubres entonces, que la realidad a veces es un poco más dura de lo que habías planeado.

A tu parte infantil, quizá le riñeran o pegaran por no hacer algo bien. A lo mejor le dijeron que no era suficiente buena, suficiente tranquila, suficiente guapa, suficiente lista,...

Esa parte puede sentirse dolida por mil situaciones diferentes, sucesos que se han ido guardando en el inconsciente del olvido.

Por eso es interesante que recuerdes que siempre estarás contigo. Vayas donde vayas, pienses lo que pienses, hagas lo que hagas, siempre estarás contigo.

Conviértete en tu mejor soporte en este viaje que es la vida.

Cuida de ti con esmero y cariño.

Levanta el ánimo en los momentos malos y acaricia suave los brillos.

Sonríe a las piedras que aparecen en el camino, quizá te sirvan para construir un castillo.

**Sé tu mejor compañía.**

Eres un ser humano perfecto.

Con tus rarezas.

Con tus costumbres.

Con tus manías.

Con tus bloqueos.

Con el parloteo que a veces ronda por tu mente y no te deja en paz.

Con los silencios y los sinsentidos.

Con tus grandezas.

Con tus bondades.

Con tus buenas ideas.

Con tus dones y talentos.

Con tu intuición y sexto sentido.

Con tu buen gusto para algunas cosas.

Con todos tus logros.

**Eres un ser humano perfecto con virtudes e imperfecciones.**

Aunque seguro que en algunos momentos de tu vida, hubieses preferido ser de otra manera, tener mejor suerte, disponer de algún recurso extra o que el tiempo se hubiera parado para completar aquel examen.

En el ejercicio que sigue vas a poder cambiar todo lo que crees que merece una mejora en tu vida.

## Ejercicio 3

**Hoy vas a imaginar que eres la persona perfecta, la ideal, la más correcta, la más saludable, la más próspera, la más divertida, coherente y satisfecha con su entorno.**

Haz un repaso a todos los aspectos de tu vida, quedándote con lo que hay bueno ahora mismo e inventando qué más cosas buenas tienes ya en tu día a día.

Hoy puedes ser lo que quieras ser.

**Aquí dejo algunos puntos que pueden servirte de referencia a la hora de redactar el ejercicio:**

**Anota** cuál es la ocupación ideal que realizas, por la que recibes un salario digno y bueno; lo bien que te sientes con tus amistades, familiares, vida; recuerda comentar las aficiones que tienes, lo que gozas con ellas; apunta también sobre pareja, hijos, mascotas, si para ti son importantes; escribe sobre los viajes por trabajo o por placer que realizas; ten en cuenta los actos de generosidad y bondad que compartes con otras personas.

**Pregúntate** ¿qué es lo que te gusta de tu carácter?, ¿en qué inviertes el tiempo libre?, ¿a qué juegas?, ¿comunicas bien?, ¿cómo es el hogar donde vives?, ¿qué clase de coche conduces?, ¿cómo cuidas tu alimentación, tu mente y tus emociones?, etc.

**Encuentra un lugar tranquilo, donde puedas concentrarte. Inspira profundo un par de veces, relajando mente y cuerpo. A continuación descríbete como la persona perfecta:**











### Diario de campo día 3

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, si de pronto pensaste en alguien y llamó por teléfono, pon todo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***"Puede que encuentres muchas derrotas, pero no debes dejarte vencer. De hecho, puede que sea necesario encontrarte con las derrotas, para que puedas saber quién eres, de qué puedes levantarte, cómo puedes aún salir de ello."***

Maya Angelou

## Día cuatro

***"Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestro pensamiento. Con nuestros pensamientos hacemos todo nuestro mundo".*** Buda

Es hora de darle la vuelta a esa antigua frase que algunas de nuestras madres tenían en la boca tan fácilmente, sobretodo si te querían prevenir de algo o alguien que ella consideraba "malo". Me refiero a la tan manida frase de ***"piensa mal y acertarás"***.

Se puede cambiar por ***"Piensa bien y acertarás"***, ya que, como dicen tantos pensadores, filósofos y metafísicos: *"somos lo que pensamos, creamos lo que creemos"*.

Al pensar de mejor manera se crea un presente más afortunado y quizá también un futuro más amoroso. Cuando surjan contrariedades tendrás más fortaleza para salir de ellas, que si todo el rato andas encontrando quejas y fallos a lo que realizas.

Lo que piensas y sientes viene de lejos: la familia, los amigos, la sociedad, los profesores, los vecinos, los medios de comunicación, los jefes, todo influye en lo que luego vas a pensar.

Sin saberlo ni buscarlo andas bajo la influencia de diferentes frentes. Cada uno pone un granito de arena en el desierto de pensamientos que conforman tu mente y en eso que llamas "tus" ideas.

Si observas con atención, además de tuyas, pueden ser del clan familiar, del grupo de trabajo, de amistades, de la zona donde vives, de tu país e incluso, del "Inconsciente colectivo", ese pensar común que ronda por todas partes, viaja de mano en mano y alberga ideas preconcebidas que luego vas creyendo que partieron de ti.

Este tipo de cosas andan rondando de mente en mente, en la memoria colectiva, sin ser tuyas, simplemente "son".

Pongo ejemplos de ideas que se pueden guardar en el inconsciente:

**Sobre el dinero:**

- El dinero es malo, se gana con sufrimiento.
- Los ricos son unos estafadores, los pobres son honrados.

**Sobre el trabajo:**

- El jefe siempre tiene la razón, hay que callar y aguantar lo que diga.
- Sin estudios superiores no se consigue un buen trabajo.

**Sobre las mujeres:**

- Si una mujer se viste muy femenina, algo querrá.
- Para parir hay que sufrir.

**Sobre los hombres:**

- El hombre tiene que ser fuerte y valiente.
- El hombre es menos sensible que la mujer.

Muchas son las madres que les repetían a sus hijos “*somos podres*”, para que dejaran de pedir una y otra vez que les comparan cosas.

Ese “*somos pobres*” queda grabado en el inconsciente de la criatura, que luego, en la adultez, vive como un pobre, aunque no lo sea y tenga un buen sueldo, una casa y un coche lindos y vacaciones cada año.

Se siente una persona pobre, a pesar de que no lo es.

Por eso es tan importante revisar lo que piensas.

## Ejercicio 4

Ponte en un lugar tranquilo, inspira profundo y relájate un instante.

**Rellena a continuación con lo primero que venga a tu mente:**

**1) ¿Qué es lo que piensas sobre ti?**

Yo soy.....

Mi cara es.....

Mis ojos son.....

Mi boca es.....

Mi nariz es.....

Mis brazos y mis manos son.....

Mi espalda es.....

Mi pecho y mi vientre son.....

Mis piernas y mis pies son.....

**2) ¿Qué es lo que piensas sobre tu familia?**

Mis padre es..... Mi madre es.....

Mis hermanos son..... Mis hermanas son.....

Mis abuelos son..... Mis abuelas son.....

Mis tíos son..... Mis tías son.....

Mis primos son..... Mis primas son.....

Mis hijos (si los tienes) son..... Mis hijas son.....

Mi pareja (si la tienes) es.....

**3) ¿Qué es lo que piensas sobre las amistades?**

Mis amistades son.....

Tener amistades de toda la vida es.....

Salir con amistades es.....

Mi mejor amigo es.....

Mi mejor amiga es.....

**4) ¿Qué es lo que piensas sobre el trabajo y el dinero?**

El trabajo es.....

El dinero es.....

Si trabajo mucho me encuentro.....

Los jefes son.....

El dinero ha de ganarse.....

Los que tienen mucho dinero seguro que.....

Los que tienen poco dinero seguro que.....

Los que trabajan muchas horas.....

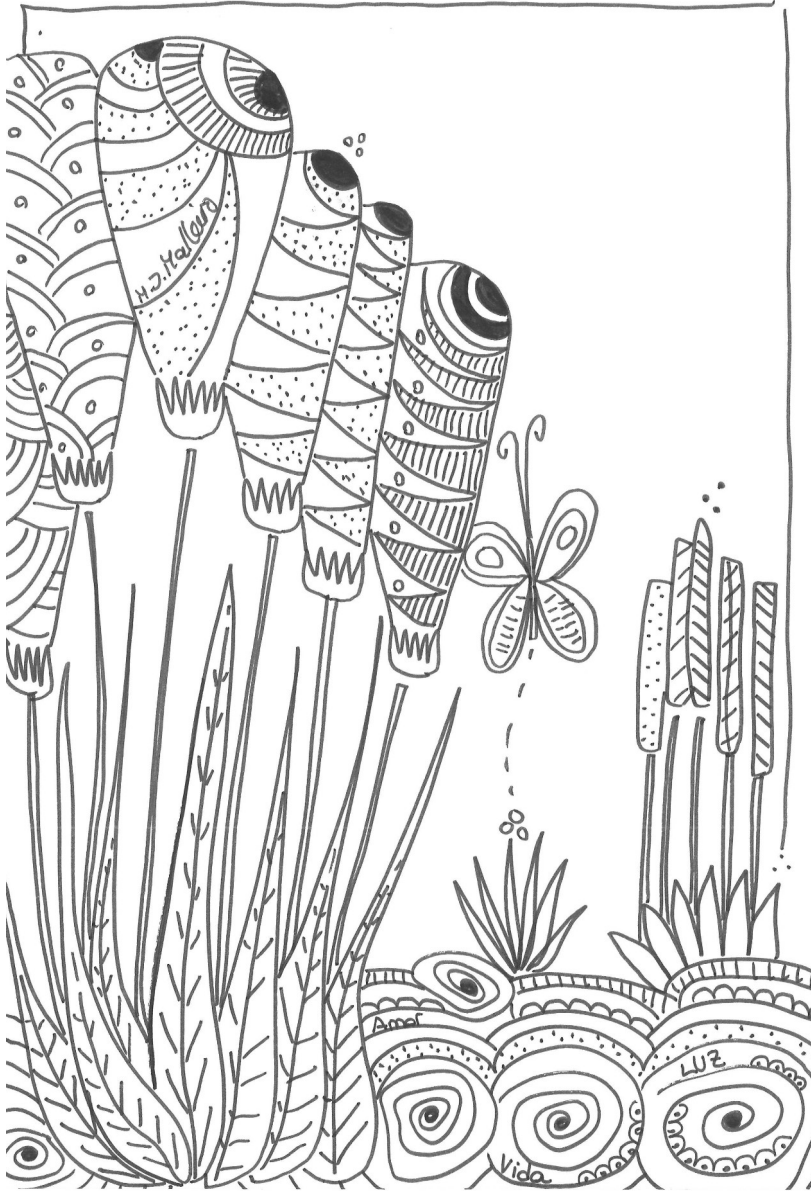
Los que trabajan pocas horas.....

Para lograr éxito hay que.....

**Relee lo que has apuntado y anota qué es lo que más te ha sorprendido de lo que has escrito:**

.....  
.....  
.....  
.....





## Diario de campo día 4

Fíjate en cómo ha transcurrido este día y pon, en las líneas que siguen, aquello que resultase más extraño, más sorprendente, más raro. Apunta eso que no terminas de quitarte de la cabeza, esa frase cautivadora, esa sensación de que va a ser posible o imposible. Aprovecha estas líneas para soltar y dejar constancia de las últimas horas de tu vida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***“No existe una cura mágica para hacer que todo lo que no te gusta desaparezca para siempre. Solo hay pequeños pasos hacia arriba; un día más tranquilo, una risa inesperada, un espejo que ya no importa”.***

Michel de Montaigne

## Día cinco

**Encuentra tu Don.** A todo el mundo se le da bien algo: coser, cantar, hablar en público, recitar poemas, tocar el piano, enseñar a otros, inventar cuentos para sus hijos por la noche, cocinar, dibujar, construir legos, la papiroflexia,...

**¿Qué es lo que se te da bien?**, ¿qué eres capaz de estar haciendo durante horas, disfrutando mientras lo realizas?, ¿qué es lo que los demás te dicen que haces bien?

Respondiendo a estas preguntas, tendrás pistas para encontrar tu don. El **Don** es aquello que nace en ti sin esfuerzos, te llena de felicidad y plenitud, te abstrae de tal manera que puedes dedicarle horas sin preocuparte de nada más.

Incluso puede viajar contigo desde todos los tiempos y "traerlo de serie". Siempre te ha gustado, y ya se te daba bien desde en la infancia. Nadie tiene que mandarte hacerlo, surge de ti.

No tienes que ser un gran cantante de ópera, un ejecutivo de una gran multinacional o un violinista de renombre, para tener un don. Ni has de ser remunerado por ello.

La persona que cuida con amor su jardín o huerta, tiene un don con las plantas; el ganadero que cría animales con vocación y se ocupa de tenerlos limpios y saludables, tiene un don para criarlos; la madre que hace una comida novedosa y sabrosa, cada día, para su familia, tiene el don de la cocina; la señora que **con amor** asea a un anciano desvalido, tiene el don de cuidar; ese adolescente que desde pequeño apaciguaba a sus compañeros más conflictivos del colegio, tiene el don de calmar.

En la simpleza hallarás tus dones.

## **Ejercicio 5**

Encuentra un lugar tranquilo y haz unas inspiraciones profundas, quédate en silencio unos instantes, así realizarás el ejercicio con más calma y concentración.

### **Hoy vas a anotar en una hoja todas las cosas que haces bien:**

-Pregunta entre tus allegados qué es lo que creen ellos que haces bien.

-Fíjate en tu vida, ¿qué es lo que te hace sentir maravillosamente como persona y harías constantemente si tuvieras la oportunidad?

-Pueden ser cosas que hagas desde la niñez o algo que has ido aprendiendo y perfeccionando a lo largo de tu vida.

-Pueden ser cosas que nadie a tu alrededor haga o algo que todo el mundo sepa hacer y tú decidiste imitar.

-Puede ser algo grandioso como tocar un violín o algo más simple como preparar una rica tortilla de patatas.

-Puede ser algo que lleve muchas horas o algo que lo hagas en unos minutos.

**Encuentra tu don.**

**Comparte aquello que haces bien**

**con el resto del mundo.**







## Diario de campo día 5

Anota aquí si sucedió hoy algo extraordinario, si te entraron ganas de cantar, reír o bailar. Pon la casualidades que se dieron, si por la calle encontraste una moneda. Escribe si llamaron para darte una noticia increíble. Pon también si tu día fue “normalycorriente”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***“¿Cómo sería tu vida de diferente si dejaras de permitir a otras personas que te envenenen con sus palabras o pensamientos? Deja que hoy sea el día. Siéntete firme en la verdad de tu belleza y el viaje a través de tu día sin la necesidad de la validación de los demás”.***

Steve Maraboli



## Día seis

***"Aprende a ponerte en contacto con el silencio dentro de ti y ten en cuenta que todo en la vida tiene un propósito. No hay errores, no hay coincidencias, todos los sucesos son bendiciones que se nos han dado para aprender"***. Elisabeth Kübler-Ross

En lo más profundo de tu ser habita una cualidad maravillosa, que puede encumbrarte o hacerte rodar montaña abajo, hasta los más oscuros y aterradores sótanos.

Esta faceta que posees, es común al resto de seres humanos que acompañan tu camino, aunque hasta hace demasiado tiempo, nadie hablaba de ella ni se le hacía mucho caso.

**Me refiero a la autoestima**, esa capacidad de aceptarte tal cual eres y quererte con todas tus características.

La autoestima se desarrolla entre la infancia y la adolescencia. En esta época comienzas a observar tu "yo real" y te comparas con el "yo idealizado" que quisieras ser y con el resto de personas del entorno.

Tan feo es tenerla muy engrosada, como muy bajoneada. Lo interesante es revisar lo que sientes y cómo te ves en relación a tu entorno. El mundo se mostrará ante ti en función de cómo se encuentre tu autoestima.

**Si es muy débil**, puedes vivir entre lujos y sentir que eres un ser pobre y necesitado de todo. No serás capaz de apreciar a tus seres queridos y siempre le encontrarás peros a todo.

No entenderás la fortuna de disponer de salud, de disponer de un hogar, de esas vacaciones a las que vas siempre rechistando o con pocas ganas. Cualquier cosa tendrá un “pero”.

**Si está exagerada**, creerás que eres lo más importante del mundo y que solo tú sabes hacerlo bien, que tus hijos son los más guapos del mundo y los más listos y que tu casa es la mejor de las mejores y tú lo más de lo más en todos los aspectos. Luego, va la vida y se encarga de poner en su lugar las cosas y resulta que tus hijos suspenden, son unos gamberros o te divorcias o tu casa es una ruina o en tu trabajo te despiden porque lo haces mal.

Ahí es cuando este tipo de personas se dan el batacazo emocional, porque realmente ellas creían de veras que todo en su vida era mejor que lo de los demás, de una manera distorsionada, claro.

**Cuando la autoestima está en su punto óptimo**, entiendes que, a pesar de los retos que cada día pone la vida, lo haces lo mejor que puedes. Comprenderás que, aunque no te vayan a contratar para hacer pases de moda en las pasarelas de Milán, te gusta la imagen que devuelve el espejo.

La vida tiene diferentes caras. Si tu estima está equilibrada a veces andarás con la cara triste, otras con la cara alegre y puede que en alguna ocasión te des cuenta del enfado que atasca tu corazón.

Lo bueno de percibir que tu estima está en su punto justo, es que permitas que los sentimientos se sucedan, sin juzgarte, sintiendo benevolencia hacia ti, perdonando tus errores, sin entrar en la culpa. A cualquier suceso puedes encontrarle su punto de aprendizaje.

## Ejercicio 6

**Hoy realizarás unas acciones para aumentar la autoestima.** A continuación voy a enumerar unas cuantas cosas que pueden ayudarte a tener una autoestima más saludable:

**-Aprende a decir NO.** Di no a aquello que ya no quieres en tu vida, aprende a poner límites.

**-Ponte metas realistas.** Da pasitos de bebé, no quieras llegar al Everest de un día para otro, ve acomodando poco a poco las tareas para llegar a la cima, cada día un paso.

**-Descansa.** Permite que tu cuerpo recobre la energía tan necesaria para poder seguir. Duerme bien. Respeta tu sueño.

**-Mantén contacto con la naturaleza,** sal a pasear al parque, al bosque, a la playa, a la naturaleza. Sal a la calle, a que te de la brisa en la cara, el sol en la piel.

**-Ríete todo lo que puedas,** escucha monólogos de risa, lee libros de risa, júntate con personas alegres y divertidas.

**-Evita ver películas o series de tristeza, violencia o miedo,** harán que sientas más apatía y menos ganas de vivir.

**-Aléjate (dentro de tus posibilidades) de personas que sean negativas** en su manera de pensar y actuar. Bajan tu estado de ánimo.

**-Organiza tu vida, elimina lo que ya no quieres:** ropa que ya no te pones porque no te sirve, está rota o te parece fea; contactos de teléfono de gente que con la que ya no te relacionas; objetos rotos o estropeados; suscripciones a sitios que no usas; personas que se

portan mal contigo (deja de quedar con ellas); dona libros que ya leíste y no quieres volver a leer;...

**-Activa tu lado creativo:** pinta, cose, dibuja, escribe, modela en plastilina, cuida una jardín o una planta, haz manualidades, expande tu creatividad.

**-Haz ejercicio.** Un poco cada día. Sal a pasear a ritmo fuertecito, haz estiramientos, gimnasia, natación o lo que a ti te vaya bien.

**-Escucha música alegre,** baila, toca algún instrumento si sabes, diviértete con el sonido.

**-Ten fe.** Confía en que algo te sostiene y te protege.

**-Medita.** La Meditación abre un camino hacia la tranquilidad, calma la mente, libera de las preocupaciones y del estrés diario. Con ella puedes cultivar la atención plena, la compasión, la conexión contigo.

**-Agradece.** Agradece todo lo bueno que ya hay en tu vida. Cada mañana y cada noche, invierte medio minuto en agradecer.

**-Sé buena persona.** Compártete desde tu mejor versión, hazlo siempre de la mejor manera que puedas.

**-Perdona tus errores.** Sé benevolente contigo, a veces tendrás días de rabia, de dolor, de pena, de frustración. Acoge cada uno de esos días, escucha tus dolores y miedos, perdona lo que sientes.

**-Dile a las personas que las quieres.** Di a tus familiares y amigos que les quieres. Expresa tus sentimientos.

**Contesta:**

¿Cuáles de las acciones anteriores ya llevas a cabo en tu vida?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Anota tres acciones que serías capaz de realizar desde hoy y ponte a ello, comprométete contigo:

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

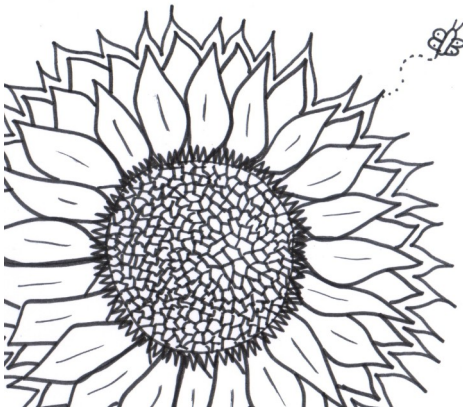
¿Qué otras acciones llevas a cabo que ayudan a aumentar tu autoestima?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

**Escribe, en tu libreta, las tres acciones que más te han gustado, saca la hoja, dóblala e introdúcela en la caja.**

***“A medida que empecé a quererme, dejé de ansiar tener una vida diferente, y pude ver que todo lo que me rodeaba me estaba invitando a crecer. Hoy en día lo llamo madurez”.***

Charlie Chaplin





M. J. H. H. H. H.

## Diario de campo día 6

Escribe lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo más raro y extraño que pase por tu cabeza. Pon las emociones que acompañaron tus horas. Si el sol estaba precioso o llovió a cántaros y eso hizo que anduvieras más triste o alegre que de costumbre.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Toda persona que finalmente descubre su valor, ha recogido sus maletas del orgullo y se ha subido a un vuelo hacia la libertad, que ha aterrizado en el valle del cambio”.***

Shannon L. Alder



## **Día siete**

### ***Se dedicó a quererse***

Se dedicó a quererse,

dejó que entrara aquello que antes se negaba.

Descubrió nuevas gentes e historias

que le abrieron mil caminos diferentes.

Comprendió que la carga que oprimía su pecho

ya no estaba, y una sonrisa se reflejó en su boca.

Mejóro su estima y aprendió a aceptarse.

