

The background is an abstract watercolor composition. It features a central area of light green and white, surrounded by darker teal and blue washes at the top and bottom. A large, vibrant orange and red shape, resembling a stylized flower or a sunburst, is positioned in the lower half of the image. The overall effect is soft and painterly.

Innertopia

*Vive tu
poder*

Conviértete en quien eres



¡Hola!

Este cuaderno de trabajo se creó con la colaboración internacional de una asociación llamada Hosting Empowerment. Somos un grupo de líderes y facilitadores de Austria, Alemania, Hungría, Italia, Portugal, Suecia y EE.UU. que trabajamos en “Academías de Transformación”.

Somos un equipo formado por investigadores, expertos en salud mental, profesores de meditación, artistas y ¡mucho más! Trabajamos con entusiasmo en materiales que, junto con el trabajo que inviertas, pueden ayudarte a inspirarte y empoderarte.

Apoyamos a individuos y equipos para moldear activamente la sociedad hacia un mundo más humano, alegre y sostenible.

Hemos hecho este folleto para ti con mucho amor.

Utilízalo con curiosidad, valentía y apertura al cambio...

¡Buen viaje!

“Siempre parece imposible

hasta que se hace.”

— Nelson Mandela, primer presidente de Sudáfrica

Testimonios

“Este cuaderno de ejercicios me ha resultado alentador, ha sido como una cálida manta para mí. ¡Es fácil de seguir e inspira esperanza!”

— Denise Engström, servicios sociales, Suecia

“Personalmente, considero que su trabajo es extremadamente útil y ayudará mucho a los pacientes que sufren de estigma interiorizado. Estos ejercicios pueden ser efectivos para las personas que quieren recuperar su autoestima, sus proyectos de vida o simplemente encontrarse a sí mismas y pensar en su futuro. También pueden utilizarlo los profesionales de la salud cuyo objetivo es ayudar a estos pacientes.”

— Dominique Dürer, médico, Suiza

“¡Hermoso, lleno de buenos ejercicios!”

— Eva Szekeres, coach ejecutiva, EE.UU.

“Este trabajo es tan necesario ahora...para todos nosotros.”

— Giulia Sonetti, investigadora, España

“Los ejercicios fueron como pistas que me ayudaron a encontrar respuestas a preguntas difíciles.”

— Muna Nagash, arquitecta, Suecia

Índice



Sección 1: Claridad

Gratitud	10 min	página 5
Rueda de la Vida	15-30 min	página 7
Página de Frustraciones	15 min	página 9
Página de Aceptación	15 min	página 13
Página Generadora de Esperanza	10 min	página 15
Soltar	20-40 min	página 17
Reflexión y Repaso	10 min	página 21

Sección 2: Confianza

Los gestos importan:		
<i>Posturas de Poder</i>	5 min	página 25
Las palabras importan:		
<i>Poder del "Todavía"</i>	5 min	página 27
Los pensamientos importan:		
<i>Crítico Interno</i>	15 min	página 29

Soltar: <i>el siguiente nivel</i>	20-40 min	página 33
Amor en Acción	15 min	página 36
Reflexión y Repaso	10 min	página 37

Sección 3: ¡Hazlo realidad!

Investigación: jalar & empujar	20 min	página 41
Pedir y Recibir	10 min	página 45
Carta a tu Futuro Yo	20-40 min	página 47
Crea tu Calendario	20-60 min	página 51
BINGO de Mimos	20-60 min	página 53
Reflexión y Repaso	10 min	página 55

Recursos

Notas		página 61
		página 63

¡Bienvenido al mundo

Este libro auto-guía de transformación, Vive tu poder de la serie Innertopia, está diseñado para que lo utilices individualmente, con un amigo o en grupo.

Utilízalo para adentrarte en tu mundo interior en búsqueda de una mayor claridad y confianza, para conocer quien eres realmente y luego preparar a ese yo verdadero para salir al mundo exterior y manifestarse.