Se acercó a sus metas, pequeñas unas, grandes otras,

y alcanzó una felicidad que no llegó a soñar nunca antes.

Se abandonó serena a la alegría que emanaba de su alma.

Confió en el enorme poder de su mente inconsciente,

se inundó de gracias y bendijo enormemente.

Y prometió quererse

**por el resto de la vida que restaba.**

## Ejercicio 7

Ve a un lugar tranquilo, donde puedas escribir con calma.

Inspira profundamente un par de veces, con los ojos cerrados y deja que el bienestar inunde tu cuerpo y apacigüe tu mente.

### **Hoy vas a escribirte una carta de amor a ti.**

Si, lo sé, a lo mejor ahora mismo no andas en tus mejores momentos de estima y quizá no creas que tienes nada bueno.

Yo sé que tú puedes, sé que eres capaz de esto y de mucho más.

Además, recuerda que ya has hecho varios ejercicios en los cuales describías cualidades tuyas. Puedes ir hacia atrás en este libro y releer lo que has escrito sobre ti, así te dará ideas para poder escribir una carta de amor preciosa.

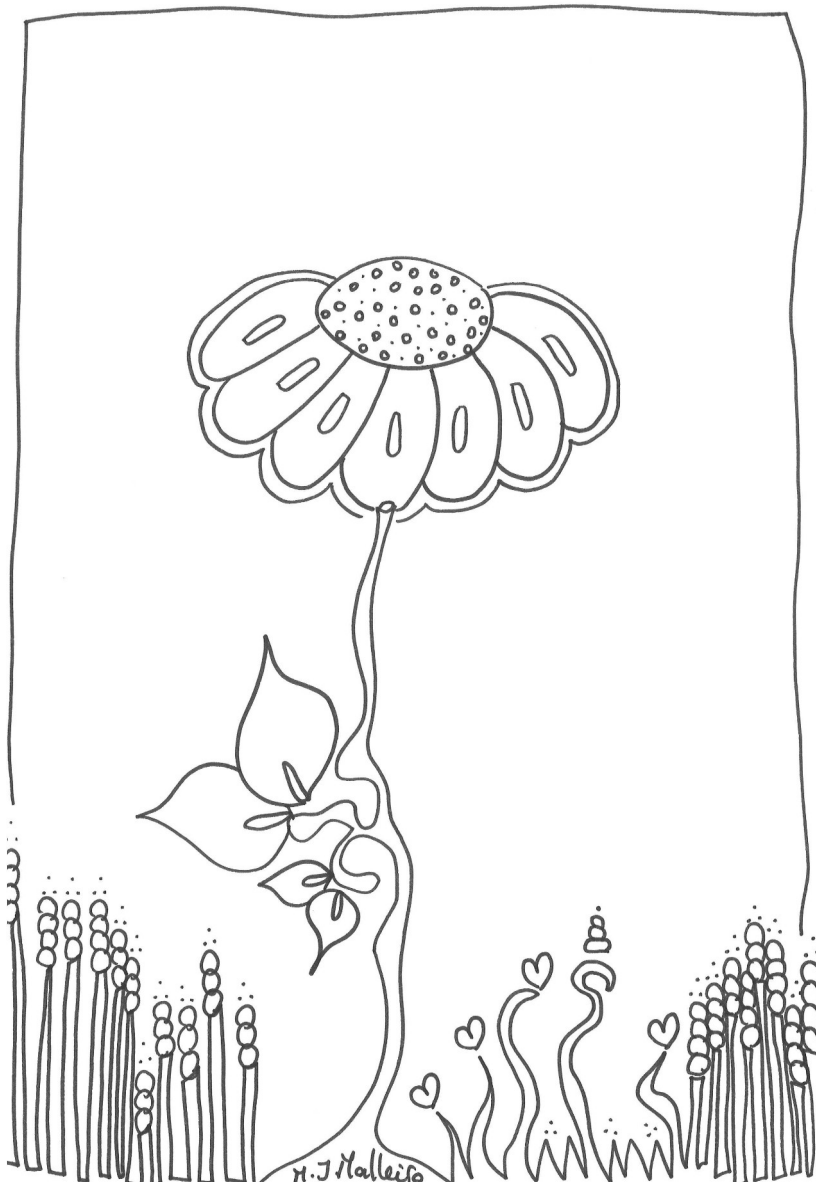
Vas a decirte todo lo que te quieres, las ganas que tienes de estar contigo, la preciosidad que eres, la de cosas que te gustan de ti, que te agradeces por todo, que te gustan tus ojos, tu voz y tu pelo.

Si aún así resulta difícil pensar en ti para escribir la carta, pon todo lo que pondrías si la carta fuese escrita para la persona que más has querido o quieres en tu corazón.

Al concluirla recuerda firmarla. Si te apetece puedes enviártela por correo a tu casa y cuando llegue al buzón, poner cara de sorpresa.

**La carta la escribes en tu libreta.**

**Anota luego en un trozo de papel la frase más linda de la carta, la doblas y la guardas en tu caja.**



## Diario de campo día 7

Escribe aquí, en frases cortas o palabras sueltas, lo que ha supuesto el ejercicio que has realizado hoy. Pon si ha removido tus entrañas, si al final has puesto la carta en un sobre y te la has mandado por correo, o tienes intención de hacerlo mañana. Anota si has experimentado emociones o pensamientos distintos a los que acostumbran llegar a tu mente. ¿Se produjo alguna casualidad? ¿De pronto te entraron ganas de comer algo dulce o salado?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“El amor propio es el comienzo de un romance que dura toda la vida”.***

Oscar Wilde

# Día ocho

***"Perdonar es divino, marca una brecha con el error humano"***

José Luis Parise

Llevas en ti múltiples heridas, algunas son grandes, otras apenas necesitan un pequeño apósito para protegerlas de cualquier infección externa.

Eres, sin saberlo, el producto de lo que sientes, de tu crianza, de tus vivencias, no eres lo que ocurrió solamente en un instante.

Actúas dependiendo de lo sucede en tu presente, más toda esa mochila que arrastras. Y es hora de vaciarla.

Puedes equivocarte y los otros pueden equivocarse, no por ello has de castigarte. Existe la posibilidad de optar por otras opciones, como perdonar o soltar la culpa.

Esa mochila imaginaria de la que hablo, puede cargar infinitud de miedos, enfermedades, culpas, inseguridades o soledades.

Además guarda espacio para aquello que has considerado bueno, enriquecedor o benevolente. Ese tipo de historias y sucesos, restan carga a la "mochila", la llenan de ligereza y la vuelven más liviana. Lo que sucede es que, al ser tan sutiles, estos aspectos, se escapan más pronto de la bolsa y los más densos (miedo, tristeza, culpa, etc.) los notas más.

Todo esto sin darte ni cuenta. Porque anda por el subconsciente, por el inconsciente, por los recuerdos lejanos, dañando sin que ni te enteres, tu caminar diario, trayendo a tu mente ideas o pensamien-

tos que son todo lo beneficiosos que quisieras, generando emociones y sentimientos que sabotean tu vida.

Ha llegado el momento de soltar la carga, de perdonar, de dejar ir ideas antiguas. **Lo primordial es perdonarte a ti**, por las veces que te fallaste, por todas las que escondiste dones y talentos.

**Desde el perdón a ti podrás perdonar al resto y, desde ahí, cada día, instante a instante, ser más libre.**

No se trata de perdonar a lo loco, como se les obliga a los niños cuando les rompen un juguete. Aquí no hay perdón real, es una comedia autoimpuesta al niño y con ello no comprenderá el verdadero sentido del perdón, pues dirá lo que la mamá le obligue y seguirá con la semilla de odio hacia "ese niño traidor que le rompió su pala".

Ese perdón no es válido, se queda en la mente, no llegó al corazón ni al alma del dolor.

**El perdón no se puede forzar, no puedes obligarle a nacer, como no se le obliga a crecer a una flor.**

Al perdón, como a todo en la vida, hay que darle espacio, dejar que madure, sentir cuál fue la causa primigenia que causó la herida. Pasado el tiempo, algo cambia y aquello que atormentó en el pasado, no es más que un leve recuerdo.

Ahí nace el perdón verdadero.

Dale tiempo al tiempo y pon sobre la mesa las cargas y heridas. Algunas, caducas en el calendario, saldrán de la mochila simplemente por haberles prestado atención y darte cuenta que andaban haciendo bulo en tu vida.

Para otras aún no habrá llegado la hora de la cosecha, y seguirán en la mochila, aguardando el punto exacto de maduración.

Quizá nunca maduren y mueras llevándote eso sin solucionar, contigo, pero le habrás prestado la atención que merece.

## Ejercicio 8

Acomódate en un lugar tranquilo, realiza unas inspiraciones profundas, con los ojos cerrados y quédate con esa sensación de bienestar para hacer el ejercicio que sigue:

**Hoy vas a anotar al menos 10 aspectos que consideras que fueron (o que aún son) dolorosos para ti.**

**1- Observa el daño que otros seres crees que te hicieron**, el malestar que tú pudiste provocar a otras personas, fijate también en todo aquello que no pudiste realizar por causa del miedo o el dolor.

**Pongo ejemplos:**

-En tu infancia una prima rompía tus juguetes y, ahora que lo piensas, siempre le has tenido un poco de manía a esta prima.

-Un profesor bajó la nota de tu examen final en la carrera, porque hiciste un par de tachones, cuando tus respuestas eran correctas.

-Una pareja que tuviste con 20 años te dejó, insistía en que no había terceras personas, tú sabías que sí. Ahora desconfías más del amor.

-Tu jefe no para de pedirte que le lleves el café y le vayas a hacer los recados, cuando tus tareas se supone que solo son administrativas, ya no puedes más con esto.

-Te cobraron de más en la gasolinera esta mañana y estás que sale humo de la rabia.

-Tus padres no dejaron que fueras a la excursión de fin de curso y el resto de la clase fue. Sentiste mucho disgusto.

-Alguien robó tu idea y se enriqueció a tu costa, menuda desilusión.

-Te pusieron una multa que consideras injusta.

1.....  
.....

2.....  
.....

3.....  
.....

4.....  
.....

5.....  
.....

6.....  
.....

7.....  
.....

8.....  
.....

9.....  
.....

10.....  
.....

**2- Lee con atención la lista que has escrito y anota aquí debajo, cuál es la que más te afecta:**

.....



**3- Anota las que menos te afecta:**

.....

**4- Ahora que lo estás viendo desde la calma, ¿hay alguna de las cosas que has apuntado que serías capaz de perdonar, porque estás dándote cuenta de que no tiene tanta importancia como le habías dado?**

Anota aquí debajo lo que realmente no creas que tiene esa importancia que tú le habías dado:

.....  
.....  
.....  
.....

**5- ¿Hay algo que no seas capaz de perdonarte a ti? ¿Le das muchas vueltas a un acto, pensamiento o sentimiento que tienes, que provoca mucha culpa en tu vida?**

Anota aquí:

.....  
.....  
.....

**6- Pon las manos en tu corazón**, una encima de la otra. Cierra los ojos, inspira y agradece este espacio que te has dedicado.

Quédate así unos instantes, contigo, en silencio, en presencia.

Quizá no has rellenado la mitad del ejercicio que he propuesto hoy, porque tienes la conciencia tranquila y has sido capaz de perdonar y perdonarte. Vienes con la conciencia en paz.

Será perfecto.

Puede que no hayan llegado las líneas que he dejado en el libro para cubrir todo aquello que no perdonas a otros o a ti.

Todo estará bien.

Cada persona lleva su propia “mochila”

Si al recordar algo doloroso del pasado no puedes perdonarlo, el mero hecho de haber prestado atención a ese sentir que llevabas dentro, cambia tu manera de verlo. Al cambiar tu manera de verlo, cambia tu manera de sentirlo. Al cambiar tu manera de sentirlo, cambia tu manera de vivirlo.

Si no puedes perdonar o perdonarte, reconocer que aunque ahora no eres capaz, quizá en otro momento lo seas, es liberador.

El perdón es liberador, aunque no es obligatorio, es opcional. Es darle tiempo al tiempo.

Como en todo, tú decides.



## **Diario de campo día 8**

Fijate en cómo ha transcurrido este día y pon, en las líneas que siguen, aquello que resultase más extraño, más sorprendente, más raro. Apunta eso que no terminas de quitarte de la cabeza, esa frase cautivadora, esa sensación de que va a ser posible o imposible. Aprovecha estas líneas para soltar y dejar constancia de las últimas horas de tu vida.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***"Amarte a ti ahora mismo, tal como eres, es darte el cielo. No esperes hasta que mueras. Si esperas, mueres ahora. Si amas, vives ahora".***

Alan Cohen

## **Día nueve**

La vida es una transformación, similar a la que sucede en el mundo de las mariposas.

La mariposa recorre su camino, sabe que es ese, no hay otro posible. Lo que desconoce por completo es por qué lo hace, no lleva mapas, ni ruta que marque un GPS.

Camina, sin pausa, sin detenimiento.

¿Se sabe preciosa?, ¿sospecha que es maravilla pura, polinizadora, colorida, libre, alada o hermosa?

Lo desconoce por completo. Camina, en su transformación heroica, de huevo a oruga, de oruga a pupa, de pupa a mariposa.

Abre las alas y vuela, nadie vino a enseñarle nociones de vuelo. Lo hace porque lo lleva dentro. Sin instrucciones predeterminadas, lo trae de serie, en su alma, en su cuerpo.

### **¿Tienen alma las mariposas?**

Sus pasos son solitarios, sin referencias paternas, nada externo que le indique qué tecla hay que pulsar, para alcanzar el siguiente peldaño. Una inteligencia interna la guía. Camina, solo camina.

Despeja lo viejo, así podrá llegar lo nuevo. Confía, no hay otro modo, no hay otra manera. Tiene fe, en la vida, en la Naturaleza, en el Universo que todo lo abarca. Sabe que hay algo "mayor" que ella, que lo impregna todo, que se respira, que se siente, que nos alberga. Se sabe TODO con ese "algo", que es ella misma, en todas sus versiones, de esta transformación y en todas aquellas que vivió.

Perdona los fallos que puedan acaecer a su paso, nada es erróneo, todo le enseña, son lecciones que la harán más fuerte.

Se transformará en mil mariposas, en esencia iguales, de apariencia distinta. Sabrá qué hacer en cada momento, para pasar de redondo huevo a oruga reptante, de oruga a pupa, en su duro proceso , y de pupa, al fin, a mariposa.

Recorrerá libre las flores, cargadas de mágico y fructífero polen, que puebla campos y bosques.

Depositará con cuidado y esmero sus valiosísimos huevos, a buen recaudo, para que así el proceso comience de nuevo.

Somos como las mariposas.

Somos vida.

Eres vida.

Albergamos dentro el saber del Universo entero. Lo hemos olvidado. Hay demasiados ruidos y distracciones, que nos cambian el rumbo.

Pocos recuerdan que tenemos "alas", que somos libres. Estamos atados a nuestros miedos, a una endeble estaca, que con un simple soplo se arrancarían, de ese suelo estéril al que se ancla. Confiamos que debe de haber algo, más allá de todos los miedos.

Tanto por soltar, tanto por recordar, tanto por ser.

Abre tus alas de mariposa y vuela, vuela más allá de los límites que te han anclado a un lugar, a una idea, a una persona, a un trabajo, a un pensamiento.

Vuela y siente la libertad del viento en tu pecho.

## **Ejercicio 9 (para realizar en tu libreta)**

Partiendo de una posición cómoda y habiéndote colocado en un lugar tranquilo, haz unas inspiraciones profundas, que calmen tu mente y sosieguen tu cuerpo.

**Hoy vas a fijarte en todos los cambios que has hecho a lo largo de tu vida, desde la infancia, pasando por la adolescencia, hasta el momento en el cual te encuentres ahora de adultez.**

Para facilitararlo, he creado unas preguntas, que pueden servirte de referencia. Al contestar estas cuestiones, descubrirás más pronto, lo que cambió en tu vida a lo largo del tiempo. Anota tú aquellos cambios importantes que recuerdes o de los que te des cuenta ahora.

### **Observa los cambios en tu físico:**

¿Cómo eras en la niñez?

¿Cómo eras en la adolescencia?

¿Cómo eras en las primeras etapas de la adultez?

¿Cómo eres actualmente?

Fíjate en los cambios de peso, de peinado, de color de la piel, de la textura de tu cara, de la forma de tu cuerpo, de las variaciones de tu dentadura, en tus orejas, en tu nariz.

Describe si te pusiste un tatuaje, algún pendiente o piercing.

Anota la talla de ropa que llevas actualmente y las que recuerdes haber usado en otras épocas.

Pon si has pasado por el quirófano para operarte por cualquier enfermedad o dolencia, si has decidido hacerte cirugía para mejorar estéticamente una parte de tu cuerpo.

### **Observa los cambios en tus pensamientos:**

¿Qué pensabas en la niñez?

¿Qué pensabas en la adolescencia?

¿Qué pensabas en las primeras etapas de la adultez?

¿Qué piensas actualmente?

Presta atención a lo que pensabas en las diferentes etapas sobre:

El dinero, la familia, la política, la religión o religiones, los trabajos, los viajes, tus padres, las amistades, el amor, la comida, los estudios, la salud, tu cuerpo, el cuerpo de los demás, los coches, las casas, el mar, la luna, las fiestas, las bodas, el divorcio, la infidelidad, las estrellas, la felicidad,...

### **Observa los cambios en tus sentimientos:**

¿Qué sentías en la niñez? ¿Qué sentías en la adolescencia? ¿Qué sentías en las primeras etapas de la adultez? ¿Qué sientes actualmente?

Repasa qué sientes o sentiste hacia:

Tus padres y resto de familia, tus parejas (si has tenido), tu hogar, tu trabajo u ocupaciones, la zona donde vives, el dinero, la salud de tu cuerpo, el amor, el desamor, tu felicidad en general.



**Realiza este ejercicio en tu libreta.**

Procura desarrollar al máximo las respuestas.

Es interesante que cuando termines de escribir los cambios, leas lo que has puesto y observes la de vueltas que ha dado tu vida desde la infancia hasta la actualidad.

Anota aquí debajo los dos cambios más importantes de tu vida y escribe por qué lo han sido:

1.....  
.....  
.....

2.....  
.....  
.....

¿Cuál ha sido la mejor decisión que has tomado en tu vida, que la ha cambiado para mejor? Describe por qué crees que fue la mejor:

.....  
.....  
.....

Si ahora pudieras hacer un cambio que transformara tu día a día, ¿qué cambio sería?, ¿te atreverías realizarlo?

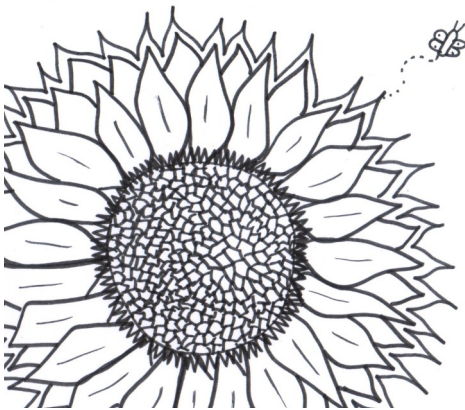
.....  
.....  
.....

¿Estás justo en pleno momento de cambio? ¿Qué cambio es?

.....

***"No hay nada noble en ser superior a otro hombre. La verdadera nobleza está en ser superior a tu yo anterior".***

Proverbio hindú





## Diario de campo día 9

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante este proceso. Recuerda anotar todo lo que se te pase por la cabeza, todo lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si de pronto te llamó alguien que hacía mucho que no sabías de él, anota todo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Cada día me miro en el espejo y me pregunto: Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy? Si la respuesta es "No" durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo”.***

Steve Job

## Día diez

Levántate cada día como si fueras un recién nacido, todo por descubrir, un enorme abanico de oportunidades.

Realiza lo que te trajo a la vida, ningún deber puede estar por encima de ser tú mismo. Quizá puede aparecer quien ayude a cuidar de tus hijos, padres o mascota. Delega cuando no puedes. Ábrete a las infinitas posibilidades de ayuda que proporciona el Universo. Ya lo decía Jesucristo: “Pedid y se os dará”

Abre la puerta a la abundancia del bien más amplio. Ten fe en ti mismo. Si has de creer en alguien, cree en ti el primero. Conságrate a ti.

**Eres una creación divina**, un artista, una pieza del Universo, un ser ilimitado. Descubre tu grandeza interna . Desde ahí avanza hacia el compañerismo y el compartir con otros. Hacia el agradecimiento.

**Genera tu día desde el bienestar.** Responsabilizándote de tus acciones, perdonándote por los errores y acompañándote en los malos momentos. Para cambiar algo de tu mundo exterior comienza por ti, eres el reflejo de tu mundo interior.

**Vive el hoy de tus días.** El futuro, el presente y el pasado son hoy. El tiempo desaparece de tus manos antes de que te des cuenta. Cada día es un día menos que puedes degustar tus platos favoritos, acariciar a las personas que amas, ver el sol y descubrir una nueva estrella en el cielo. No sabes cuándo ni cómo ni dónde será el final, aprovecha las oportunidades que se presenten, **VIVE** con mayúsculas. Imagina las mejores y más grandes posibilidades de bien para ti y los tuyos, camina hacia su encuentro, si caminas con determinación, un día u otro, llegarás a buen puerto.

## Ejercicio 10

Acomódate en un lugar tranquilo, realiza unas inspiraciones profundas, con los ojos cerrados y quédate con esa sensación de bienestar para hacer el ejercicio que sigue:

**Hoy vas a actuar como si acabaras de nacer, con todo por descubrir ante ti.**

**Observa la luz del sol**, descubre tu cuerpo, el paso del tiempo en él, cómo crecen las plantas, los sonidos de tu alrededor, los olores, las formas de las cosas, los tamaños, los sabores, el tacto, fíjate en todo, intenta hacerlo como si fuese la primera vez que lo ves.

Agradece el regalo que es vivir.

**¡Goza! ¡Ríe! ¡Baila! ¡Déjate sorprender!**

**¡Pon en marcha tus sentidos!**

¿Qué pensamientos rondan tu mente? ¿Qué sucede a tu alrededor?  
¿Qué sucede en tu cuerpo? ¿A qué saben las cosas? ¿A qué huele la vida? ¿Qué piensas? ¿Qué sientes?

Recuerda, durante el día de hoy, actúa como si acabaras de nacer, con todo por experimentar y por conocer.

**Al finalizar el día contesta las cuestiones de la página siguiente.**

**Contesta a continuación, lo más detallado posible:**

¿Cuál ha sido el sabor más sorprendente?

.....  
.....

¿Cuál ha sido el tacto más sorprendente?

.....  
.....

¿Qué es lo más bonito que has visto?

.....  
.....

¿Cuál ha sido el sonido más interesante?

.....  
.....

¿Cuál ha sido el olor más sorprendente?

.....  
.....

¿Que emociones han impactado más en ti en el día de hoy?

.....  
.....

¿Qué fue lo peor de este día? Explica por qué:

.....  
.....

¿Qué fue lo mejor de este día? Explica por qué:

.....  
.....

Si tuvieras que resumir en una frase este día, en el que has explorado el mundo sintiéndolo como si acabaras de nacer, ¿qué pondrías?

.....  
.....

Si tuvieras que quedarte con una palabra, ¿qué palabra sería?

.....

**Fíjate que el dibujo de hoy, en la página siguiente.**

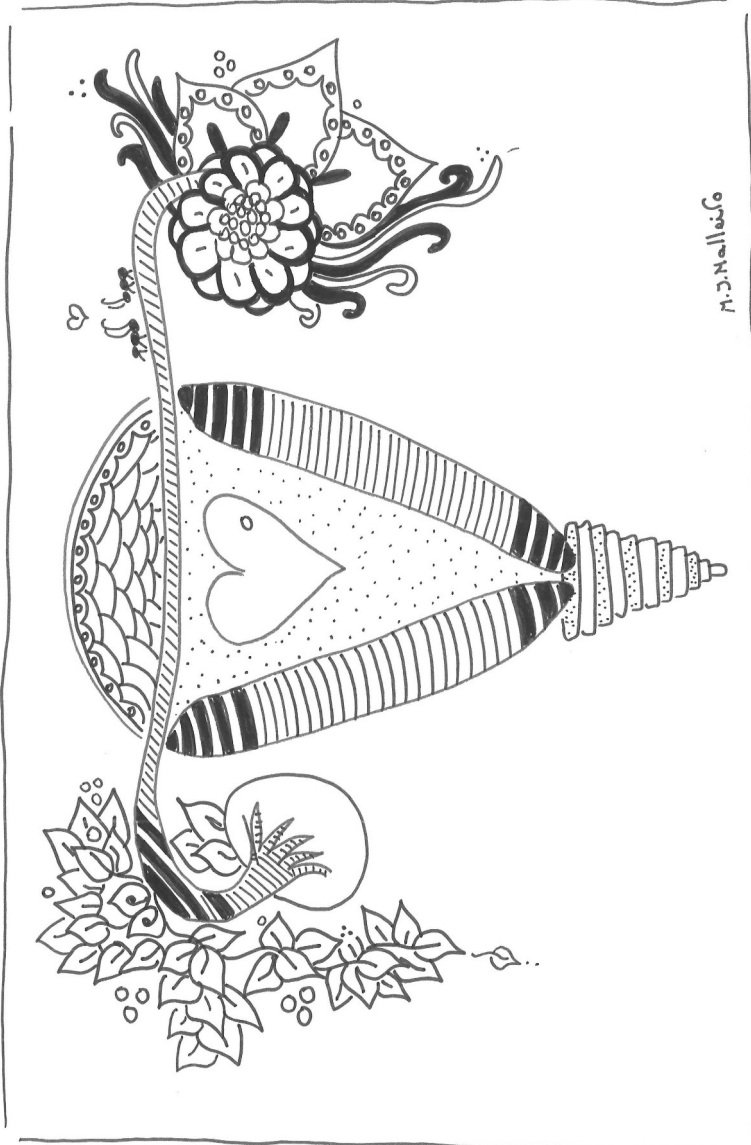
Es un útero materno, es el útero de tu madre, donde te formaste, para nacer al mundo como una personita. Ese círculo pequeño que hay dentro del corazón, eres tú, en tus inicios, algo minúsculo.

Que no te engañe el tamaño, pues ese embrión contiene una fuerza en su interior capaz de generar un ser maravilloso. Esa semilla es inteligencia pura. Alberga la sabiduría necesaria para formar un cuerpo humano, con sentimientos, con fortaleza, con emociones, con capacidades increíbles.

Hoy has sido muy valiente al prestar atención a tu día, desde esa parte más inocente, desde tu parte bebé.

Mereces lo mejor, recuérdalo siempre.





M. D. Mallik

## **Diario de campo día 10**

Escribe lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo más raro y extraño que pase por tu cabeza. Pon las emociones que acompañaron tus horas. Si el sol estaba precioso o llovió a cántaros y eso hizo que anduvieras más triste o alegre que de costumbre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***"Nacemos para hacer manifiesto la gloria del  
Universo, que está dentro de nosotros".***

Marianne Williamson

## Día once

Escuchar los sentimientos que rondan por el corazón es algo que se olvida en numerosas ocasiones.

Si exploras con curiosidad más allá de los límites y fronteras, podrás descubrirte. Hallar los rayos de sol y el riego, que precisas para romper el cascarón que recubre tu simiente.

Una vez que la semilla emerge, la vida sabe encontrar el camino. Es innecesario ir a su encuentro, la vida siempre sabe cómo llegar a nosotros.

Tú eres la vida.

No hay separación entre tú y la vida. Tú no vives la vida, la vida te vive a ti. Ella, en su infinita grandeza y gratitud, propone múltiples escenarios para que cada cual viva su personaje de la mejor manera posible.

Puedes ser feliz, parte de la felicidad (la mayoría) está en tu interior, no la vas a encontrar en las demás personas ni en ningún hecho externo.

Has de aprobarte, quererte y decirte lo importante que eres. Has de tratarte con benevolencia, paciencia, amor y cariño.

Ese paso, así contado en tres frases, parece fácil. Ahora te toca a ti hacer el camino de conocerte y de mejorarte, con paciencia, con amor, con benevolencia.

Es una tarea que puede llevar toda la vida.

Desde esa diminuta semilla que eres, al encuentro del sol radiante y nutritivo, has de hallar tu camino de regreso al bienestar.

Escucha, descubre y acoge, lo que habla el corazón.

Evalúa lo que sientes, pregúntate por qué lo sientes, indaga en cómo puedes mejorar tus sentires, en qué provoca más bienestar en ti y en el resto de seres humanos que te rodean.

Ten paciencia.

Poco a poco.

***“Los sentimientos son más peligrosos que las ideas, porque no son susceptibles de evaluación racional. Crecen en voz baja, extendiéndose bajo tierra y estallan de repente, por todos lados”.***

Brian Eno

# Ejercicio 11

Encuentra un lugar tranquilo, colócate en una posición cómoda y haz un par de inspiraciones profundas. Deja que te inunde la calma de mente y el bienestar corporal.

A continuación hay una lista de palabras con un espacio en blanco para rellenar.

**Hoy vas a observar atentamente qué produce en ti cada palabra del ejercicio.**

Mira qué sentimientos nacen.

Lee la primera, pon tus manos en el pecho, cierra un instante los ojos, haz una respiración profunda y escribe lo que sientes. Lo primero que llegue a ti, sin pararte a pensar.

Con cada palabra haces lo mismo.

Tómate tu tiempo para realizar el ejercicio, escucha, descubre, acoge, lo que nace de tu corazón al leer las palabras que siguen:

**Mamá:**

.....  
.....

**Papá:**

.....  
.....

**Yo:**

.....  
.....

**Vida:**

.....  
.....

**Muerte:**

.....  
.....

**Hogar:**

.....  
.....

**Trabajo:**

.....  
.....

**Pareja:**

.....  
.....

**Amistad:**

.....  
.....

**Amor:**

.....  
.....

**Dinero:**

.....  
.....

**Salud:**

.....  
.....

**Viaje:**

.....  
.....

**Alegría:**

.....  
.....

**Valor:**

.....  
.....

**Gracias:**

.....  
.....

**Perdón:**

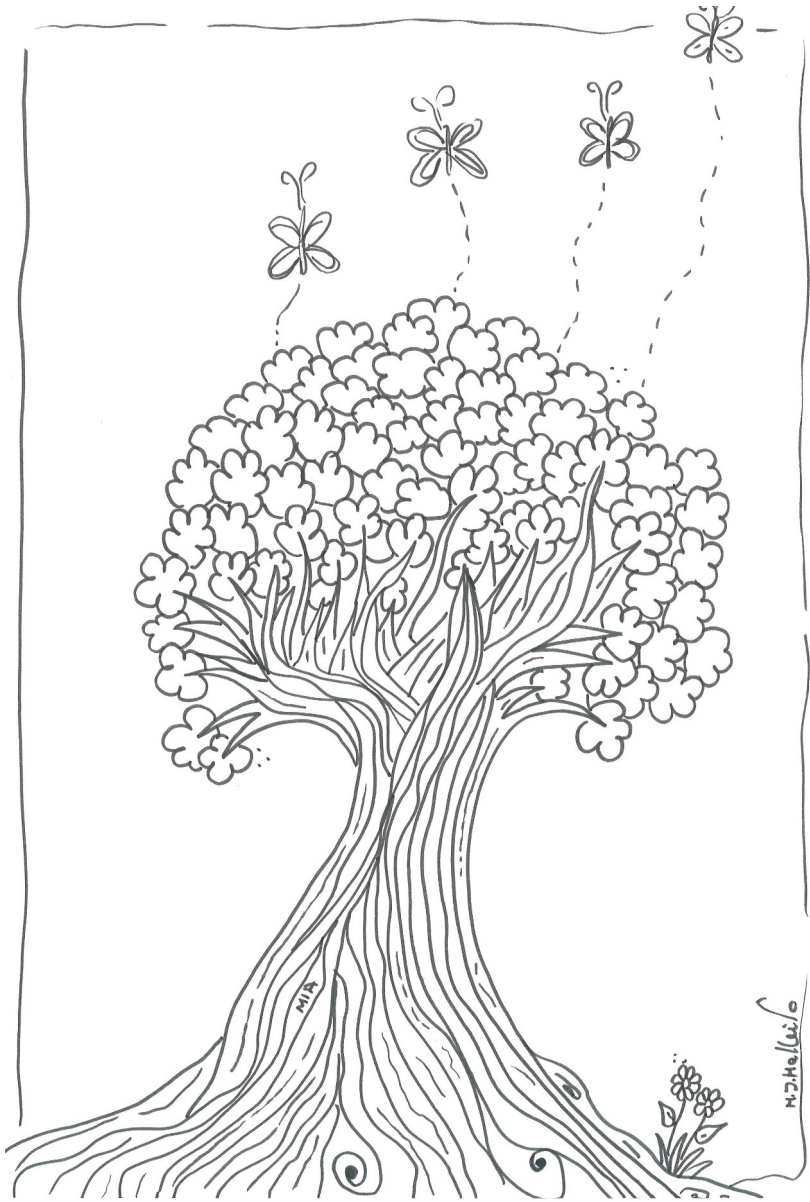
.....  
.....

**¿Cuál es la reflexión más sorprendente? ¿Por qué?**

.....  
.....

**Anótala en un papel e introdúcela en la caja.**





MIA

מ.ה.ה.ה.ה.ה.

## **Diario de campo día 11**

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, todo lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si de pronto pensaste en alguien y llamó por teléfono, anota todo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***"Observa con gran cuidado hacia dónde te empuja el corazón y elige ese camino con todas tus fuerzas".***

Dicho Hasídico

## Día doce

En el caminar del día a día, ante ti puede aparecer una situación compleja que afecte a tu salud, a la armonía familiar, a tu economía, a tus relaciones,... Puedes sentir malestar en cualquier ámbito.

Cuando sucede un hecho difícil en la vida, has de ver las estrategias que faciliten el tránsito por la marea emocional, de la manera más fácil y con el menor desgaste.

Hoy planteo algunas ideas que puedes usar para afrontar el malestar y explico cómo puedes sentirte cuando sucede algo “feo”.

Independientemente de cuál haya sido el hecho doloroso que sucediera, tú te encuentras mal, incluso puede que muy mal.

Lo primero es escucharte, darte cuenta de lo que acarrea en tu transcurrir diario este suceso. Luego, encontrar salidas a esto.

Cuando el daño es reciente es lícito y natural dejar que te invada el dolor, la desesperanza, la frustración o la rabia.

Quizá sientas un pesar profundo, un enfado descomunal, desorientación y angustia vital que no sabes si lograrás superar jamás.

Puede que la apatía sea tal que pases llorando un mes hasta quedarte sin lágrimas y no consigas levantarte del sofá.

Cada cual se expresa ante la dificultad a su manera. Es necesario dejar que salga y pedir ayuda si no podemos con ello.

**Pasados los primeros momentos de impacto**, que hay que transitar, sí o sí, **se abren varios caminos**, entre los cuales se encuentran los que expongo a continuación:

1) **Enfrentar los problemas desde el miedo**, la reactividad, la queja continua, la rabia, el enfado y el odio a todo.

2) **Afrontarlo de manera más optimista**, con calma, con fortaleza, pidiendo ayuda, confiando en que al final saldrá algo bueno de este

trance y aprenderás valiosas lecciones de ello. Parando cada vez que sientas que no puedes, para coger fuerzas y seguir avanzando.

3) **Guardando el suceso en una saca**, disimulando lo que sientes, diciendo que todo está bien, tragándote el dolor y la angustia. No permitiendo que las lágrimas broten. Volviendo a tu vida anterior lo antes posible, sin haber dado espacio a sanar.

4) **Embarcándote enseguida en un nuevo proyecto**, que te entretenga, un nuevo hijo, una nueva pareja, un viaje, etc. Algo que disimule el dolor de corazón y el olor del alma.

5) **Convirtiéndote en mártir**, vivir eternamente de aquel suceso que te rompió en mil pedazos. Siempre a la espera de que alguien externo te recomponga.

6) **Caer en una adicción**: beber demasiado alcohol, tomar drogas, tirar el dinero en las tragaperras, mirar a todas horas teleseries, tener 200 juegos del móvil, vivir en el gimnasio para mejorar tu cuerpo de manera compulsiva, radicalizar tu forma de comer hacia extremos muy sanos o muy dañinos.

Seguro que conoces más caminos para transitar las dificultades.

De las anteriores citadas, considero (porque es la que mejor me ha ido a mí) que la más acertada es la segunda exposición.

**Cuando te ofuscas y te dejas invadir por la frustración, no eres eficiente a la hora de realizar tareas y hallar soluciones.**

Si encaras las dificultades desde el desánimo, no piensas con claridad. Permaneces en un bucle que no permite que veas la cantidad de manos que han venido a ayudarte.

Si decides entrar en pánico, enamorarte del miedo y la queja, y quieres permanecer ahí eternamente, estás en tu derecho.

## **También puedes hacerlo de otra forma.**

Frente a un problema, después de haberlo escuchado y sentido, puedes **decidir estar en la máxima calma posible**, enfrentando las dificultades con la mejor sonrisa, hallando la felicidad interna.

Si afrontas los problemas así, **abriéndote a las posibles soluciones**, encontrarás las mejores oportunidades, y quizá aparezcan las puertas necesarias para salir del pozo donde has caído.

Incluso ante la peor catástrofe mundial y el escenario más apocalíptico imaginable, ser un poco optimista, va a subir tus defensas corporales, y a ampliar tu capacidad para solucionar problemas y conflictos. Serán más precisas tus decisiones, verás algo de luz.

**Esto no es negar los problemas.** El suceso doloroso existe, pero la manera en la que decides salir de ahí, es la que va a determinar el tiempo que sufrirás.

Habrás días que seas capaz de seguir el camino del optimismo, otros caerás en pesimismo. Has de hallar el equilibrio entre ambos para encontrar lo bueno que la vida pueda ofrecerte, allá dónde sea.

Tus agallas, para agarrar el toro por los cuernos, darán sus frutos, aunque tengas miedo. Dentro de cualquier pequeño cobarde, hay un gran valiente con ganas de salir a comerse el mundo. La valentía para superar los malos momentos se encuentra en creer, que pese a todo, pase lo que pase, al final, todo saldrá bien.

Ni idea de cómo ni cuándo. Ni idea de si saldrá un poco bien, medianamente bien o totalmente bien.

Al cerrarse una puerta, se abre una ventana. Termina una etapa y comienza otra nueva. Tú creas parte de la realidad. **Tú decides.**

¿Qué camino eliges? ¿El del miedo, el desánimo y la apatía? ¿El del bienestar, la risa y la alegría?

¿Qué pastilla? ¿La roja? ¿La azul?

## **Ejercicio 12 (para realizar en tu libreta)**

Acomódate en un lugar tranquilo, realiza unas inspiraciones profundas, con los ojos cerrados y quédate con esa sensación de bienestar para hacer el ejercicio que sigue:

**Hoy planteo unas cuestiones sobre las dificultades que han surgido en tu vida. Contesta escribiendo lo máximo que puedas, explicando lo que sientes y piensas:**

1- Haz una lista de aquello que ha resultado difícil en tu vida, desde la infancia hasta tu edad actual.

2- Quédate con una de las cosas de la lista y explica por qué es lo más difícil que has tenido que afrontar en tu vida.

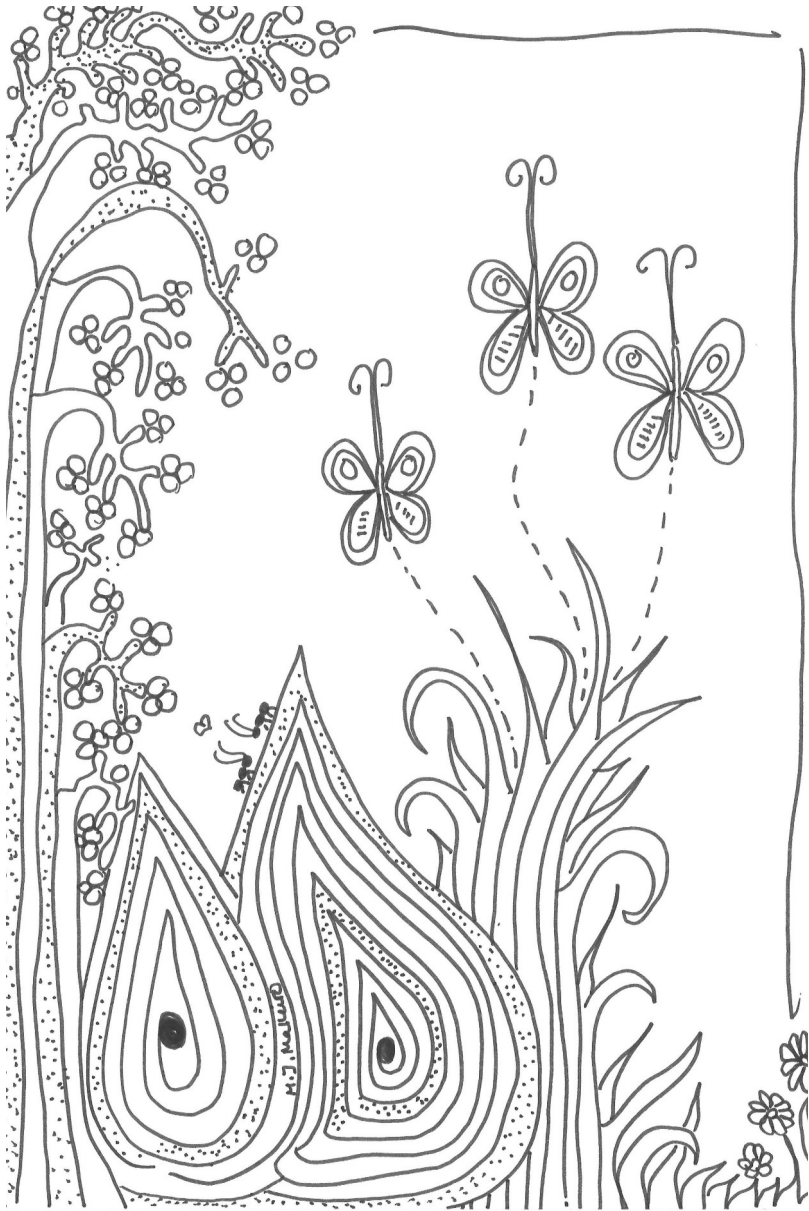
3- Explica si se pudo solucionar, si es así: ¿cómo se solucionó aquella situación.

En caso de que no se solucionase, inventa una solución que tú crees que hubiera sido la adecuada para que mejorase

4- Ahora fíjate en la persona que más quieres y escribe cuáles son las dificultades a las que se enfrenta en su día a día.

Anota también si tú puedes hacer algo para facilitarle la vida, haciendo que esas dificultades sean más llevaderas.

5- ¿Qué crees que es lo más difícil a lo que puede enfrentarse un ser humano a lo largo de su vida? ¿Crees que esa situación puede tener algún tipo de solución?, si es así: ¿cuál consideras que sería?



## **Diario de campo día 12**

Fíjate en cómo ha transcurrido este día y pon, en las líneas que siguen, aquello que resultase más extraño, más sorprendente, más raro. Apunta eso que no terminas de quitarte de la cabeza, esa frase cautivadora, esa sensación de que va a ser posible o imposible. Aprovecha estas líneas para soltar y dejar constancia de las últimas horas de tu vida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Cada día conviértete en una mejor persona, haz uso de las cualidades que posees para ayudar a tus semejantes. Eres una pieza importante del puzle.**

Mirena



## Día trece

Si exploras con curiosidad más allá de tus límites y fronteras, podrás descubrirte. Hallarás los rayos de sol y el riego, que precisas para romper el cascarón que recubre tu simiente.

Una vez que la semilla emerge, la vida sabe encontrar el camino. Es innecesario ir a su encuentro, la vida siempre sabe cómo llegar a ti.

No hay separación entre ti y la vida.

No eres tú quien vive la vida, la vida te vive a ti.

Ella, en su infinita grandeza y gratitud, propone múltiples escenarios para que vivas tu personaje de la mejor manera posible.

Quizá esperas que otras personas digan lo bien que lo haces o que aprueben las decisiones que tomas.

Sin embargo, considero que eres tú quien ha de darte la aprobación. Cada cual ha de hacer el camino de conocerse y de mejorarse.

No digo que sea fácil y es una tarea que puede llevar toda la vida.

Se hace el camino desde esa diminuta semilla que eres, al encuentro del sol radiante y nutritivo.

Confío en que halles el camino de regreso al bienestar, para vivir relaciones de calidad, sabiendo que todo está al servicio de tu aprendizaje y de tu transformación personal.