Aunque no existe un paisaje interior utópico sin obstáculos, las herramientas de este libro pueden ayudarte a navegar con gracia y humor por el terreno a veces accidentado de la vida interior.

¡Te deseamos un fructífero viaje!

de *Innertopia!*

Ábrete a las respuestas que ya están dentro de ti.

La verdadera victoria es convertirse realmente en quien ya eres.

Empecemos por **claridad.**



“La claridad es el principio de todo empoderamiento.”

—Greg McKeown, autor & estratega de liderazgo

¿Sientes a veces que estás dando tumbos en la oscuridad, sacudido por miedos amorfos o tienes una sensación general de no tener el control, o de no disponer de suficiente tiempo, energía o dinero?

No tienes que quedarte en la oscuridad. La claridad no llega de la noche a la mañana, pero cada día puedes acercarte más a ella.

La claridad puede ser una elección. Puedes decidir buscar más claridad en tu vida. Esta sección está diseñada para ayudarte en esa búsqueda.

Tomarse el tiempo para observar los pensamientos y sentimientos, sobre todo en nuestro diario transcurrir, puede ayudar a aclararnos. Los siguientes ejercicios son algunos de nuestros favoritos para conocer mejor nuestro paisaje interior.



claridad

Gratitud

TIEMPO: 10 minutos

BENEFICIOS: La gratitud nos hace más felices y sanos, ¡e incluso nos alarga la vida!

¿Cómo es posible?

Resulta que practicar la gratitud reconfigura nuestro cerebro y libera nuestros antidepresivos naturales: serotonina y dopamina.

Lo realmente genial es que la investigación también muestra que cuanto más practicamos la gratitud intencionalmente (sobre todo con nosotros mismos), más propensos somos a expresarla espontáneamente. Entonces comenzamos a notar naturalmente lo que apreciamos y *dejamos que la negatividad rebote*.

Suena bastante bien, ¿verdad?

Vamos a intentarlo.

Haz una lista de las cosas grandes o pequeñas por las que estás agradecido.

Enumera a continuación algunos pequeños momentos, gestos significativos, pequeñas victorias y hermosos objetos de tu vida por los que estás genuinamente agradecido. Que sea una lluvia de ideas. Nada es demasiado pequeño ni demasiado grande para incluirlo. Por ejemplo: *el calor de la taza de café en mi mano, la persona que me abrió la puerta en la oficina de correos, el árbol frente a mi ventana...*

Ahora tú:



¿Cómo te sientes ahora? Podrías experimentar y repetir este ejercicio de vez en cuando. Observa: ¿ha cambiado algo?

Según una investigación de la Universidad de California en Berkeley, llevar un diario de agradecimiento tiene beneficios duraderos para la salud mental y física.

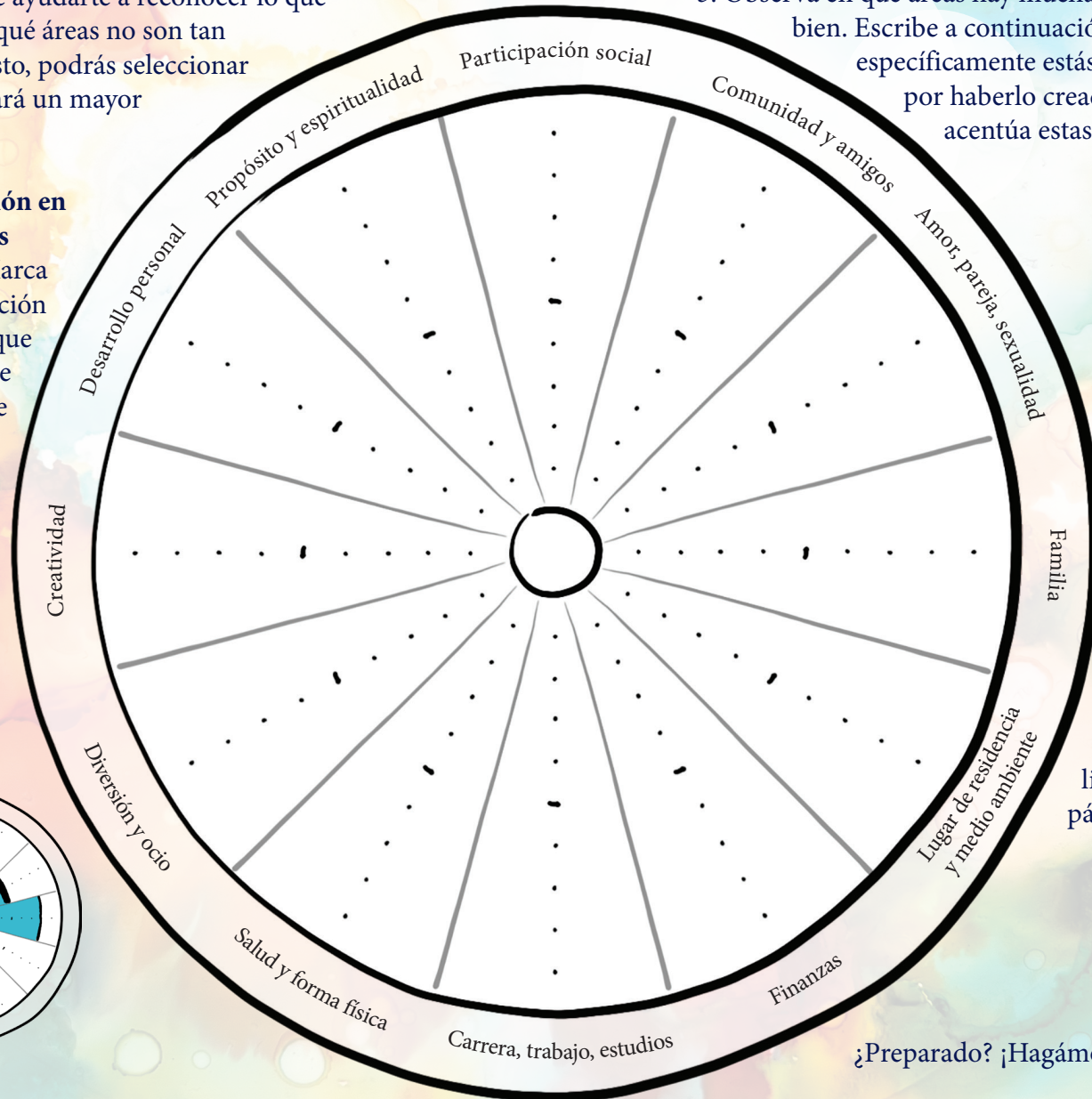
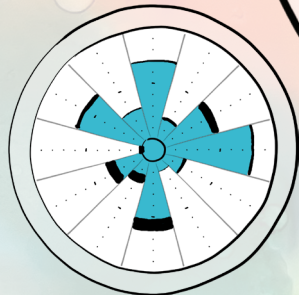
Rueda de la Vida

TIEMPO: 15-30 minutos

BENEFICIOS: Este ejercicio puede ayudarte a reconocer lo que ya es bueno en tu vida y mostrar qué áreas no son tan satisfactorias. Una vez aclarado esto, podrás seleccionar las áreas cuyo desarrollo te aportará un mayor potencial.

1. ¿Cuál es su grado de satisfacción en este momento en cada uno de los distintos campos de la rueda? Marca con una línea tu grado de satisfacción en una escala de 0 a 10. Imagina que el centro del círculo es 0 y el borde exterior es 10. Elige un valor entre 1 (totalmente insatisfecho) y 10 (plenamente satisfecho).

2. Marca la importancia de cada área para ti, aumentando el grosor de las líneas según corresponda: hazlas muy gruesas para las *muy importantes*, déjalas finas para las *no tan importantes*. Aquí tienes un ejemplo de como quedaría cuando termines. Ver el gráfico:



3. Observa en que áreas hay muchas cosas que ya funcionan bien. Escribe a continuación las cosas con las que específicamente estás satisfecho. Valórate a ti mismo por haberlo creado. Si quieres, decora, colorea o acentúa estas zonas en la rueda.