## Ejercicio 13 (para realizar en tu libreta)

Encuentra un lugar tranquilo, donde puedas sentarte cómodamente. Realiza unas inspiraciones profundas, con los ojos cerrados, para atraer calma a tu cuerpo y sosiego a tu mente.

### Hoy vas a plantearte cómo quieres vivir de aquí en adelante.

Anota en tu libreta tres acciones que podrías realizar para mejorar en cuerpo, emociones y mente, desarrollando al máximo cada respuesta. Dejo ejemplos aquí debajo:

**-Cuerpo:** me comprometo a salir a caminar a marcha rápida al menos cinco minutos al día.

**-Mente:** voy a leer cada día cinco o diez minutos de un libro que me inspire y con el cual aprenda a vivir de manera más alegre.

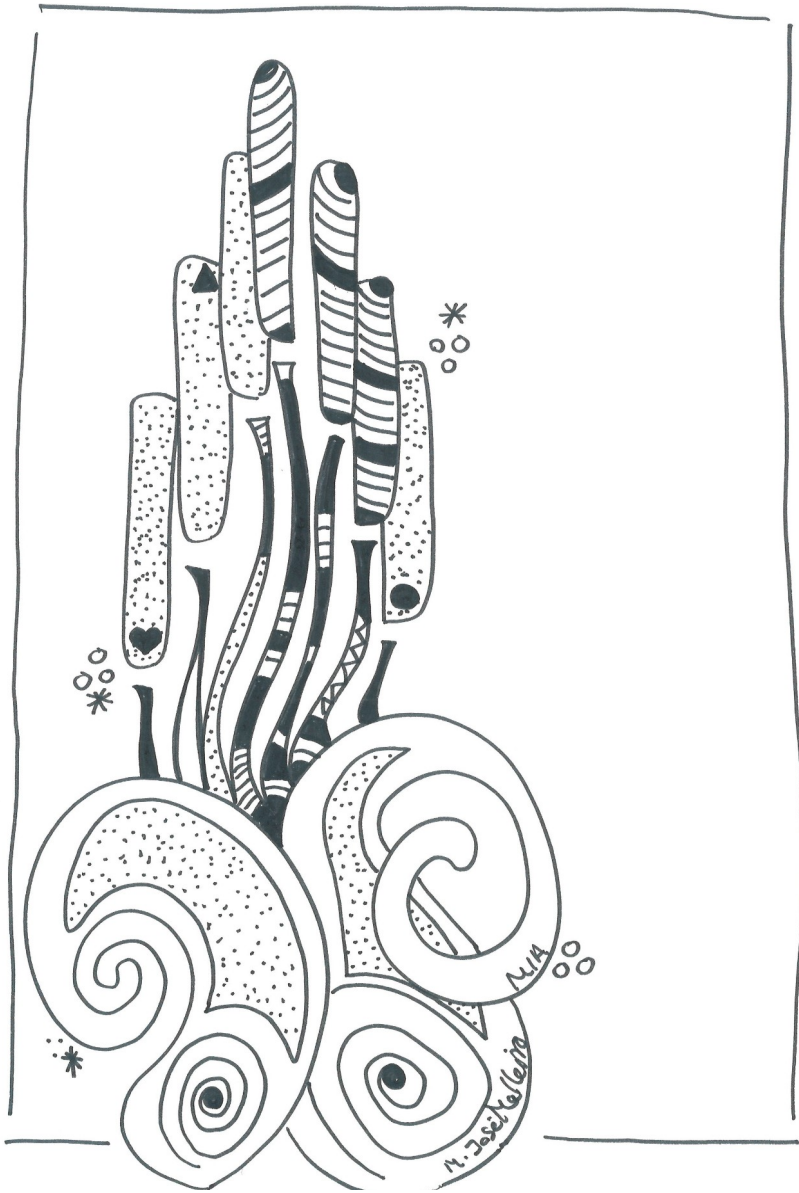
**-Emociones:** cada noche me sentaré en la cama, justo antes de acostarme, y me quedaré en silencio, con los ojos cerrados, durante cinco minutos.

**Nota:** comprométete a realizar cada acción durante al menos un mes, luego, puedes decidir ampliar el tiempo que las realizas si ves que han traído resultados positivos.

**Anota aquí la acción que más beneficiosa te parezca:**

.....  
.....

**Escribe esta frase en un trozo de papel bonito y ponlo doblado dentro de tu caja.**



## **Diario de campo día 13**

Escribe aquí lo que has sentido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si te llevaste una sorpresa, atrévete a contarlo, es íntimo y tuyo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Nada externo me completa de forma absoluta, soy yo, desde mi interior, la que cierro el círculo y formo el todo.**

Mirena

## Día catorce

El amor no entiende de barreras,  
es el alma la que se enamora,  
no el cuerpo que la hospeda.

Es la fragancia de la rosa la que recorre la estancia,  
cuando el sujeto amado aparece tras la puerta.

Son las mil mariposas revoloteando en el estómago  
las que sobrevuelan el mundo entero,  
cada vez que te mira,  
cada vez que se acerca,  
cada vez que su boca se enreda, en la tuya,  
e intercambiáis un beso.

Es la luna y son las estrellas y el Universo entero,  
con galaxias, cometas, planetas y agujeros negros,  
el que se enamora,  
cada vez que os fundís en un abrazo certero.

El amor no entiende de barreras, no entiende de géneros,  
de hombre o mujer, de azul o de rosa,  
de idiomas, de kilómetros, de razas, o dinero.

No entiende de si sois ella y ella, él y él o ella y él.

Al amor no le importa nada de eso.

El amor solo sabe  
de lo mucho que **te quiero**.

## **Ejercicio 14 (para realizar en tu libreta)**

Ponte en un lugar tranquilo, inspira profundo, relájate un instante, dejando que cuerpo y mente se equilibren en un estado de calma.

**Hoy vas a anotar todas las parejas que has tenido, todas las personas que recuerdes que te han gustado, todos los seres humanos que han hecho que en tu corazón surgiera pasión o amor.**

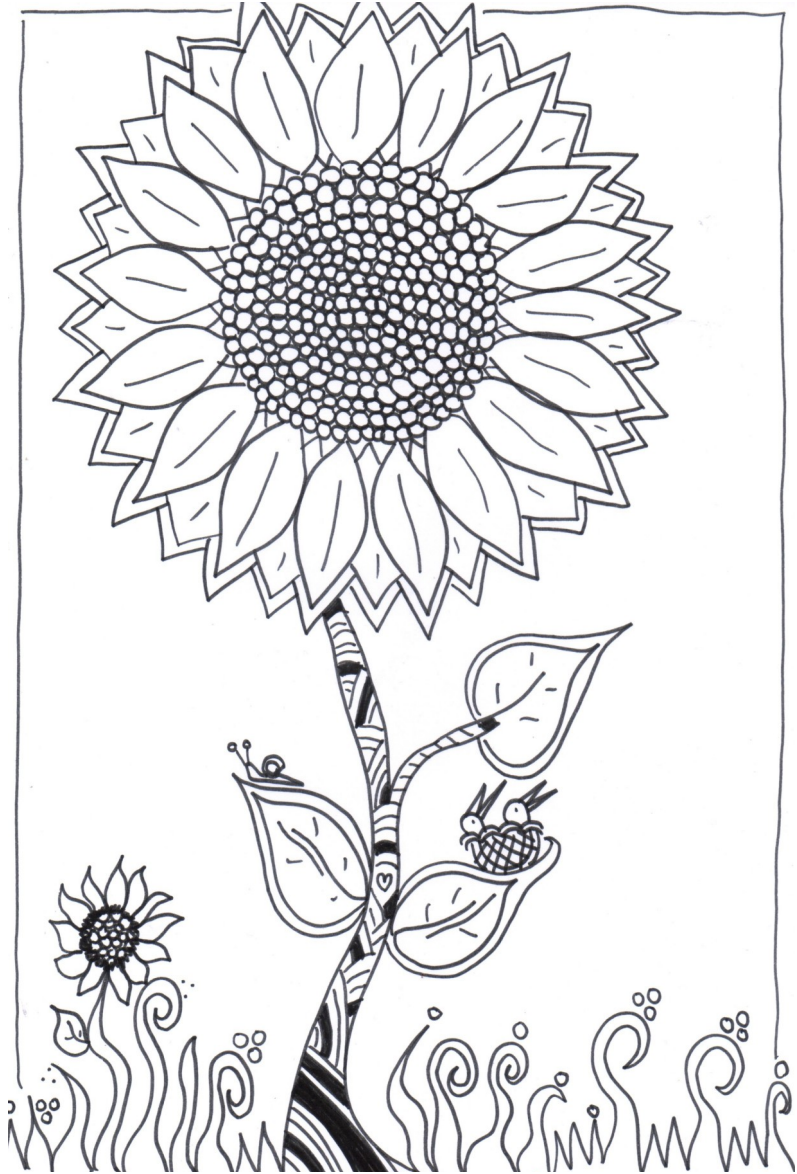
Recuerda sincerarte. Aquí nadie te juzga, es un trabajo secreto, nadie va saberlo. Así que sé valiente y atrévete a escribir el nombre de aquel amigo de tu madre que te gustaba, aquel jefe o quizá fue un profesor el que robó tu corazón o una vecina.

No importa si la otra parte supo lo que sentías, lo verdaderamente importante es que seas capaz de recapitular y de poner por escrito cuánto amor has sentido.

Cuando tengas toda la lista escrita, fíjate en esas personas, ponte la mano en el corazón y pregunta en tu interior: ¿sigues sintiendo algo hacia ellas?

**Realiza esta práctica en tu libreta. Cuando hayas terminado de escribir, releo lo que has escrito y anota, aquí debajo, qué has sentido al realizarla:**

.....  
.....  
.....  
.....



## Diario de campo día 14

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, todo lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si de pronto pensaste en alguien y llamó por teléfono, anota todo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Nadie tiene todas las respuestas. Y quien finja tenerlas, o pretende vendernos una versión falsa de sí mismo o no tardará en darse el batacazo”.***

Beth Kempton



## **Día quince**

Deja de pedir  
y comienza a dar,  
lo mejor que nazca en ti.

Deja de pedir  
y empieza a agradecer,  
cada momento  
e historias que te acercan amor.

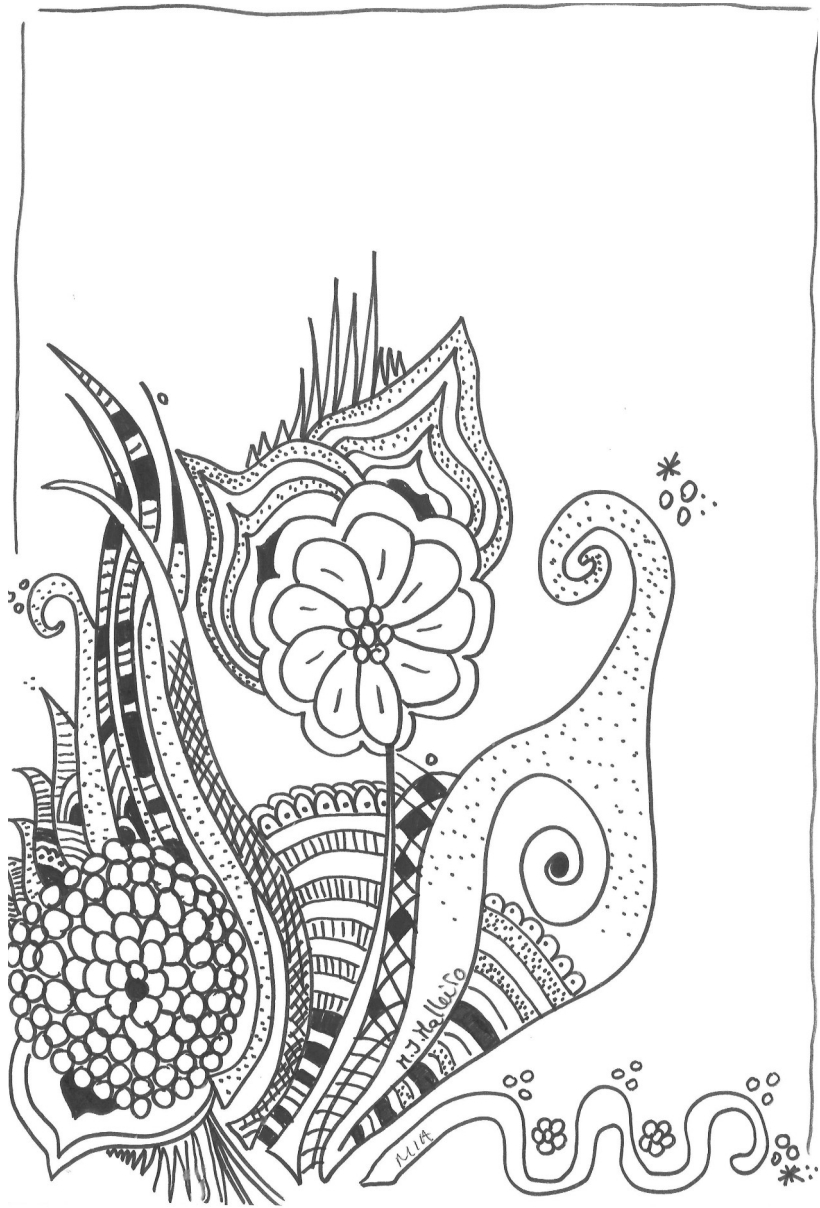
Deja de pedir y solicitar,  
y ponte a hacer, con tus manos,  
con tu palabra, con tus actos.

Deja de pedir  
y camina hacia aquello  
que pretendes que otros te hagan,  
que otros te arreglen,  
que otros te solucionen,  
que otros te den.

Todo lo que das regresa a ti,  
fíjate bien,  
¿qué es lo que entregas a los demás?,  
¿con qué te obsequias en la vida?

**Deja de pedir  
y comienza a SER.**





## **Diario de campo día 15**

Escribe aquí, en frases cortas o palabras sueltas, lo que has sentido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si te llevaste una sorpresa, atrévete a contarlo, es íntimo y tuyo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Escucha a tu instinto, deja que te guíe más allá de la mente. Sabrá traer respuestas a preguntas que ni siquiera habías pensado.**

Mirena

## **Día dieciséis**

Cada mañana, al despertarme, me quedo un rato en la cama, dando las gracias. Agradezco el hecho de estar viva; la suerte de poder sentir la caricia de la ropa de mi cama, la maravilla de haberme despertado al lado de mi pareja; la grandeza de habitar en un cuerpo que me proporciona infinitud de facilidades a lo largo de mis días.

Cada noche, antes de acostarme, reviso por encima los acontecimientos de esa jornada. Agradezco lo grande y guapo que está mi hijo; las risas por alguna trastada de nuestro perrito Fénix; la majestuosidad de poder ver las estrellas desde mi cama; que mis padres y suegros siguen vivos y medianamente saludables.

Es un acto libre y simple. Desde el profundo sentir del agradecimiento, con las manos en el corazón digo: GRACIAS. Sencillo, sincero. Me lleva dos o tres minutos, un minuto si ese día ando más apurada por levantarme o con más ganas de acostarme.

En el transcurso de la jornada agradezco en constantes ocasiones: en presencia de la comida, agradezco a todos los que han participado en la elaboración de ese alimento, agradezco que nutra mi cuerpo y mente de la manera adecuada, agradezco la imaginación que tuve al cocinarlo y la belleza que veo en mi plato; al sentarme al volante de mi coche, agradezco lo valiente que soy, por atravesar los miedos que aparecen, la bendición de haber aprobado el carnet hace tantos años, la ventaja de viajar en un coche pagado, la prosperidad que me proporciona dinero para comprar la gasolina y abonar el seguro.

El número de agradecimientos llega a ser alto. Cuando pongo la lavadora, me ducho, me lavo los dientes, abro el grifo, cuando me acuerdo, agradezco.

**Agradezco porque la vida es un milagro.** Respirar es un milagro.

Ver, oír, saborear, acariciar, oler, ¡es un milagro!

Abrir el grifo y que salga agua a la temperatura ideal para ti, es un milagro también, más de 2.000 millones de personas no tienen acceso al agua corriente y al sistema de alcantarillados en el mundo, ¿qué te hace creer que no es un milagro disponer de agua en tu casa? Ve al grifo más cercano, ábrelo un instante y agradece.

Milagro es sentir en tu rostro el sol de la mañana, descubrir la luna, sorteando los escarpados picos de las montañas más altas.

Milagro es caminar entre la hierba mojada y hundir tus manos en las cristalinas aguas del mar.

Milagro es besar y acoger en tu boca el fresco beso de tu amor, tierno, dulce, aromatizado por la más hermosa de las músicas celestiales, aquella que oyes, cada vez que te mira, cada vez que te besa, cada vez que de su boca sale un "te quiero".

Milagro es que me leas, aquí, ahora, en este bendito y maravilloso instante divino, en la distancia, sorteando los kilómetros, los mares, los vientos, las lluvias,... sin importar la hora o el tiempo.

Eres un milagro.

Comprueba, investiga y descubre, encuentra el mejor camino hacia ti, pues tú eres la vida misma.

## **Ejercicio 16**

**Hoy vas a anotar todo lo que consideres que es un milagro que suceda a tu alrededor.**

Puedes darte una vuelta por tu casa y descubrir múltiples milagros ahí; puedes observar cómo funciona tu cuerpo, la respiración, la digestión, los parpadeos, todas las funciones corporales que suceden sin que tú intervengas para nada; date cuenta de que cada 24 horas es un nuevo día y que La Tierra gira alrededor del Sol, sin que hagas nada tú para que ello suceda.

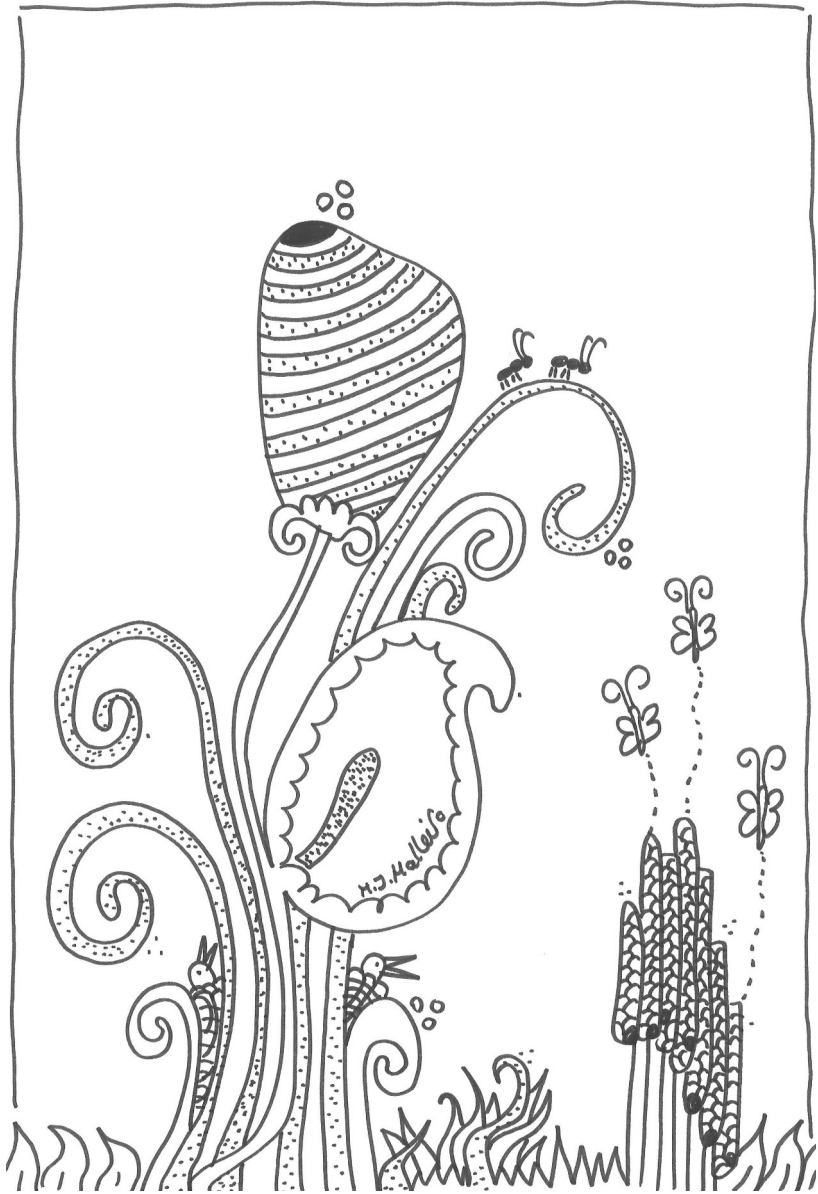
**Al menos escribe 10 cosas y describe por qué consideras que son un milagro.**

**Pongo más ejemplos:** que aprietas un interruptor y la luz se enciende, sin que intervengas más (bueno, has tenido que pagar la factura de la luz, pero se entiende lo que quiero decir); que abres un grifo y sale agua limpia y potable; que fijas tu vista en una frase y la consigues leer y entender.

Cuando termines de hacer la lista cierras los ojos y pones las manos en tu pecho, y desde el profundo agradecer verdadero, sientes la mayor gratitud hacia todo lo bueno que ya eres, hacia cada uno de los milagros que ya gozas.







## **Diario de campo día 16**

Escribe, en frases cortas o palabras sueltas, lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo más raro y extraño que pase por tu cabeza. Pon las emociones que acompañaron tus horas. Si el sol estaba precioso o llovió a cántaros y eso hizo que anduvieras más triste o alegre que de costumbre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**En el momento en el que dejas de dudar de ti, la vida te acerca a la verdad, y se abren nuevas puertas hacia el bienestar.**

Mirena

## Día diecisiete

Hace un tiempo quedé con una amiga para ir a una reunión. Me vendría a recoger delante de casa para ir juntas.

Lo de ir juntas no lo hacía porque yo sea muy ecologista y quisiera ahorrar gases emitidos al medioambiente. No. En esta ocasión, el hecho de que mi amiga me viniera a recoger a casa, vino acompañado de un miedo profundo a conducir, que me acompaña desde que me saqué el carnet a los diecinueve años. Desconozco el porqué ocurre.

He ido dando pequeños pasos, en buena dirección. Han ido surgiendo momentos en los que fui valiente. Igual, mis pasos, han estado marcados con una especie de freno de mano, que solo me dejaba moverme en mi zona de confort, en los lugares que llevaban el cartel de "camino seguro".

Así que, unos días antes de que tuviera que venir a recogerme, medio minuto después de que Sandra me enviara un mensaje, preguntando a qué hora quedamos y dónde, decidí que iba a llevar mi coche. Que iría sola. Que no iba a permitir que me resolviera ella la papeleta del miedo. Es algo que me tocaba a mí gestionar, nadie podría superarlo por mí.

Y ¿sabes qué? Que me sentí genial.

Recuperé un trozo de mi poder, un pequeño pedazo de mi vida se recolocó. Algo en mi interior, en mi subconsciente, realizó un movimiento sutil, que provocará cambios en mí. Desconozco cuáles serán, aunque seguro que son beneficiosos de una manera u otra.

La vida sabe.

Nos guía para que mejoremos, superemos baches físicos, atravesemos puentes altísimos donde se enreda nuestra mente, penetremos en los más oscuros túneles de nuestra espiritualidad y buceemos entre las más alocadas aguas de nuestros sentimientos.

La vida sabe, pues lleva desde siempre viviéndose a sí misma.

Ha llegado la hora. Ha llegado mi hora.

Si no es ahora, ¿cuándo?

Me lo merezco, los que me rodean se lo merecen.

Merezco ser capaz de conducir a cualquier parte del mundo, con cualquier vehículo, sintiéndome segura y protegida, llevando una conducción serena y atenta.

Di el siguiente paso. Rebajando un punto de la presión del "freno de mano".

**A ti ¿qué te bloquea?**

**¿Sientes que llevas puesto un "freno de mano" que impide que realices aquello que deseas?**

**Ha llegado la hora de brillar.**

**Ha llegado tu hora.**

## **Ejercicio 17** (para realizar en tu libreta)

**Hoy vas a escribir, en tu libreta, tres cosas que te den miedo y sea complicado para ti realizar.**

**1) Explica con todo detalle:** lo que sientes en el cuerpo; los recuerdos que lleguen de alguna vez que eso impidió hacer algo; en qué situaciones suele pasar más; si has perdido oportunidades en la vida por no llevarlo a cabo; si a algún familiar cercano le sucede lo mismo; si sientes tristeza o culpa por ello. Ponlo todo.

**2) Lee en voz baja primero y luego con tu voz normal,** lo que has escrito. Aquí pondrás en marcha varios de tus sentidos, el tacto, pues tocas las hojas, el oído, escuchando tus palabras, el gusto, pues sientes lo que en ese momento surja por tu boca (la saliva que necesitas para leer, la sequedad o la hidratación de la lengua,...), la vista, que permite leer lo anteriormente escrito y el olfato, ya que hueles las hojas y lo que en ese momento te rodea. Esta es una manera global de prestarle atención plena a este miedo.

**3) Ahora, elige uno de esos miedos y, en otra hoja, vas a escribir cómo podrías superarlo.** Escribe una pequeña acción que podrías realizar. Un acto pequeño y seguro. Por ejemplo: preguntar a un psicólogo o terapeuta qué paso sería el primero para mejorar en este tema, o mirar por internet cómo lo superaron otras personas.

**4) Escribe una fecha en la que te comprometes contigo, para dar ese paso que has escrito para superarlo.** Date de plazo como máximo un mes, no lo postergues mucho, si no puedes entrar en la pereza de no concluirlo.

**5) Cuando lo realices, escribe si lo hiciste el día que te propusiste, si tuviste que hacerlo en otro momento, si te costó mucho, si realmente era para tanto, si tu corazón palpitaba de una forma que estuvo a punto de salirse del pecho,... todo.**

**6) Celebra que has dado este paso,** felicítate, cuéntaselo a tus amistades, toma un trozo de algo rico en tu honor. Siente que has superado una parte de tus dificultades, siente orgullo y gratitud. Escribe en tu libreta: ¡lo logré!

**7) Sigue con el siguiente miedo que hayas anotado en el paso uno,** realiza de nuevo los pasos anteriores con este miedo. Cuando lo consigas, ve a por el tercer miedo.

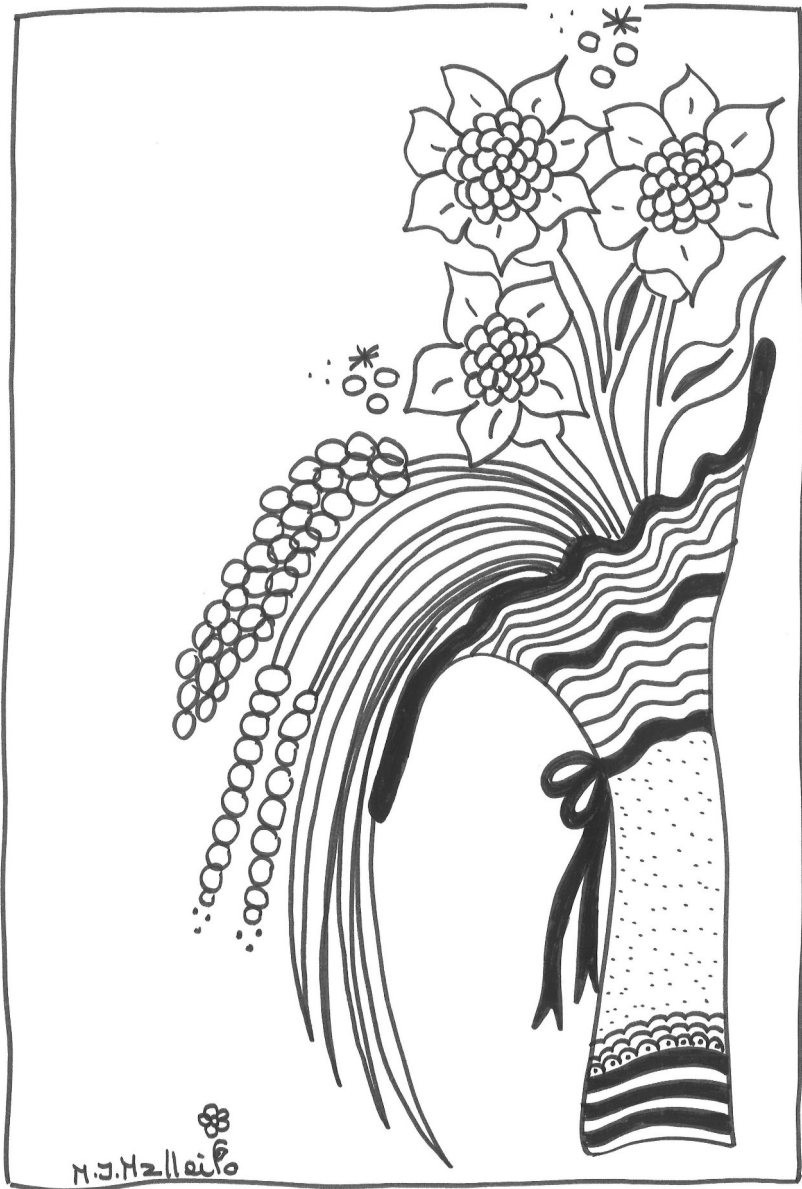
**8) Puedes seguir anotando miedos** y atreviéndote con lo que surja en tu vida. Este ejercicio no tiene fecha ni tiempo, hazlo todo lo largo que quieras.

**Ha llegado la hora, si no es ahora, ¿cuándo?**

**Escribe en un papel bonito:**

**“Soy muy valiente por observar y superar los miedos, poco a poco, pasito a pasito”.**

Dobla el papel y guárdalo en tu caja.



## Diario de campo día 17

Fíjate en cómo ha transcurrido este día y pon, en las líneas que siguen, aquello que resultase más extraño, más sorprendente, más raro. Apunta eso que no terminas de quitarte de la cabeza, esa frase cautivadora, esa sensación de que va a ser posible o imposible. Aprovecha estas líneas para soltar y dejar constancia de las últimas horas de tu vida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***“No hay alivio más grande que comenzar a ser lo que se es. No estamos en el mundo para realizar los sueños de nuestros padres, sino los propios”***

Alejandro Jodorowsky



## Día dieciocho

Cuando cursaba octavo de EGB, un profesor llamado Fernando, nos dijo que escribiésemos lo primero que se nos pasara por la mente.

Comenzaron a lloverle contestaciones del estilo de: “¿cómo que lo primero que se nos pase por la mente?”; “¿cómo se hace?”; “¡no entiendo!”; “a mí no se me pasa por la cabeza”.

Dicen que podemos llegar a tener alrededor de unos 60.000 pensamientos al cabo del día. Millones de ideas. La mayoría repetitivas, al parecer nos gusta enzarzarnos en lo que sucedió en el pasado, en lo que pasará en el futuro y muchos de los pensares son negativos.

La mente no para. No puedes dejar de pensar del todo. Neurológicamente tu cerebro no se detiene, mientras exista actividad química en las neuronas, tendrás pensamientos.

Aunque tu cerebro no dispone de un interruptor que permita apagar tus pensamientos, puedes bajar el ritmo, logrando pequeñas fracciones de silencio, interrumpidas por el siguiente pensamiento.

Prácticas como la Meditación o el Mindfulness facilitan la calma.

Pasear por la naturaleza, escuchar música, un poco de ejercicio, sentarse en un banco del parque y ver la gente pasar, realizar algún acto manual como: coser, pintar o montar un puzle, generan menos pensamientos destructivos, más pensamientos constructivos.

Volvamos al día en el que mi profesor, Fernando, dijo que escribiéramos en un folio, lo primero que pasaba por nuestra mente.

Frente a mis hojas comencé a escribir sin parar.

Al finalizar entregué tres folios llenos a tope y hubiera seguido, me encanta escribir. Cuando algo gusta el tiempo desaparece, la mente se pone a tu favor y fluye la información sin más.

Varios de mis compañeros no fueron capaces de llevar a cabo el ejercicio. Entregaron unas cuantas frases sueltas. Bastante hicieron, teniendo en cuenta que nadie nos había enseñado a escuchar lo que llevamos dentro.

¿Alguna vez has escrito lo primero que se te pasa por la mente?

Julia Cameron, en su libro "El camino del artista", encomia a que hagas esta escritura fluida, a que te dejes sorprender por lo primero que se acerque a tu mente, en el primer momento de la mañana, durante tres meses, en tres páginas, a esta acción la denomina "páginas matutinas".

Llevo años acompañando a artistas de varias ramas, a encontrar su potencial interno a través de este método que se inventó.

Las "páginas matutinas" las he incorporado a mi rutina diaria en varias ocasiones, a lo largo de los años. Algunos de mis libros han salido de mis épocas de creatividad fluida, con "El camino del artista" y las "páginas matutinas", momentos en los cuales he estado más abierta al flujo de información que rondaba por mi mente y mi corazón.

## **Ejercicio 18 (para realizar en tu libreta)**

Siéntate en un sitio tranquilo, cierra los ojos y haz unas inspiraciones profundas, permite que la calma inunde cuerpo y mente. Quédate en relax durante un par de minutos y regresa de a poco al presente.

**Hoy vas a escribir lo primero que pase por tu mente, durante un cuarto de hora.**

Ponte frente a la libreta y escribe lo primero que se te pase por la cabeza. No es algo que tengas que pensar, de veras **es lo primero que se te pase, sin censura**. Nadie lo va a leer, nadie lo va a juzgar, suelta el control, ábrete a la libertad de ser, hoy, ahora, aquí.

**Dejo un ejemplo con lo primero que se me pasa por la cabeza:**

Me voy a poner a escribir lo primero que se me pase por la cabeza, para que puedan hacer el ejercicio, no, para que puedan entenderlo me gusta más. Vaya, el perro ladra, ahora se ha puesto a dar la lata frente a la puerta de Mario. Mario lleva una temporada bastante adolescente y cierra la puerta, no sé si quedará mejor que diga “se cierra la puerta” o las personas que lo lean entenderán que queda mejor que “se encierra”.... Bueno, es igual. Vaya, suena el teléfono. Y ahora el perro que se pone a hacer ruido con la zapatilla... No sé si a estas alturas habrán entendido la dinámica del ejercicio, aissss.... Me he equivocado al escribir ejercicio, bueno, da igual, se trata de ser fluida, así que fluyo, jajajaja.... Yo fluyo, tu fluyes, aissss.... Parezco una niña pequeña con esta conversación de patata... buuuuffff, estoy cansada, es tarde, a ver si preparo las cosas del desayuno de mañana y me acuesto, tengo sueño... no sé que poner, sigo rellenando esto con lo primero que pesco por mi mente.

**Fin del ejemplo que he escrito yo.**

Cuando termine el tiempo, deja de escribir y lee lo que has puesto.

**¿Ha sido complejo este ejercicio de escritura creativa?, explica aquí debajo qué sentimientos tienes ahora:**

.....  
.....  
.....

**¿Qué frase es más sorprendente?**

.....  
.....

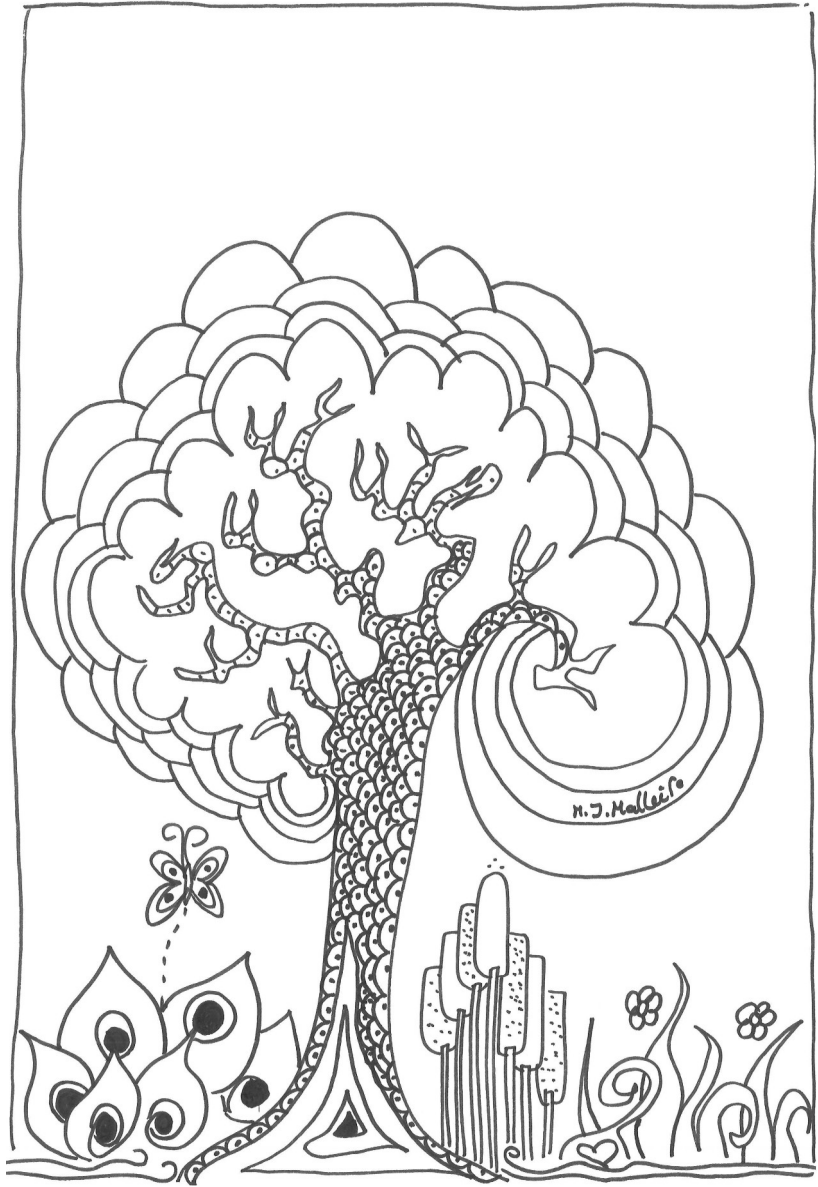
**¿Hay alguna parte graciosa o divertida?**

.....  
.....

**¿Hay alguna parte triste o fea?**

.....  
.....

**Anota en un papel bonito lo más positivo, gracioso o sorprendente que has escrito en este ejercicio y ponlo en tu caja.**



## **Diario de campo día 18**

Escribe aquí lo que has sentido, experimentado, soñado, etc. el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si te llevaste una sorpresa, atrévete a contarlo, es íntimo y tuyo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***“En los momentos de abandono, serenidad y sosiego, es cuando el cerebro (sobre todo el hemisferio derecho) procede a realizar las conexiones más interesantes y fructíferas”.***

Dr. Mario Alonso Puig

## **Día diecinueve**

### **¿Dónde estás? ¿Sabes de veras en dónde?**

Ahora podrías estar en unas vacaciones preciosas, dando la vuelta al mundo en un trasatlántico de lujo fabuloso, con todos incluido.

Tal vez descubriendo capitales europeas increíbles: Viena, Praga, Budapest, Lisboa, Sofía, Andorra, Roma, Berlín,... preparando un Máster en Historia.

En una montaña de Galicia, con espectaculares paisajes verdes, haciendo senderismo, comiendo los ricos alimentos de la zona.

Puede que de fiesta, celebrando tu cumpleaños, con tus seres queridos, en alguna isla del Mediterráneo, con ganas de fiesta y risas.

Quizá en una semana cultural de París, observando obras de arte, para luego contarlo en un artículo de la revista donde trabajas.

### **¿Dónde estás? ¿Sabes de veras en dónde?**

Quién dice que no podrías estar ahora mismo componiendo una sinfonía para tocar en un concierto, a violín, trompeta o piano.

O preparando el material para impartir tus clases de mañana en la Universidad, donde después de mucho empeño, conseguiste la plaza de catedrático que tanta ilusión de hacía.

A lo mejor te gustaría estar viendo trajes de boda, para casarte con tu persona favorita en el mundo.

O colocando la ropita de tu futuro bebé en la habitación que le preparas, mientras acaricias tu vientre, preñado de vida.

Puede que haciendo el camino de Santiago, alejándote del mundanal ruido. Paso a paso, gozando de conversaciones con otros viajeros, de los amaneceres, el frío o el calor o las estrellas de la noche.

En la presentación de un libro propio, de historia, de poesía, de matemáticas, de dibujo, de piratas de parche en el ojo y de palo la pata.

Quizá leyendo un documento oficial, que pusiera que te han seleccionado para un trabajo, una función de teatro o un recital de ópera.

Con unos resultados médicos favorables en tu poder, que dijera que todo lo que tienes tú o tus seres queridos está curado, para siempre.

Con un billete de lotería en el banco y la tranquilidad de que todos a tu alrededor disponen de lo necesario para vivir bien.

Todo lo anterior podría ser cierto, claro que sí. El asunto es que donde estás ahora, es aquí, leyendo este texto, conmigo.

### **La única realidad, es el AHORA.**

Piensas el futuro o el pasado, pero estás en el perpetuo presente.

Igualmente, aunque viajaras al pasado, cuando llegaras allí, volverías a estar el presente, ese ahora, será de nuevo tu presente.

El ahora es lo único que existe, se suceden las imágenes, los hechos, los besos, las caricias, siempre en un único momento perpetuo: el ahora.

Vive el ahora de tus días, de la mejor manera que puedas, aprovecha la vida, que se escurre entre las manos, cual agua, libre y fresca de un río.



## Ejercicio 19

**1- Encuentra un lugar tranquilo** donde puedas estar en silencio, ponte en la postura que más cómoda resulte y cierra los ojos.

**2- Realiza unas inspiraciones profundas**, llenando de calma tu mente y de bienestar tu cuerpo. Permite que las emociones encuentren tranquilidad y sosiego.

**Hoy vas a decidir estar en silencio durante al menos 10 minutos, viviendo en presente, en el aquí y el ahora perpetuos, en quietud.**

**3- Cuando lleguen pensamientos**, sensaciones corporales o emociones, los observas y **los dejas ir**, como si estuvieras viendo una película en un cine.

No te enredas a darle vueltas a lo que piensas o sientes. Cada vez que algo distraiga tu atención, regresa al momento presente, al ahora, con una inspiración profunda.

**4- Si de pronto aparece en tu mente algo que aporte valor**, observa el aprendizaje, **quédate con la enseñanza** y amablemente lo dejas ir, como el resto. Inspiras profundo y regresas al ahora.

**5- Cuando termine el rato de meditación consciente** da las gracias por haberte dedicado este rato a ti.

**6- Anota a continuación** si ha llegado alguna idea interesante, si tuviste algún dolor o molestia corporal, si el parloteo que rondaba tu cabeza fue incesante, si ha sido muy calmado el proceso:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Cómo estás? ¿Con más calma que antes de realizar la relajación?  
¿Igual que cuando la comenzaste? ¿Mejor?

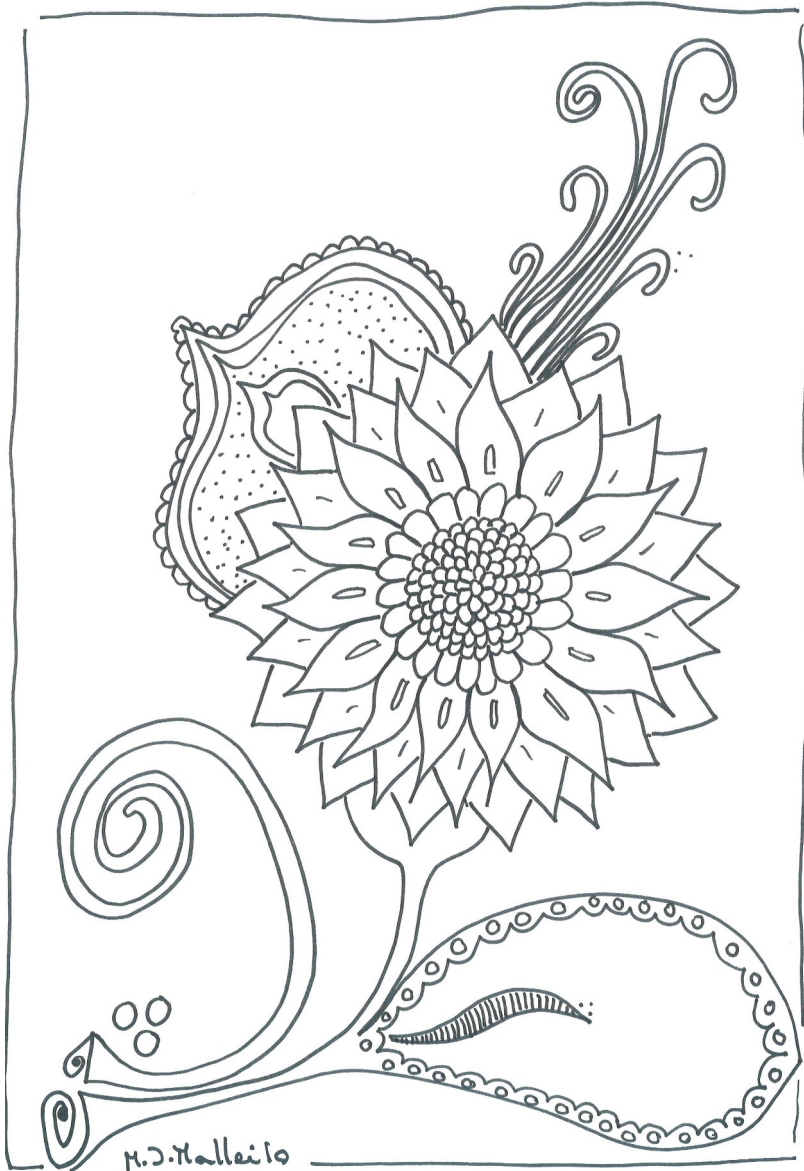
.....  
.....