4. ¿Con qué áreas estás menos contento? Enuméralas a continuación.

5. Si lo deseas, elige una de la lista anterior para trabajar en las páginas siguientes.

¿Preparado? ¡Hagámoslo!

Página de Frustraciones

TIEMPO: 15 minutos

BENEFICIOS: Libera algo de estrés y da un paso para cambiar la situación menos satisfactoria que identificaste en la página anterior (o algo más en tu vida).

A veces las cosas son horribles, aterradoras, tristes, enloquecedoras o simplemente tremendas. Permítete un momento en el que no necesites ser constructivo. Elige algo por lo que estés frustrado (puede ser algo que hayas identificado en la página anterior).

Mientras tengas esta página abierta, reconoce y siente lo que te molesta con respecto al tema elegido. Quédate con todo lo que te frustra sin tratar de arreglarlo ni cambiarlo. Utiliza esta página para garabatear, escribir, llorar o soltar lo que te moleste. Todos los materiales, desde el lápiz hasta los gritos o las lágrimas, están permitidos...

Escribe o haz una lista de todo lo que te frustra.

¿Necesita más espacio?

No dudes en continuar en las páginas en blanco al final de este folleto o en tu propio papel adicional.

Puedes utilizar los resultados de la página siguiente.



De tus frustraciones (quizás las que expresaste en la página anterior),

...¿qué *puedes* cambiar?

Mira dentro de ti y de tu mundo. De todas las cosas que te frustran, piensa en cuáles podrías cambiar. Escribe a continuación al menos tres que puedas cambiar.



...¿qué *no puedes* cambiar en este momento?



Si algo no te gusta, cámbialo.

Si no puedes cambiarlo, cambia de actitud.

—Maya Angelou, poeta y activista

Página de Aceptación

TIEMPO: 15 minutos

BENEFICIOS: Cuando aceptamos de verdad lo que no podemos cambiar, se libera mucha energía.

Esto sienta las bases de la verdadera paz interior.

De la lista de la página 12, elige una cosa que no puedas cambiar. Escríbela a continuación.

Reconoce y nombra aquí tus sentimientos. (Algunos de tus sentimientos pueden ser contradictorios o difíciles de identificar. Es normal.)

No puedo cambiar ...

Esto me hace sentir ...

He aprendido de esta experiencia...

Ahora haz todo lo posible por aceptar el momento presente.

Lee lo siguiente en voz alta mientras te miras en un espejo:

A partir de ahora, soy dueño de mis sentimientos
sin importar las circunstancias.
Incluso en esta situación elijo vivir mi vida con
alegría y felicidad.

¿Qué se siente? ¿Puedes decirlo y sentirlo?

Si no es así, quizás solo haga falta un poco de práctica. Vuelve a este ejercicio con regularidad, hasta que sientas que lo que dices va en serio.

Repite el proceso con cada uno de los temas de la lista.

Página Generadora de Esperanza

TIEMPO: 10 minutos **BENEFICIOS:** Ser específico y concreto sobre lo que podrías cambiar puede ser fortalecedor y clarificador.

En este ejercicio te invitamos a trabajar desde tu objetivo para identificar la siguiente acción posible. Este proceso puede ayudarte a dar pequeños pasos hacia metas que parecen lejanas. Empieza por el punto 1 de la página opuesta.

3 Elige una de las acciones del paso anterior y conviértela en un objetivo. Escribe el siguiente paso que podrías dar para alcanzar ese objetivo.

2

¿Qué podrías hacer para cambiar la situación?
Una acción, por pequeña que sea, puede tener un efecto multiplicador y crear más cosas buenas en tu vida. Escribe a continuación algunos cambios que podrías hacer.

1

De la lista de cosas que puedes cambiar de la página 11, elige una y escríbela a continuación.



En una escala del 1 al 5, valora lo difícil que te resultaría esa acción (1= muy fácil y 5 = muy difícil).

Si tu puntuación es 1 ó 2, ¡hazlo inmediatamente! Después, vuelve a este ejercicio y elige la siguiente acción, una que sea un poco más desafiante.

Si tu puntuación es de 4 o 5, quizá quieras volver atrás y elegir una acción que sea un poco más accesible.

Lo ideal es que tu acción tenga un nivel de dificultad de 3 o 3,5

Soltar

TIEMPO: 20-40 minutos

BENEFICIOS: El perdón te permite centrarte en tu vida presente y en los desafíos del aquí y el ahora.

¿Estás (todavía) molesto por lo que dijo o hizo alguien?

Lo más probable es que tengas algo que perdonar. Es perfectamente normal. Todos tenemos algo que podríamos perdonar.

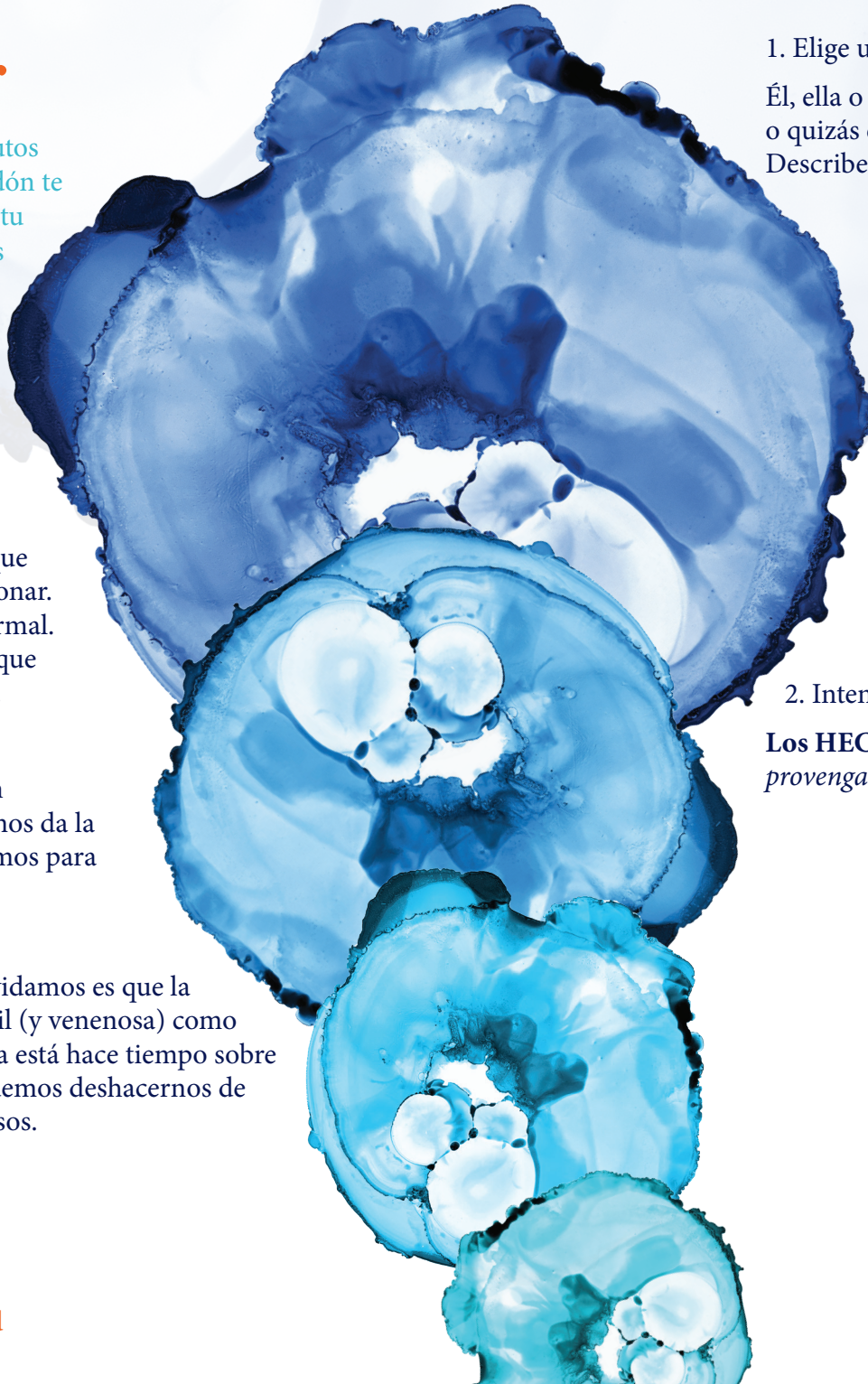
No hay nada malo en disgustarse. A veces nos da la energía que necesitamos para arreglar las cosas.