Este ejercicio que he propuesto hoy es una meditación ¿Habías me-  
ditado alguna vez? ¿Ha sido la primera vez? ¿Crees que meditar es  
beneficioso para tu salud?

.....  
.....  
.....

Inspira profundo. Lee tres veces en voz alta la siguiente frase, luego  
escríbela en un papel bonito y guárdala en tu caja:

**Merezco sentir calma y bienestar cada día de mi vida.**



M.J. Mallico

## **Diario de campo día 19**

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, todo lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si de pronto pensaste en alguien y llamó por teléfono, anota todo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Si quieres lograr algo diferente, ¡sal de tu zona de confort! Si sigues haciendo lo mismo, seguirás obteniendo idénticos resultados.**

Mirena

## Día veinte

Supongo que, como todos los seres humanos, alguna vez has tenido un día gris, con ese tono negruzco que no hay quién recomponga.

Un día de esos en los que preguntas por qué te has levantado de la cama, con lo bien que se está debajo de la ropa, al calorcito y en la seguridad de tu casa.

Un día en el que no paras de decirle al reloj que marca las horas... que vaya más rápido, que acelere, que quieres que se acabe cuanto antes.

¿Qué ocurriría si de pronto tu vida fuese más amena y divertida?

¿Qué pasaría si te enviaras mensajes positivos a ti?

¿Qué sucedería si de repente apareciese un mensaje que replantease el momento presente?

¿Qué tal disponer en tu registro interno de unas frases o palabras, que al pensarlos, sintieras calma y sosiego en los momentos más duros?

Porque, seamos realistas, la vida no es un camino cubierto de olorosas rosas sin espinas.

Sí, la vida es preciosa y hay infinitud de maravillosas rosas, sobre todo si nos paramos a verlas y observarlas desde el corazón.

Aunque esas rosas tienen pinchos, y es dolorosa la punzada cuando se clavan en la piel. Sangra e incluso a veces se puede infectar, precisando de amor y cuidados para superar ese trauma.

## **Ejercicio 20 (para realizar en tu libreta)**

**Hoy propongo que escribas en tu libreta una lista de frases agradables e inspiradoras.**

Podrás acudir a ellas, cuando no puedas más, cuando duela la vida, cuando no quieras seguir, cuando todo parezca mentira y las verdades estén cargadas de desazón.

**1-Escribe notas cortas, alegres y alentadoras en tu libreta.** Indaga en internet, mira en libros, pregunta entre tus personas cercanas. Inventa aquello que suba tu ánimo. Pon al menos 15, intenta encontrar más, deja volar la imaginación.

**Aquí dejo frases que uso yo, por si quieres utilizar alguna:**

- Lo estás haciendo bien.
- Eres extraordinaria, todo saldrá bien.
- Cada día un poco, lo lograrás.
- Cree en ti.
- Gracias por ser quien eres.
- La vida es maravillosa, a pesar de las dificultades.
- Mereces todo lo bueno que puedas imaginar.
- Sé benevolente contigo.
- Cuídate, descansa si lo necesitas.
- La felicidad está en los pequeños actos cotidianos.
- ¡Ánimo!
- Todo está bien.
- ¡Atrévete a ser feliz!
- Siente gratitud, agradece porque estás viva.
- Inspira, deja que la calma inunde tu corazón.
- Saborea la vida, ríe, goza, avanza.
- Sigue, venga, ¡tú puedes!
- Mereces lo mejor.

**2- Cuando termines de escribir las frases en la libreta, vas a conseguir papeles pequeños**, tantos como frases hayas puesto. Anota en cada papelito una frase. Dobla muy bien los papeles.

**3-Ahora llega lo divertido, reparte por casa las frases**, colócalas en los cajones de la ropa, en los bolsillos de los abrigos y chaquetones, en el cajón de los cubiertos, en tu mesilla de noche, en donde guardas las cosas de la playa o de la nieve, en la caja de los juguetes de tus hijos o de los deportes que practiques. Ponlas sutilmente donde guardes los aperos del jardín o las herramientas de tu trabajo. Estoy segura de que hallarás los lugares adecuados.

**4- Procura que queden un poco escondidas**, para que no las veas a las primeras de cambio. Se trata de que olvides que las has dejado ahí y, que un día, de pronto, introduces la mano en el bolsillo y ¡aparezca!

**5-Sé abundante a la hora de realizar las frases.** Cuantas más repartas, más sorpresas buenas.

Prueba a hacerlo. Para ti tus seres queridos. No pierdes nada. Invertirás poco tiempo y lo pasarás bien en el proceso. Si tienes hijos puedes involucrarlos en la confección de las frases en los papeles, se lo pasarán pipa creándolos y cuando se encuentren un papel, se emocionarán un montón.

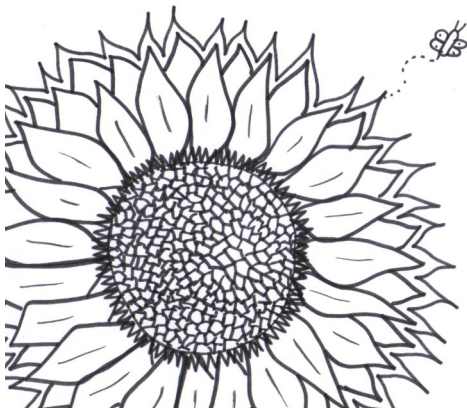
**Escribe en un papel bonito:**

*“Merezco lo mejor, me doy permiso para recibirlo”.*

Dobla el papel y guárdalo en tu caja.

***"La alegría es lo que nos sucede cuando nos permitimos reconocer cuán buenas son realmente las cosas".***

Marianne Williamson







## **Diario de campo día 20**

Escribe aquí lo que has sentido, experimentado, soñado, etc. el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si te llevaste una sorpresa, atrévete a contarlo, es íntimo y tuyo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***"No tienes que ser grande para empezar, pero tienes que empezar para ser grande".***

Zig Ziglar

## Día veintiuno

La mente sube, la mente baja; la mente entra, la mente sale; la mente nace, se reproduce, se expande, crece y muere.

La mente quita y la mente da; la mente es convergente y divergente.

La mente calla y otorga, la mente nos condena y nos adula; la mente te perjudica y te salva.

La mente da un rodeo, otro; una vuelta, otra; un giro, dos y trescientos, para llegar a un lugar.

Mente cambiante, mente disonante, mente corriente.

Si no le haces caso, insiste hasta que la miras, la escuchas y le prestas la atención que ella, “la reina de la casa”, cree merecer.

Siente que es la primera, la primordial, la “jefa”, tu dueña porque en ella convergen sueños, ideas, soluciones, hábitos y relaciones

Hace revolotear sin cesar, todo tipo de pensamientos, en un sinfín de mensajes que no tienen límite.

Tú ahí, sin enterarte de que ella manda y dispone, en su juego de palabras y artimañas. Un juego del despiste, pues si tuvieras que atender cada pensamiento acabarías “tararí”.

La mente humana es una gran desconocida. Por muchas máquinas que invente el ser humano, ninguna ha podido de momento, llegar a adentrarse de veras, más allá de los confines de la mente, traspasando las barreras que la definen.

## Ejercicio 21

**He creado una lista factores que ayudan a tener una mente más saludable. Seguro que tú has descubierto otros distintos que generan bienestar.**

- 1- Meditar cinco minutos al levantarte o al acostarte.
- 2- Observar tus pensamientos, dejando ir los negativos y encontrando lo más positivo.
- 3- Evitar caer en el juicio de lo que haces o lo que hacen otros mal, prestando más atención a lo beneficioso que podéis realizar tú y los demás.
- 4- Salir a la naturaleza a pasear.
- 5- Pedir ayuda si la precisas.
- 6- Practicar el sano “vicio” del perdón.
- 7- Hacer un poco de ejercicio cada semana.
- 8- Expresar el aprecio que tienes a tus seres queridos.
- 9- Tener una pequeña meta u objetivo.
- 10- Agradecer.
- 11- Invertir tiempo en ti, cuidarte, quererte, mimarte.
- 12- Encontrar una lectura que sea amena y divertida.
- 13- Escribir un diario.
- 14- Realizar tareas creativas con las manos: pintar, modelar, coser, cocinar,...
- 15- Tener una afición que puedas compartir con otras personas: practicar algún deporte, hacer teatro, escritura creativa,... Encontrar una pasión que te ilusione.

**Hoy vas a elegir una de las cosas que hay en esta lista (que no sueles hacer habitualmente) y vas a realizarla durante todo el día.**

**Pongamos por ejemplo que has decidido elegir:**

Expresar el aprecio que tienes a tus seres queridos.

Has de decirles a tus seres queridos que son importantes para ti.

Puedes enviarles mensajes, correos, decirlo en persona, darles pequeños detalles, ayudarles en las tareas que les toque realizar, facilitarles las labores, apoyarles.

Consigue que se sientan queridos, que comprendan que son importantes, agradéceles su presencia, muestra interés por sus gustos y aficiones.

**Escribe aquí debajo qué has elegido y explica por qué:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Anota aquí, cómo vas a incorporar en tu agenda lo que has decidido hacer hoy:**

.....  
.....  
.....

**¿Qué factores de la lista ya practicas habitualmente?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

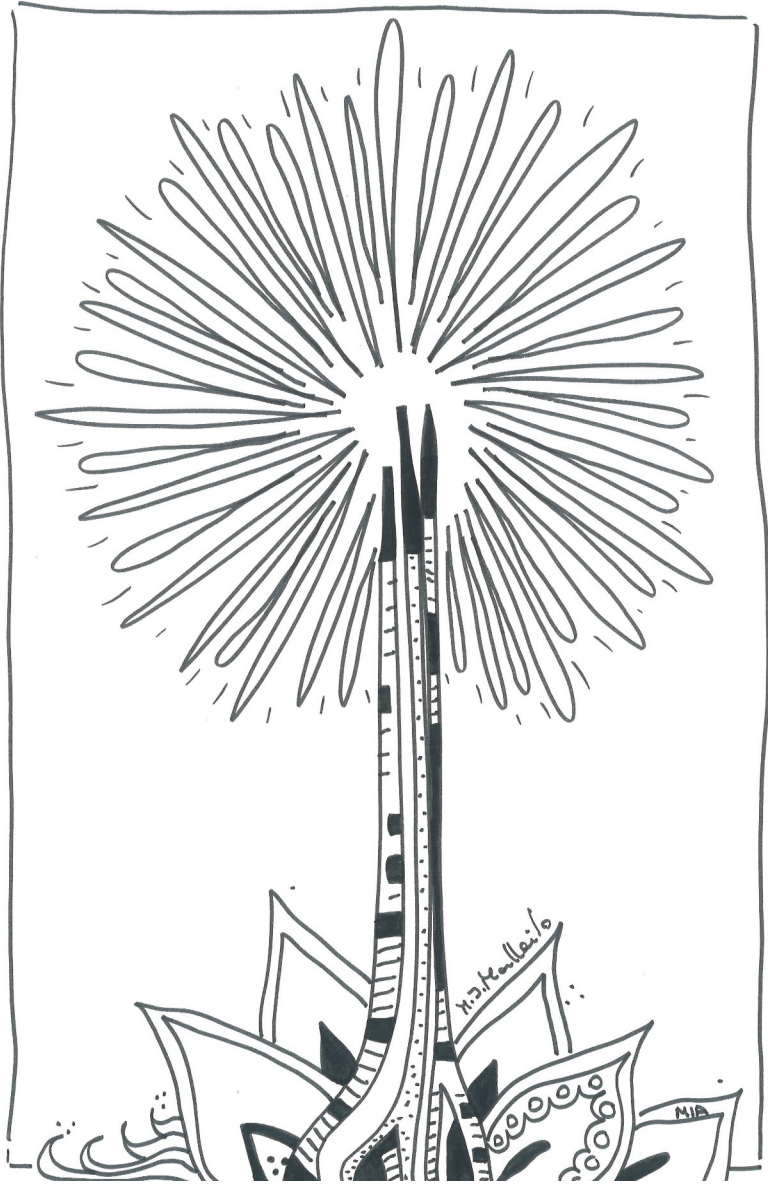
**¿Cuáles no has practicado nunca?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Al terminar el día explica aquí si ha resultado fácil o difícil:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Anota en un papel bonito lo que has decidido para el día de hoy e introdúcelo en tu caja.**



## Diario de campo día 21

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, todo lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si de pronto pensaste en alguien y llamó por teléfono, anota todo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***"Jamás desesperes, aún estando en las más sombrías aflicciones, pues de las nubes negras cae agua limpia y fecundante".***

Proverbio Chino



## Día veintidós

Dale la vuelta a la tortilla para que se cocine por las dos partes.

**Dale la vuelta a las enfermedades.** Si duelen escúchalas, investiga y pregunta cómo lograr superar ese momento duro, pide ayuda.

**Dale la vuelta a una mala relación de amistad.** Si ya no hay que seguir por ese camino, gira 180 y sal por la puerta. **Ármate de valor, cambia la situación.**

**Deja esos estudios que ya no aportan valor.** Al cerrar una puerta tres o cuatro ventanas se abren de inmediato, apareciendo rutas que antes ni siquiera estaban en tu catálogo de posibilidades.

**Corta por lo sano con una pareja que maltratadora,** que no se implica en tu vida y no potencia tus talentos.

Abandona esa asociación que dejó hace tiempo de ser lo que necesitas en tu corazón.

**Saca tu lado valiente,** tu coraje, tu gallardía, tu osadía. Descubre la fortaleza que llevas dentro y **dale la vuelta a cada uno de los aspectos de la vida que necesitan ser revolcados.**

Puede que necesites hacerlo de a poco, quizá en compañía de un médico o terapeuta, a lo mejor eres capaz de realizarlo de golpe. De la forma que lo hagas, sé benevolente contigo y con las otras partes implicadas (si hay otras partes).

Confía en ti, confía en el proceso y deja que la vida te sorprenda.

**¿A qué esperas? ¡Dale la vuelta!**

## **Ejercicio 22 (para realizar en tu libreta)**

**Hoy vas a anotar los aspectos de tu vida que quisieras que fuesen de otra manera.**

Escribe en tu libreta una lista con todo aquello que no va bien, que te duele, que no termina de gustarte, que provoca enfado en ti, que entristece tus pasos.

Apunta lo que parece que no termina de avanzar y sientes que el mundo se cae a tu pies.

Pon cosas del pasado que andan sin solucionar y los miedos a que el futuro sea aciago.

La lista puede ser larga, quizá cargues en la “mochila” con mucho peso desde la infancia. La lista puede ser corta, puede que camines de manera ligera y en paz contigo y con tu entorno.

**1- Lee la lista cuando la termines de escribir.**

**2-Anota aquí debajo qué es lo que más te afecta de lo que has escrito en la lista de tu libreta:**

.....  
.....

**3-Describe por qué te afecta tanto, apunta lo que sientes:**

.....  
.....  
.....

**4- Lee la lista de nuevo y pregúntate qué cosa podrías cambiar, a qué aspecto de tu vida le podrías dar la vuelta. Elige una o dos cosas que tienes el valor de cambiar y anota aquí:**

- 1.....
- 2.....

**5- Teniendo en cuenta si eres más o menos valiente:**

**a) ¿Cómo cambiarías lo que has anotado? ¿Qué pequeño paso darías para que fuese diferente?** Apunta la fecha en la cual llevarías a cabo ese pequeño paso de cambio.

.....  
.....  
.....

**b) Si tuvieras el suficiente coraje ¿Qué gran paso darías para que fuese diferente tu vida?** Apunta la fecha en la cual llevarías a cabo ese gran paso de cambio.

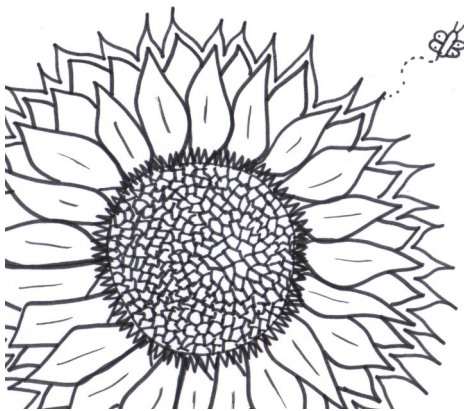
.....  
.....  
.....

Cada ser humano es un mundo, algunos necesitan mucho tiempo para cambiar, otros realizan cambios radicales en un momento a otro. NO es obligatorio cambiar, aunque sí es conveniente, sobre todo si el cambio provoca en ti bienestar y una mejoría interesante.

Escribe esta frase en un papel bonito: **¿A qué esperas? ¡Dale la vuelta!**, métela doblada en tu caja.

***“Nos deleitamos con la belleza de la mariposa,  
pero rara vez admitimos los cambios que  
ha sufrido para lograr esa belleza”.***

Maya Angelou





## **Diario de campo día 22**

Pon aquí lo interesante, distinto o raro que has experimentado hoy. Anota lo primero que venga a la cabeza. Quédate con las primeras palabras que se acerquen a tu boca. Nada estará mal, todo será bienvenido.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Si te enfocas en lo que sí tienes en la vida, siempre tendrás más. Si solo ves lo que no tienes, nada será suficiente”.***

Oprah Winfrey

## Día veintitrés

Me reconozco romántica empedernida. Escribo poemas desde que recuerde y muchos, muchísimos fueron de amor. No necesariamente amor de pareja. Algunos hablan del cariño a mi hijo, a los amigos, amor a la vida, a las plantas, a las flores del campo. Lo mío ha sido un continuo enamoramiento.

No puedes vivir sin amor, es una de las necesidades básicas del ser humano, después de recibir alimento y protección.

Aquí me refiero al amor en grande, al que lo abarca todo: familia, amistades, parejas, hijos, mascotas, plantas, cosas,... Ese amor global que puedes sentir por un trabajo bien hecho o por una persona.

No me refiero al amor edulcorado que nos venden en los cuentos de princesas y en las películas, eso es falso falso.

Los humanos precisamos sentirnos valorados y queridos, es algo muy básico. Un bebé no sobrevive (si lo hace es en un estado lamentable) si no ha recibido amor y cuidados. Solo de comida no podemos alimentarnos, nuestras emociones y sentimientos también han de nutrirse.

De joven me preguntaba a dónde va el amor que no entregamos, esos besos que se quedan por el camino sin hallar piel de destino, sin convertirse en ciertos, pues se quedan atrapados en el corazón sin materializarse.

Me preguntaba qué les sucede a las mariposas que se forman en el estómago cuando ves aparecer al quien roba tus suspiros, ellas se pierden en la senda, revoloteando sin cumplir el recorrido.

Quería saber quién se lleva las poesías de amor que garabateas en la servilleta del bar, mientras tomas un café matutino, pensando en ese amor imposible que sabes que nunca va a estar contigo.

A dónde van las lágrimas que resbalan hacia la boca, mejilla abajo, derramadas por ese amor de verano, que no volverás a ver.

Quería saber quién se encargaba de almacenar las caricias y miradas cómplices, cuando el amor se considera prohibido.

Me niego a creer que tantas caricias, besos y amor se deshagan en el tiempo. No puede ser que se difuminen, que se desmaterialicen y desaparezcan como por arte de magia.

Sé que tienen que estar en algún lugar a buen recaudo. Me gusta pensar que están un sitio al que denomino: **“El cajón del amor”**.

A este cajón, que se ubica en el centro de tu corazón (en el centro del corazón de cada ser humano), puedes acceder cuando necesites un poco de cariño, comprensión, mimos o cuidado.

Lo has ido rellenado, a lo largo de la vida, con lo que sentiste y nunca fue entregado; con cada suspiro que se perdió en el tiempo; con cada beso que quedó solo en tu imaginación; con cada abrazo que no fue entregado a un familiar, a una amistad, a un conocido; con cada sonrisa no esbozada, porque la otra parte, la que debía recibir tu sonrisa, no estaba.

Fíjate cuánto amor contiene el “cajón”, sin usar, deseoso que alguien se acerque, abra la tapa, introduzca la mano y saque una bella palabra, una linda caricia o un suave beso.

**Ahora es el momento de usarlo, recupera tu amor  
y úsalo contigo, para recordarte lo importante que eres.**

**¡Quiérete mucho!**



## **Ejercicio 23 (para realizar en tu libreta)**

**Hoy vas a hacer una lista de sucesos que ocurrieran en tu vida, que consideres que fueron de amor no entregado, un amor perdido en la nada.**

**Pongo ejemplos simples:**

-En el instituto te gustaba un compañero, pero para él tú ni existías, cuántos besos y abrazos imaginaste entregar, que no llegaron a nada.

-Deseas tener un bebé, pero el embarazo no se hace realidad, pese a haberlo intentado todo, fíjate la de amor disponible para ese pequeño ser, la de caricias y abrazos imaginados, la de besitos difuminados en el vacío.

-Te encanta cocinar y no tienes familia, ni amistades para las cuales crear unos sabrosos platos de comida. Imaginas la mesa llena de personas queridas, que comen y ríen, tienes mucho amor ahí para compartir con tu cocina.

-Deseas que una mascota te acompañe, gozas con los perros y gatos de tus amistades, pero en tu edificio no permiten animales. En tu corazón hay amor a raudales para compartir con un animalito y has de guardarlo, porque no puedes tenerlo.