Lo que a menudo olvidamos es que la “vieja” ira es tan inútil (y venenosa) como un pez muerto que ya está hace tiempo sobre un plato. ¿Cómo podemos deshacernos de ella? Prueba estos pasos.

1. Elige un caso o incidente concreto de algo que te gustaría perdonar. Él, ella o ellos hicieron o dijeron algo en un momento determinado, o quizás en repetidas ocasiones (está bien emocionarse al respecto). Describe lo que sucedió.

2. Intenta separar tu historia de esta manera:

Los HECHOS – cosas que sé con certeza (sin que la información provenga de otra persona)



3. Cómo me **SIENTO** respecto a esos hechos...

5. Ahora escribe, como si estuvieras escribiendo a esa persona o personas: *Hubiera preferido que tu...*

...y sigo creyendo que la gente debería... (¡si lo haces!)

4. Me siento así porque **CREO** que la gente debería...

6. Y ahora, escribe esto también, cambiando las palabras si es necesario:

Lamento que no compartas mi creencia o que no seas capaz de estar a la altura. Pero me niego a permitir que eso me haga más daño. Te libero de mi ira.

¿Fue difícil este último paso?

Si es así, no te preocupes. Toma unas respiraciones profundas, consúltalo con la almohada. Ya vendrá.

¿Quieres ayuda para perdonarte a ti mismo? Consulta la página 33.

Reflexión y Repaso

TIEMPO: 10 minutos

BENEFICIOS: Reflexionar sobre cómo te sientes acerca de lo que has hecho puede proporcionarte una visión real y un mayor empoderamiento.

¡Felicitaciones!

Ahora es el momento de hacer una pausa y revisar todo lo que ya has hecho, y cómo te sientes al respecto.

Lo que hayas hecho o dejado de hacer es una expresión de tu elección y de tu poder. No hay “bueno” ni “malo”. Sólo una posibilidad. Para empezar, aquí tienes una sugerencia para evaluar lo que has hecho o dejado de hacer en esta parte del programa:

	No lo hice	Lo intenté, pero no es para mí	Lo hice con modificaciones	Trabajé parcialmente	Funcionó bien	¡Brillante!
Gratitud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rueda de la Vida.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Página de Frustraciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Página de Aceptación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Generadora de Esperanza.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soltar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mire la imagen resultante de tus evaluaciones. ¿Qué nos refleja? Por ejemplo, si hay muchos a la izquierda: ¿Este programa no es para ti? ¿O fue un mal momento para empezar? ¿O tal vez estás sacando mucho provecho de la lectura de los ejercicios y solo estás esperando el momento adecuado para hacer más de ellos? Escribe tus comentarios aquí:

¿Sentistes que “fallastes” en alguno de los ejercicios? Elige uno, si hay varios. Te hubiera gustado un resultado diferente. ¿Cómo habría sido? ¿Cómo podrías conseguirlo?

Una pequeña cosa...

¿Ves alguna pequeña cosa que puedas hacer hoy para acercarte a donde quieres estar?

¿Quieres un nuevo hábito?

¿Ves algo que realmente te gustaría convertir en un nuevo hábito? Describe cuál podría ser ese hábito y como podrías empezar a practicarlo. Si lo deseas, pasa a la página 51 para conocer más formas de integrar un hábito en tu vida.

¡Celébralo!

¡Date una palmadita en la espalda!
Y prepárate para la siguiente etapa del viaje.

confianza

Piensa en una ocasión en la que te sentiste muy seguro de ti mismo.

¿Cómo se sintió tu cuerpo?

¿Cómo era tu paisaje interior y tu sistema meteorológico?

Se siente bien cuando estamos parados firmemente sobre nuestros propios pies. Cuando estamos seguros de que podemos aportar nuestras ideas al mundo, es más fácil conectarnos con los demás y disfrutamos más de la vida.

Pero no siempre es tan accesible.

Una de las razones es la propia estructura de la sociedad. Los sistemas de opresión existen en todo el mundo y nos afectan a todos (incluso aquellos que aparentemente se benefician de los sistemas de opresión también están realmente paralizados por ellos). Todos podemos trabajar para acabar con todo tipo de opresión. Simultáneamente, es muy importante desarrollar mecanismos de afrontamiento para estar preparados cuando nos encontremos en el lado de los oprimidos.

Una gran ironía es que la confianza proviene de hacer cosas que nos resultan inquietantes, cosas en las que no sentimos confianza... todavía.

Entonces, ¿cómo dar algunos pasos en la dirección correcta?

Las posturas corporales que adoptamos, las palabras que utilizamos e incluso nuestra actitud respecto a nuestros pensamientos pueden ayudarnos a desarrollar la confianza.

Echemos un vistazo.

Los gestos importan.

Posturas de Poder

TIEMPO: 5 minutos

BENEFICIOS: En estudios de investigación, solo dos minutos después de asumir una “postura de alto poder”, se disparó la tolerancia al riesgo del sujeto, aumentando sus niveles de testosterona significativamente (la testosterona es una sustancia química clave para el poder), y bajaron bruscamente sus niveles de cortisol (cuando los niveles de cortisol caen, somos más capaces de manejar situaciones estresantes).

Nuestros cuerpos cambian nuestras mentes

... nuestra mente cambia nuestro comportamiento

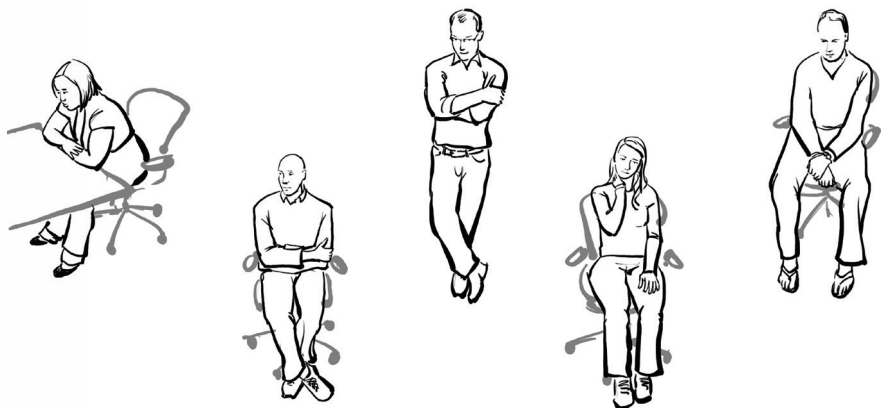
... y nuestro comportamiento cambia nuestros resultados.

—Amy Cuddy, psicóloga social

¡Siente el poder!

La psicóloga social Amy Cuddy y muchos investigadores posteriores han demostrado que las “posturas de poder” (adoptar posturas expansivas) hace que las personas se sientan más poderosas.

Posturas de Bajo Poder



Compruébalo tú mismo. Prueba una o dos de estas posturas durante 2 minutos.

Posturas de Alto Poder



Echa un vistazo.