**1- Anota en tu libreta los hechos de amor no entregado. Indaga en tu memoria, piensa en sucesos desde la niñez hasta ahora.**

**2- Lee la lista que has escrito. ¿Ha sido larga o corta? ¿Qué te hace sentir?**

.....  
.....

**3- Apunta aquí debajo cuál es el hecho más importante y explica por qué:**

.....  
.....  
.....

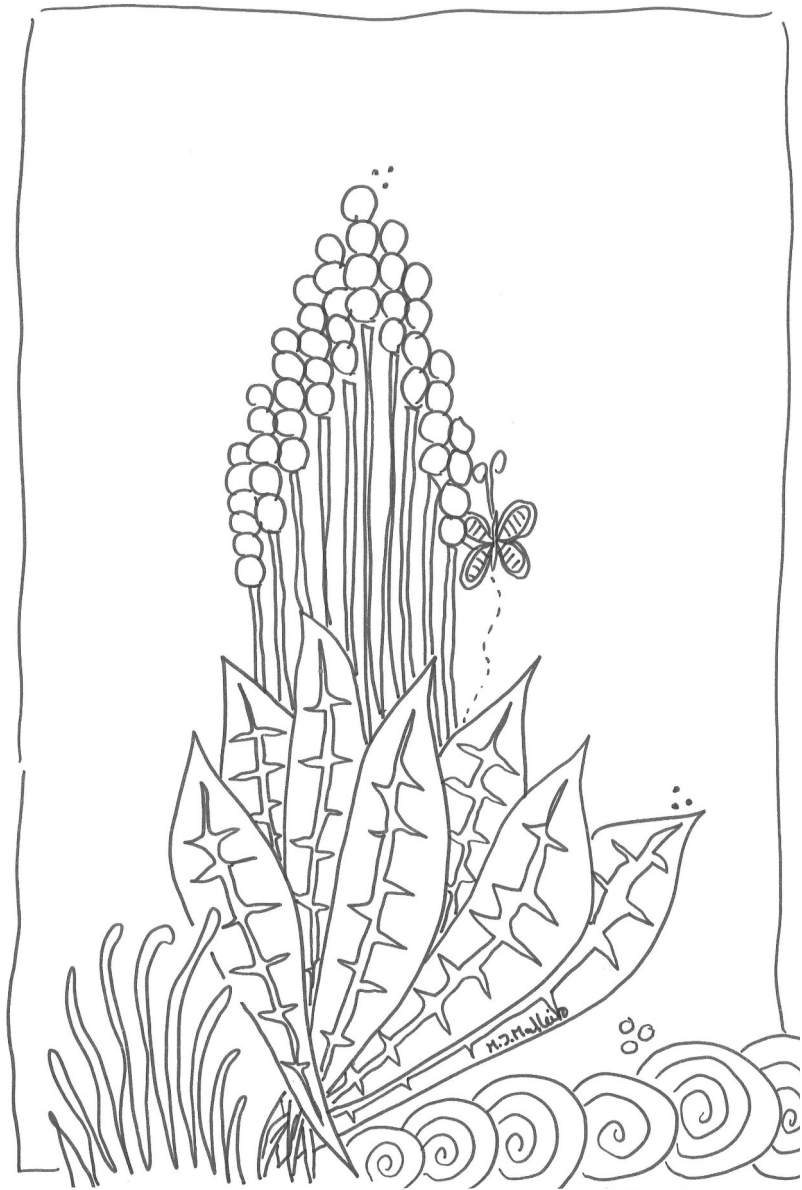
**4- Ahora vas a quedarte un rato en silencio, en un lugar donde puedas relajarte. Inspira profundo, cierra los ojos, pon tus manos en el pecho.**

Imagina que todo ese amor que no pudiste entregar, llega a su destino. Visualiza como cada una de las cosas que no pudo ser, se hace realidad ahora.

Se entregan todos los besos, abrazos, caricias, te quiero, miradas y gracias, que no pudieron materializarse en su momento.

Quédate un rato en este pensamiento bonito, sintiendo alegría. Agradece por haberte dado la oportunidad de escucharte y de entregar ese amor que no se había podido entregar.

**Escribe en un papel bonito: Hoy me he atrevido a entregar el amor que no había podido ser. Guárdalo doblado en tu caja.**



## **Diario de campo día 23**

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante este proceso. Recuerda anotar todo lo que se te pase por la cabeza, todo lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si de pronto te llamó alguien que hacía mucho que no sabías de él, anota todo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere, sino querer siempre lo que se hace”.***

León Tolstoi

## **Día veinticuatro**

### **Recorre el camino del brillo.**

Comprométete contigo y ten paciencia.

No te proyectes en el futuro, padeciendo posibles desgracias que quizá ni lleguen, ocúpate del ahora, de la mejor manera.

Haz los propósitos de hoy para hoy.

Ten el valor de emprender esa travesía, deja que salga tu sombra y descubre tu brillo.

Brilla, porque eso es lo que has venido a hacer.

### **Brilla, para que otros seres descubran, a través de tu brillo, que ellos también pueden brillar.**

Sé humilde, aprende de los demás seres humanos.

Y si algo o alguien no aporta valor a tu vida, apártalo de ti.

Observa a los que emanan amor y humor, no te fijes en los que no hablan desde el corazón.

No pongas tu poder en manos de nadie.

No sigas ni creas incondicionalmente a nadie, pues todas las personas cometemos errores y ese alguien al que sigues, también.

Encuentra tu propia verdad.

Emprende el camino del brillo, aquí, hoy, ahora.

No hay otro camino posible, porque has venido al mundo a brillar.

### **Atrévete a mostrar tu brillo al mundo.**

Porque tú lo vales, porque tú puedes, porque es lo que mereces.

## Ejercicio 24

Acomódate en un lugar tranquilo, realiza unas inspiraciones profundas, con los ojos cerrados y quédate con esa sensación de bienestar para hacer el ejercicio que sigue:

**Hoy vas a permitir que el brillo que llevas dentro se expanda a tu alrededor.**

**Arréglate como si fuera el día más especial de tu vida.**

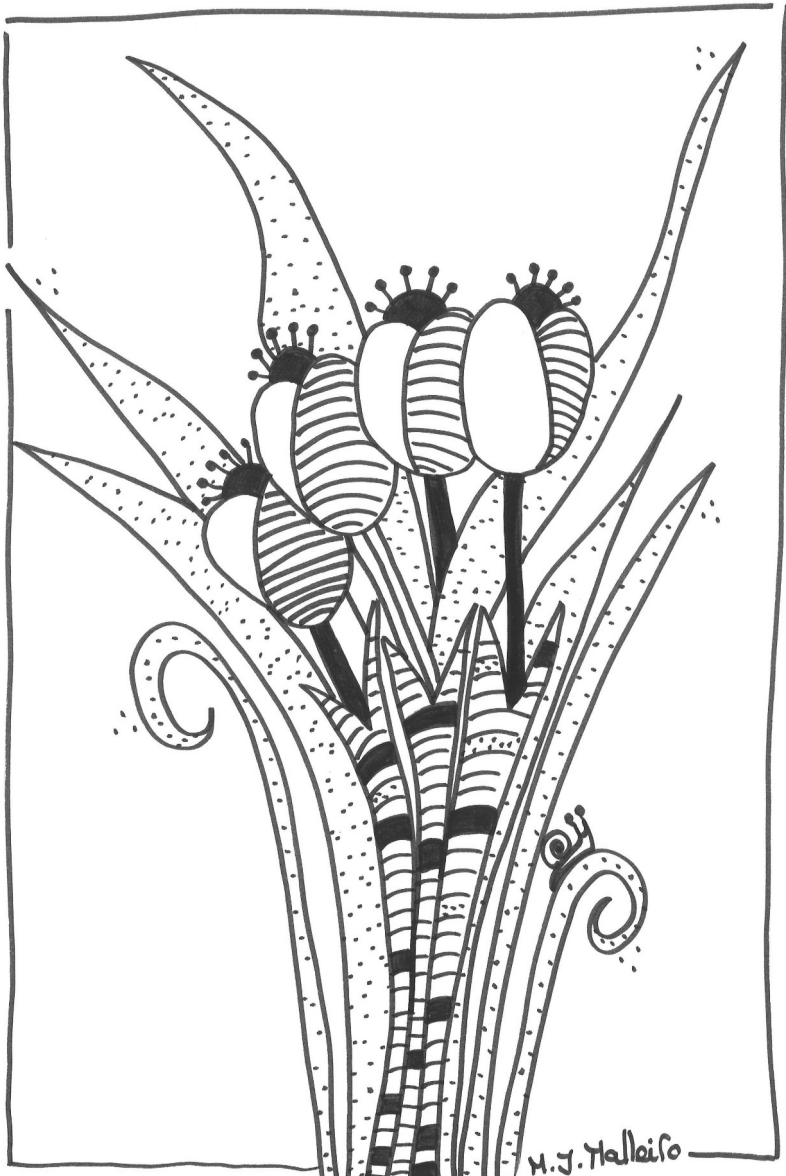
Date una ducha, mientras recuerdas la maravilla que eres. Si usas cremas o perfumes, unta tu cuerpo con ellos. Si eres mujer maquíllate un poco, peina con esmero tu pelo. Si eres hombre, acomoda tu cabello, asea tu barba. Viste la ropa que guardas para un momento único, como si te fueran a regalar un premio por los años vividos. Escoge los zapatos más bonitos. Ponte joyas. ¡Brilla!

**Después de engalanarte mírate al espejo** ¿Qué sientes? Describe las emociones y sensaciones que ha provocado este ejercicio:

.....  
.....  
.....  
.....

**Sal a la calle así, con tus mejores galas**, mostrando tu mejor versión al mundo. Si alguien pregunta por qué vas así, contestas que es porque tienes una fiesta (es cierto, estás celebrando tu vida).

Si no te atreves a salir a la calle, quédate en casa, saboreando lo bien que sienta vestirse de fiesta.



## Diario de campo día 24

Anota aquí si sucedió hoy algo extraordinario, si te entraron ganas de cantar, reír o bailar. Pon la casualidades que se dieron, si por la calle encontraste una moneda. Escribe si llamaron para darte una noticia increíble. “Pon también si tu día fue normalycorriente”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***“He aprendido que las personas olvidarán lo que dices y lo que haces, pero nunca olvidarán cómo las hiciste sentir”.***

Maya Angelou



## Día veinticinco

Casi todas las culturas tienen una especie de leyes o mandamientos, que definen la manera de vivir en armonía y bienestar. Puede que ni siquiera estén escritos, sino que se pasen de boca en boca a través de generaciones enteras.

Independientemente de la raza, la religión o las creencias políticas, todas las personas entienden que lo normal es que no vayas matando a tus semejantes, que robar no está bien y que no se debería conducir con unas copichuelas de más.

Pongamos como ejemplo los **Diez mandamientos de los nativos americanos**:

1. Trata la tierra y todo lo que habita en ella con respeto.
2. Permanece cerca del Gran Espíritu.
3. Muestra respeto por tus semejantes.
4. Trabaja unido para el beneficio de la humanidad.
5. Da asistencia y amabilidad donde sea necesario.
6. Haz lo que sabes que es correcto.
7. Cuida el bienestar de la mente y el cuerpo.
8. Dedicar una parte de tus esfuerzos al bien mayor.
9. Sé sincero y honesto en todo momento.
10. Asume plena responsabilidad de tus acciones.

Lo que dicen serviría para cualquier creencia, bueno, descontando lo de "El Gran Espíritu", que se puede sustituir por: el amor, la intuición, la esencia, Dios, la Vida, el Universo,... cada cual que lo cambie por lo que mejor le parezca.

Básicamente animan a que seas una buena persona contigo, con los demás y con el planeta donde vives.

## Ejercicio 25

**Hoy vas a escribir las 5 cosas que crees que son importantes para que todos los humanos lleven una vida en armonía y bienestar.**

Han de ser cosas que beneficien a todas las personas, que no perjudiquen a nadie y que no intervenga el dinero de por medio. Puedes usar alguno de los mandamientos que ya conozcas.

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

5.....

.....

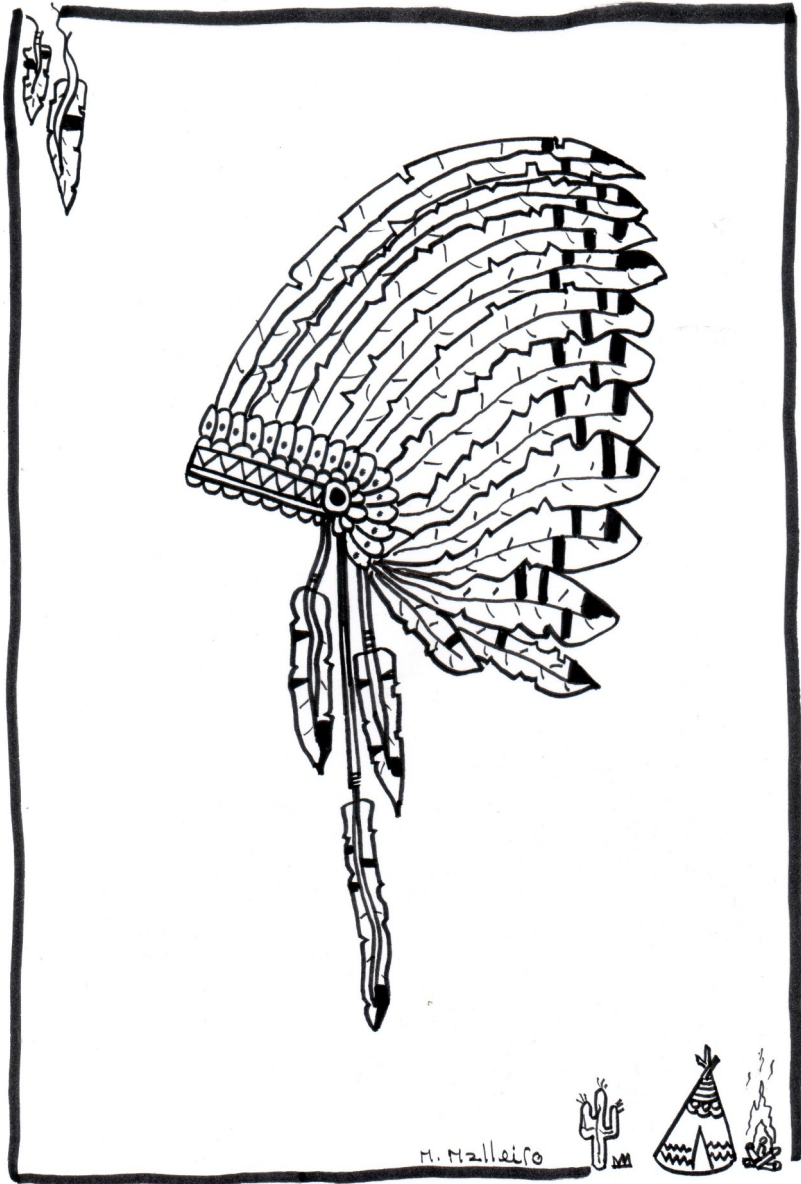
**¿Cuál es la parte que consideras más importante? ¿Por qué?**

.....

.....

.....

**Anota la más importante en un papel bonito y ponlo doblado en tu caja.**



## Diario de campo día 25

Fíjate en cómo ha transcurrido este día y pon, en las líneas que siguen, aquello que resultase más extraño, más sorprendente, más raro. Apunta eso que no terminas de quitarte de la cabeza, esa frase cautivadora, esa sensación de que va a ser posible o imposible. Aprovecha estas líneas para soltar y dejar constancia de las últimas horas de tu vida.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**"Nunca es demasiado tarde para ser lo que podrías haber sido".**

George Eliot

## **Día veintiséis**

Si vas a invertir energía  
confiando en alguien, confía en ti.

Si vas a querer a alguien,  
que seas tú la primera persona en la lista.

Si vas a cuidar a alguien, cuidate tú.

Si vas a participar en la vida de alguien, inclúyete a ti.

Si vas a aprender de alguien, aprende de ti también.

Luego, a tu lado,  
puedes llevar la más nutrida hilera de familiares,  
amistades, profesores, aprendices,  
y un largo etcétera de seres humanos,  
con los cuales compartir, aprender y gozar.

## **Camina hacia ti,**

camina hacia lo que tiene que ser.

**camina hacia lo que mereces ser.**

## **Ejercicio 26**

**Hoy vas a descansar lo máximo que puedas.**

Hoy no hay dibujo.

Hoy no hay preguntas para responder.

Hoy no hay mucho que escribir ni mucho que leer.

Hoy no hay “Diario de campo”.

Relájate, para, haz respiraciones profundas varias veces al día.

Delega las tareas que sea posible, pide ayuda si lo precisas.

Encuentra la manera de bajar el ritmo por un día.

En caso de que quieras anotar algún suceso extraordinario, increíble, alucinante o espectacular, puedes ponerlo aquí debajo:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Confía en ti.**

## Día veintisiete

Me pido perdón y pido perdón a todos aquellos seres que dañé, sin darme cuenta o a sabiendas de que mis actos quizá dolieran.

Me pido perdón por todas las veces que me fallé y aquellas en las que fallé a otros.

Me perdono por no haber comenzado a publicar antes mis libros, por tener miedo a mostrarme, ocultar mis talentos y mis debilidades.

Me pido perdón por no haberle parado los pies a los que me dañaron, esos que con sus formas hicieron yaga y herida en mi corazón.

Me pido perdón por entregarme entera, esperando ser reconocida, querida, bendecida y bien tratada. Cuando sé, que el que entrega con amor nada espera, y es ahí cuando todo llega.

Me pido perdón por haberme criticado por tener miedos, dolores, fallos, arrugas y canas, que acudieron a mi puerta a enturbiarme.

Me pido perdón por ser incoherente y no actuar como predico en numerosas ocasiones.

Me pido perdón por dejar que sea el de afuera el que opine y no siga al cien por cien el camino por el que me guía mi alma.

Me perdono por no haberle declarado amor incondicional al corazón que me late dentro, y desoír las intuiciones que me indican, por ahí noooo, por ahí síiiii.

Me pido perdón por perderme el ahora, retozando en momentos ya vividos o jugando al escondite con el futuro venidero.

Me perdono por no prestarle más atención a lo que sí funciona en mi vida, y quedarme entrelazada en aquello que creo que no va bien, regodeándome en lo que me daña y lo que me hiera.

Me pido perdón por no tomarme el tiempo que preciso, por no dejar que madure la fruta en el árbol, por querer que todo suceda ya, ayer, dos horas atrás.

Me pido perdón por no darme cuenta de que la vida se puede ir en un instante.

Me pido perdón por olvidarme de mí.

**Perdón.**







**¿Qué es lo que querías perdonarte a ti? Explicá por qué:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Qué emociones, sensaciones o alegrías has sentido al realizar este ejercicio? Explicá por qué:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Anota en un papel bonito: *Merezco perdonar y perdonarme.* Guarda el papel doblado en tu caja.**



M. Zalleig

## **Diario de campo día 27**

Fíjate en cómo ha transcurrido este día y pon, en las líneas que siguen, aquello que resultase más extraño, más sorprendente, más raro. Apunta eso que no terminas de quitarte de la cabeza, esa frase cautivadora, esa sensación de que va a ser posible o imposible.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***"El crecimiento comienza cuando comenzamos a aceptar nuestra propia debilidad".***

Jean Vanier

## **Día veintiocho**

No soy mi cuerpo.

Soy algo que va más allá.

No soy mi mente.

Soy algo que va más allá.

No soy lo que pienso, experimento o investigo.

Soy algo que va más allá.

No soy lo que siento, lo que río o lo que lloro,

soy algo que va más allá.

No soy mi casa, esa donde habito,

ni lo que como o dónde trabajo.

Soy algo que va más allá.

No soy el idioma que hablo,

ni las palabras que distingo en un diccionario

o los libros que he leído o leeré.

Soy algo que va más allá.

No soy mi familia, ni mi hijo, mi pareja, hermano,

padres, mascota, amigos o vecinos.

Soy algo que va más allá.

No soy las ropas, las joyas que uso

o el peinado que coloca mi cabello.

Soy algo que va más allá.

No soy los lugares que he visto,  
los trenes, aviones, coches, metros, barcos, tranvías,  
que en algún momento, para trasladarme, he cogido.

Soy algo que va mucho más allá.

No soy cada beso que me han dado o he repartido.

No soy los te quiero entregados ni los recibidos.

Soy algo que va más allá.

No soy mis cinco sentidos,  
ni la vista, el tacto, el oído, el gusto o el olfato.

Soy algo que va más allá.

No soy la Tierra que me nutre, el Sol que me calienta  
o la Luna que mece las mareas.

Soy algo que va más allá.

No soy las veces que dañé o me dañaron,  
las lágrimas, las penas, los miedos o el abandono.

Soy algo que va más allá.

No soy solo esto.

Soy algo que va mucho más allá.

Soy una vela encendida,  
una luz capaz de prender otros fuegos.

Soy un ser humano maravilloso.

Soy un potencial sagrado.

**Soy existencia.**

**Yo Soy VIDA.**

**Hoy vas a anotar aquí debajo todo lo que has usado para definirte y presentarte ante otras personas.**

**Por ejemplo:** los estudios que has realizado, tu talla de ropa, el color de tu cabello, tu altura, si tienes pareja, si tienes hijos, puedes escribir tu nombre, anota las aficiones que más te gustan... Pon todo aquello que crees que define quién eres.

Dejo algunas preguntas para que sirvan de referencia, luego, en las líneas de puntos, sigue definiéndote, como si le contaras a alguien, con pelos y señales, todo sobre ti.

Mi nombre es.....

Mi familia y amistades me llaman cariñosamente.....

Mi peso es..... Mi altura es.....

Mi pelo es de color.....

Mis ojos son de color.....

Mi ocupación es.....

Vivo en.....

Mi comida favorita es.....

Mi color preferido es.....

Me gusta muchísimo.....

Nací el día..... En.....

Mi deporte favorito es.....

Anota aquí más aspectos que consideres que te definan:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Si no pudieras definirte por tu ropa, tus estudios, la forma de tu físico, tus ideas políticas, tu raza, tu sexo, tu idioma, tu país, la calle donde vives, el coche que conduces, tu ocupación, tus cosas favoritas, lo que más amas o lo que más detestas, el número de tu carnet de identidad, tu número de la Seguridad Social, tus gustos deportivos o musicales, la cantidad de dinero que posees o las deudas que tienes, las amistades que tienes, la talla de tus zapatos,...

Si no hubiera nada con lo que presentarte ante los demás, ni nada definiera lo que se supone que eres, dejarías atrás todas las creencias que tienes sobre ti. Entonces quedaría lo esencial, lo real, que:

**¡Eres VIDA!**





H. Halleiro

## Diario de campo día 28

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo que pase por tu mente, todo lo que te haya entrado ganas de comer, si has llorado, si has reído, las casualidades que se presentaron, si de pronto pensaste en alguien y llamó por teléfono, si has tenido miedo de algo, anota todo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Si supieras cuán importante eres para la vida de aquellos que conoces y cuán importante podrías ser para la gente que aún no has soñado conocer. Hay algo de ti que dejas en cada persona que conoces”.***

Fred Rogers

# Día veintinueve

**Tienes dos opciones hoy:** levantarte de buen humor, con ganas de aprender y disfrutar del día o levantarte de malas, sin ganas de hacer nada ni de ver a nadie, con el ánimo por los suelos. Tú decides

## ¿Cuál es tu decisión?

Puede que quieras quitarte de la mente situaciones que se alojan en el alma, en el corazón, en las emociones.

Desde la mente es improbable, por no decir imposible, que se deshagan, puesto que están en otro lado, no en la mente, sino en el corazón o en el alma.

Aquello que queda grabado en tu esencia, ha de ser atendido, escuchado y observado, desde la quietud, desde tu parte más sagrada y sencilla.

**No importa quién has sido en el pasado, lo que has realizado a otros o a ti, tan solo importa hacia dónde decides ir, quién decides ser a partir de ahora.**

## Ejercicio 29

Ponte en un lugar tranquilo, inspira profundo y relájate un instante.

**Hoy vas a permitirte leer un rato. Abre las hojas de un buen libro, investiga, aprende, goza.**

**Varias opciones para encontrar la lectura de hoy:**

**1-**Acércate a una biblioteca pública y saca un libro para dedicarle un rato de tu tiempo. Enredas tus ojos entre sus historias y palabras. Mézclate en las letras de la composición. Puedes escoger un tema diferente a lo que acostumbras leer. Cada libro es un mundo deseoso de ser visitado. Elige la opción de encontrarte feliz con la lectura.

**2-**Rebusca en casa un libro que tengas, mira por internet un artículo interesante, pide a un vecino, amigo, que te dejen algo.

**3-**Ve a una librería, abre el primer libro que veas apetecible, sin importar su temática, **deja que la vida te sorprenda**. Hojea entre los pasillos, imprégname del olor que hay allí. Mira el nombre de los autores e imagina cómo serán sus vidas. Cada libro tiene su propia historia, cada uno de ellos es una vida entera. Si quieres, compra un libro para que hoy sea un nuevo comienzo, tú decides.

**Anota aquí debajo lo más interesante que aportó la lectura:**

.....

.....

.....

.....

.....



H. J. Helleiso

## Diario de campo día 29

Escribe lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante el día de hoy. Anota lo más raro y extraño que pase por tu cabeza. Pon las emociones que acompañaron tus horas. Si el sol estaba precioso o llovió a cántaros y eso hizo que anduvieras más triste o alegre que de costumbre.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Un lector vive mil vidas antes de morir. Aquel que nunca lee vive solo una”.***

George R.R. Martin

## Día treinta

Lleva tu imaginación más allá de los límites que puedas abarcar, a lugares recónditos, desconocidos y lejanos, a los que no te atreves a acceder, pues crees tan irreales que ni siquiera osas pensarlos.

Imagina que aquí y ahora te proporcionase una herramienta con la cual poder lograr llegar a esos sitios, que **te entrego la llave de la VIDA** y abre todo el abanico de posibilidades que habitan este mundo y todos los mundos que nos quedan por conocer.

Podrías acceder a las más avanzadas tecnologías, los más punteros medicamentos, la inteligencia que todo lo abarca.

Cambiar los lugares del planeta que se han convertido en secarrales, transformarlos en fructíferos oasis, colmados de bendiciones, sustento y sombra; achicar el agua de pantanos inhóspitos, aprovechando su potencial, convirtiéndolos en verdes prados salpicados de árboles frutales con rico alimento.

Atrévete a explorar, imagina que tienes acceso directo al vientre de tu madre mientras te estabas formando en su interior y puedes observar cómo es la vida intrauterina.

Imagina que eres el alma de la fiesta, que tú das la conferencia, que expones en la reunión, que compones las historias, canciones o poemas, que lees en los libros de la biblioteca.

Imagina que con una aportación tuya el planeta recuerda que **hemos venido aquí a aprender**, que ésto es una gran escuela, donde chicos y grandes, nos graduaremos de la materia más esencial del mundo: **el amor**.

Imagina que ya no importan las razas, ni el dinero, ni las formas que cada uno tenemos, lo importante es lo que somos, lo que llevamos en nuestro corazón.

Imagina que eres capaz de decirle que le quieres, y responde que también te ama a ti.

Imagina que das espectaculares conciertos y vas de gira por Norteamérica y Europa.

Imagina que has desarrollado todas las virtudes que traes en esa mochila que es tu cuerpo y tu vida, y las usas para tu felicidad y la felicidad del que te rodea.

Imagina, que has aprobado las oposiciones, te ha tocado un puesto al lado de casa, un horario fantástico y un fabuloso sueldo.

Imagina que con esa llave accedes a la pócima que barre las enfermedades, el hambre, la miseria, el sometimiento o el miedo.

Imagina que tienes la puerta mágica de los dibujos y puedes transportarte con ella a todos los lugares del planeta entero.

Imagina que encuentras (o ella te encuentra a ti) la casa de tus sueños, y vives feliz allí, por el resto de la vida que te queda.

Imagina que existiera un botón, en el mando a distancia de tu televisión, que te permitiera ver todos los momentos importantes y bonitos de tu vida. Aquí, hoy, ahora, como si los estuvieras viviendo de nuevo.

**Imagina...**









## Diario de campo día 30

Escribe aquí lo que has sentido, vivido, experimentado, soñado, etc. durante este proceso. Anota lo que quieras. Pon lo primero que venga a la cabeza. Escucha tu emoción del momento y escribe qué sientes. Plasma tu ahora, tu presente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

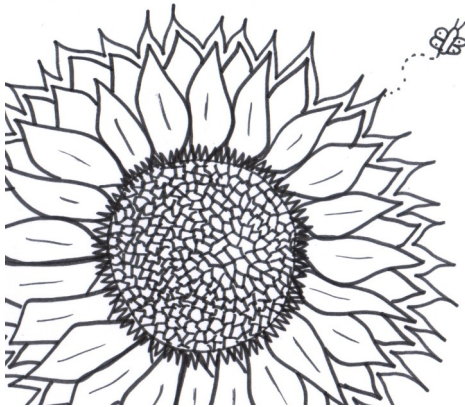
.....

.....

***“El secreto de la salud para la mente y el cuerpo reside en no lamentarse por el pasado, no preocuparse por el futuro y no anticipar los problemas, sino vivir en el momento presente sería y sabiamente”.***

Buda

# Caja Mágica





**Durante el taller he ido diciéndote que guardaras cosas en tu “Caja Mágica”, ahora es el momento de ir a abrirla y ver qué esconde en sus adentros.**

Revisa su interior.

**1-Lee las notas y escribe a continuación las tres que sean más sorprendentes:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2-Anota aquí la que más te guste de todas, puede ser una de las que has escrito en el ejercicio de antes:**

.....  
.....  
.....

**3-¿Qué has sentido al poner atención de nuevo a estas frases?**

.....  
.....  
.....  
.....

**4- ¿Ha cambiado algo en ti el hecho de haber prestado atención a lo que había dentro de la caja?**

.....  
.....  
.....  
.....

**5- ¿Por qué crees que decidiste escribir estas y no otras?**

.....  
.....  
.....

**6-Queda suficiente espacio para que sigas completando este pequeño “cofre de los tesoros”. Si algún día encuentras una frase bonita, anótala en un papel de tu agrado y métela dentro. Puede que por le camino halles una piedrecita, una pequeña pluma o en una reunión con amigos te saques una foto que lle-  
ne tu corazón de alegría, ya sabes, ¡adentro!**

**7- Guarda la caja en un lugar especial para ti y mira su contenido de vez en cuando. Será una buena manera de recordarte que estás en la senda de quererte cada día un poquito más.**



# Ejercicios finales





## Ejercicio final, parte una

**Después de terminar el día 30, durante unos días, haz una revisión profunda a este libro que has creado al completar las cuestiones y expresar lo que sientes.**

Fíjate en lo que has coloreado, lee los comentarios de cada uno de los diarios de campo, observa las respuestas a las preguntas que planteé, recuerda cómo fue este mes, los sentimientos que se han movido, si has llorado de felicidad o de pena, las casualidades, lo sorpresivo, lo asombroso, lo increíble, lo normal, lo sencillo,...

**Invierte el tiempo que necesites**, aunque es aconsejable que no tardes más de una semana en releerlo, no se trata de eternizarte.

Una vez revisado, **anota a continuación lo que más te ha gustado de tu experiencia en los 30 días y lo que menos te ha gustado:**

**Lo que más me ha gustado ha sido:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Lo que menos me ha gustado ha sido:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Ejercicio final, parte dos**

Queda poco para terminar este camino de exploración hacia ti, que emprendimos hace unos días.

Durante estas semanas has aprendido, investigado, preguntado, escuchado y seguro que has visto tu vida desde otros ángulos y formas, convirtiéndote en detective privado de ti.

Ojalá que hayas descubierto aspectos a los que nunca antes habías prestado atención, aunque estuvieran delante de tus ojos.

Ojalá que haya removido tus adentros y lo experimentado en este libro sirva para recordar lo mucho que mereces quererte y cuidarte.

Aquí van las últimas cuestiones para que puedas prestar atención más allá de lo que normalmente acostumbras.

Contesta con la libertad de ser tú la única persona que las va a leer, con la certeza de que eres tú el único ser al que la respuesta le puede generar un beneficio.

Puedes hacerte tus propias preguntas, es muy sano, camina hacia las respuestas y déjate sorprender por las maneras que encuentra la vida para darte la solución a dudas o problemas.

## Preguntas finales:

1-Cuando ves el reflejo que devuelve un espejo al mirarte, ¿qué sientes?, ¿quieres ser de otra manera?, si es así ¿has hecho o haces algo para cambiar o mejorar?

2-¿Las sorpresas son para ti importantes?, ¿sueles sorprender a otros o te sorprenden habitualmente tus amigos o familiares?

3-¿Tienes algún miedo muy importante a algo o alguien?, ¿ese miedo impide que goces de una vida plena y feliz?

4-¿Si pudieras elegir, qué hecho o situación volverías a revivir?

5-¿Dejas volar la imaginación?, ¿le has abierto la puerta a la intuición y al corazón? o ¿tu vida es más bien seria y planificada?

6-¿Crees que has venido a la vida con un propósito?, y si es así ¿cuál crees que es tu propósito?

7- ¿Tienes pequeñas metas a corto o a largo plazo?, ¿prefieres no planificar nada?

8- ¿Quieres aprender cosas nuevas e investigas las respuestas cuando tienes dudas sobre un tema?

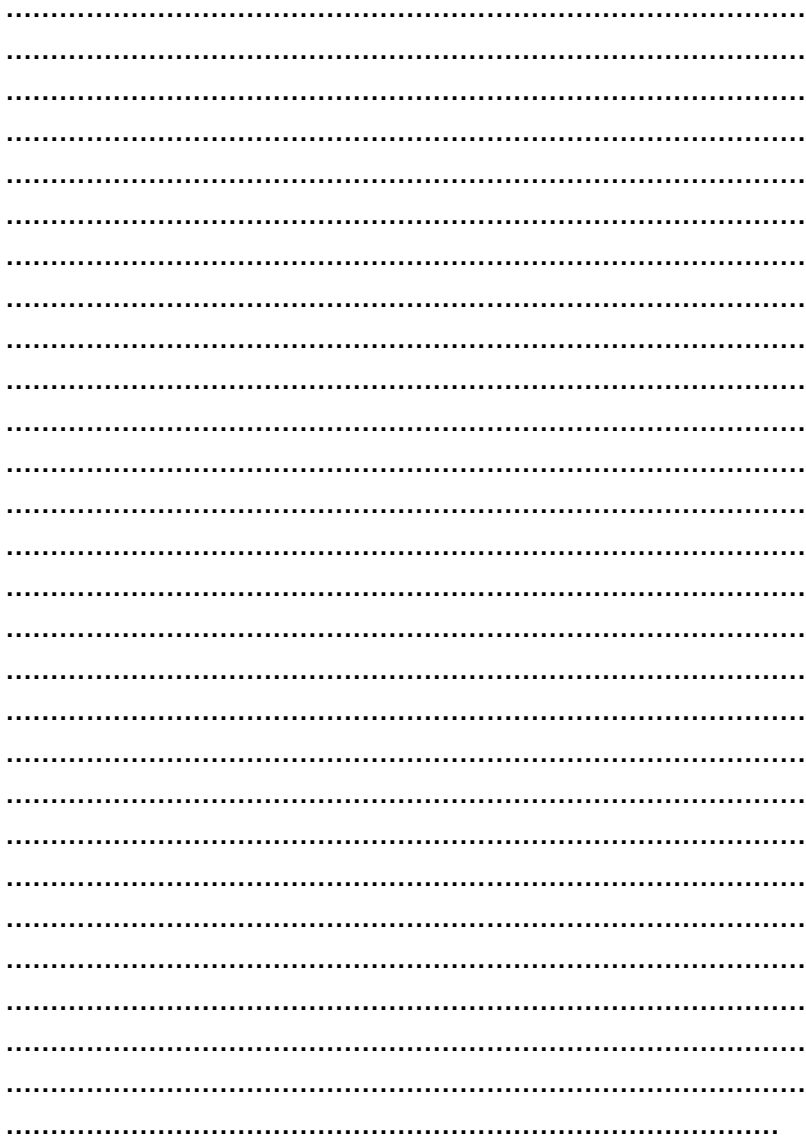
9-¿Pasas tiempo de calidad contigo y con tus seres queridos?

10-¿Cómo crees que serás dentro de uno, cinco, diez años?

11-¿Qué llena de felicidad y gozo tu corazón?

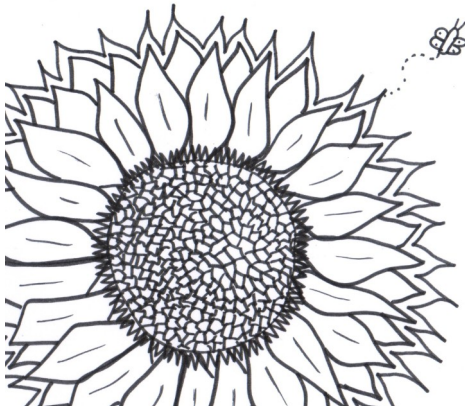








# Regalos sorpresa





**Has terminado los 30 días y tengo dos regalos para ti. Puedes seguir un poco más con tu cuaderno. Si quieres.**

***"Se requiere valentía para ser honesto y decir: lo siento, estaba equivocado y tú en lo correcto. Disculparse siempre ennoblece y nutre una relación. Libera el alma, porque el mayor dolor no es el del ego herido, sino el del corazón apesadumbrado. Reconocer los errores nos hace más grandes y nos permite avanzar con mayor madurez".***

*Brahma Kumaris*

## **Regalo uno: ¿Cómo me veo de mayor?**

Mañana quiero caminar conmigo, confiando en que las decisiones que tomé fueron las adecuadas, en cada momento de la vida, según mis circunstancias.

Me veo fuerte, con caricias de felicidad impresas en el cuerpo, plena, serena y centrada.

Con las maletas colmadas de arena y conchas de los más recónditos desiertos y mágicas playas. Libre de prejuicios y miedos, al máximo mi cargador de energía de amor, y con miles de marcas de cada uno de los sitios que he visitado.

Me veo feliz, completa, despojada de las cargas y con la mochila ligera, de bloqueos, pena, ira o rabia; perdonando lo que no logré comprender de los otros o mío.

Satisfecha de desplegar los dones y talentos con los que llegué a este mundo, por trabajar en lo que he querido, por usar al máximo mis sentidos.

Orgullosa de mi hijo.

De mayor me veo acariciando la suave piel de un nietecito, en el porche de una casa blanca, con unas vistas salpicadas de naturaleza, muy cerca del mar.

Me veo acompañada de mi pareja, compenetrados, amorosos, enriqueciéndonos mutuamente con nuestras experiencias.

Me veo como una mujer agradecida por lo vivido, que hizo lo que quería hacer y deja tras de sí todo lo bueno que ha podido.

## **Y tú, ¿cómo te ves de mayor?**



**¿Qué impresión quieres haber dejado en las personas con las que has compartido camino? ¿Qué quieres que recuerden de ti cuando ya no estés aquí?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **Regalo dos: Usa un talismán**

En algunas ocasiones me siento insegura, y preciso de una pequeña "muleta" para ayudarme a recobrar la fuerza y el valor que requiere el ajetreo diario.

A mí me sirve, para estos casos, usar un talismán.

Un talismán es todo aquello que me reconforta en un momento puntual, puede ser cualquier pequeño objeto que encuentre por la calle, que ande en mi bolso o por casa.

**Es algo a lo que le otorgo el valor de protegerme en un lugar y situación concreta.**

**Tú también puedes apoyarte en un talismán en esos instantes en los que andas con más estrés, miedo, nerviosismo o sensación de impotencia.**

Usa lo que más te apetezca, algo chiquito que tengas por casa, algo que hayas encontrado en la playa, en un parque, en la calle, etc.

Un día usé una piedrecita que encontré en un río; otra vez un céntimo (el de la suerte) que se escondía tras una flor del parque; en una ocasión le di el poder de ser mi talismán a un anillo que llevaba puesto cuando necesitaba sentir protección.

¿Tienes algo que uses como talismán o has usado alguna vez un objeto al que le asociaste la protección?

Referente a la protección y a la suerte hay infinidad de creencias.

Algunas personas llevan un objeto asociado a su religión: un crucifijo, un Santo, un Buda, una oración de protección, una frase en hebreo, un mantra, etc.

Encuentra un talismán.

Se trata de que aporte serenidad en los momentos que lo necesites: un examen, una visita al médico, una entrevista de trabajo, una cita con tu nueva pareja, un evento deportivo,...

Después de usarlo, cuando sientas seguridad y sosiego de nuevo, le das las gracias y lo liberas, no hay que aferrarse a nada para sentir suerte o protección.

## **¡Si lo necesitas, usa un talismán!**

### **Crea tu propio talismán:**

Elige un pequeño objeto que tengas a tu alrededor y que quepa entre tus manos, para usarlo como talismán.

**Ejemplo:** una piedra, una pluma, un juguete, una castaña o nuez, un botón, un dado, una llave, una concha,...

Pon entre tus manos el pequeño objeto que has decidido usar para sentirte bien y, desde el corazón, agradécele que te aporte valor y coraje para salir con bienestar de la situación. Siente como una luz inunda tu mano de amor y protección.

Ya está preparado tu talismán.

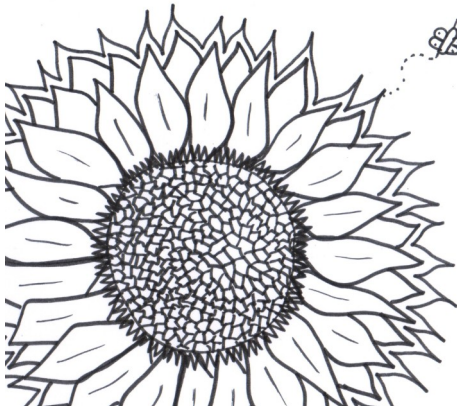
Lleva contigo este objeto el tiempo que precises.

Cuando haya cumplido su misión, lo puedes regalar o guardar en tu Caja Mágica, sintiendo que no lo necesitas y agradeciendo su labor.

## **¡Que la buena suerte te acompañe!**



# Despedida y agradecimiento





Llega el momento de la despedida, que abrirá paso a nuevos comienzos.

Has sido muy valiente, no todas las personas tienen el valor de adentrarse en sus más oscuros miedos y deseos, recorriendo la senda que las dirige hacia el centro de su ser.

Estoy orgullosa de haberte acompañado en este intenso viaje al interior de tu corazón, ha resultado muy sanador y nutritivo preparar este cuaderno de ejercicios para ti.

Cada una de las palabras que aquí habitan cura una pequeña herida de mi propio corazón, maltrecho a veces, por la travesía de los años vividos.

Cada vez que decía que te trataras bien, que cuidaras tus pensamientos y mimaras tu cuerpo, estaba hablando al mismo tiempo conmigo, alentándome a quererme.

**A partir de ahora,  
hoy, mañana y siempre:  
¡quíete mucho!**

Eres un ser humano único e irrepetible.

Yo también lo soy.

Todos lo somos.

Lo hemos olvidado, se ha ido desvaneciendo tras capas y capas de miedos, bajo el peso de los “no sirvo” y los “no puedo”.

Recuerda que el límite es el cielo infinito, no pongas más límites. No frenes, **el viaje eres tú.**

Camina, paso a paso, de a poco, persiste, hasta que tengas tantas fuerzas que cada vez que muevas un pie sean kilómetros la distancia recorrida.

**Sigue, tú puedes,  
confía, yo confío en ti.**

# Agradecimientos

Quiero dar gracias de corazón  
a mi hijo Mario, a mi marido Gabriel,  
a mis padres Carlos y Josefa,  
a mi hermano Carlos,  
a mis suegros Enrique y Fina,  
a mis familiares, amigos  
y a todos mis seres queridos.

Gracias  
a lo que se puso delante para enseñarme  
y hacerme tal cual soy.

Gracias a la Vida, al Universo,  
a la Tierra que me cobija  
y me ha dado la oportunidad de presenciar  
ortos y ocasos espectaculares.

Gracias a ti  
que realizas a mi lado  
este recorrido.



**Puedes encontrarme en :**

www.conlasmanosdemirena.com

[conlasmanosdemirena@gmail.com](mailto:conlasmanosdemirena@gmail.com)

Facebook: María José Malleiro Zorzano

Youtube: **Con las manos de Mirena**

***“La vida es una lotería que ya hemos ganado. Pero la mayoría de la gente no ha cobrado sus boletos”.***

Louise L. Hay