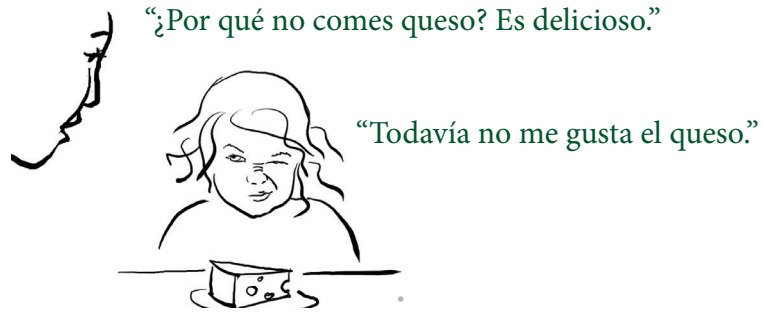
¿Cómo te sientes ahora? ¿Cuáles son tus posturas más habituales? ¿Cómo te sientes respecto a tus propios hábitos? ¿Te gustaría adoptar una postura más enérgica, al menos parte del tiempo? Quizas te gustaría practicar con regularidad, tanto en casa como “ahí afuera”. ¡A ver qué pasa!

Las palabras importan.

Poder del “Todavía”

TIEMPO: 10 minutos

BENEFICIOS: Las palabras pueden bloquear la acción, pero también pueden llevarnos más allá de los bloqueos.



1. ¿Qué cosas no puedes o no haces todavía, pero te gustaría hacer?



2. **Elige una.** Algo que no sea totalmente descabellado (por ejemplo: “¡llévame a la luna!”), una de la que estés realmente seguro: *¡sí, me encantaría hacer eso!*

¿Si pudieras, cómo se enriquecería tu vida? Tome algunas notas a continuación.

3. **Prueba con “todavía”.**

“No quiero/no puedo/no he... ..todavía”.

Díselo a un amigo o dilo delante de un espejo. ¿Sientes la diferencia?

Puede ser que ya te sientas inspirado para escribir lo que te lo impide y/o lo que lo haría posible.

O tal vez prefieras dejarlo así por un rato.

Si hay alguna acción que te gustaría llevar a cabo ahora, puedes saltar a la página 51 para *hacerla realidad*. ¡Disfruta!



...todavía!

Los pensamientos importan.

El Crítico Interno

TIEMPO: 15 minutos

BENEFICIOS: Todos tenemos un crítico interno, a veces útil pero a menudo perjudicial. Enfrentarse al crítico interno e incluso entablar amistad con él puede ser liberador y aumentar la confianza.

El crítico interno es una voz que critica lo que hacemos, decimos o incluso pensamos. Normalmente lo adquirimos en la infancia. Todos tenemos nuestras propias expresiones negativas que el crítico interno repite como un disco rayado.

Esa voz nos hunde, nos impide pensar y actuar con audacia y convicción, y no es cierta. Tal vez fue verdadera en un momento determinado del pasado y desde entonces se mantiene, como si fuera una verdad eterna.

Empecemos por tomar nota de lo que te comunica el crítico interno. Anota aquí las palabras que oyes o las sensaciones que experimentas: (ejemplo: “¡Eres tan torpe! No sabes hacer nada bien” o “Empiezo a sentirme muy pequeño y se me hace un nudo en el estómago...”)

Cierra los ojos y observa si surge una imagen del crítico (forma, color, símbolo, imagen, etc.).

Si es una persona, ¿tiene género y edad? ¿Cómo va vestido? ¿Tiene nombre? Haz un dibujo o escribe a continuación una descripción (o ambas cosas).





Mira lo que dibujastes y escribistes en la página anterior y pregúntate:

¿Qué veo/leo?

¿Qué siento cuando lo miro/leo?

Anota aquí tus respuestas.

Reflexiona: si esa voz fuera a alentarte en lugar de desanimarte, ¿qué te gustaría que te dijera?

Agrega este mensaje a tu nota. Si no encuentras un mensaje alentador, no te preocupes. Puedes volver sobre este ejercicio más adelante.

La próxima vez que lo oigas criticarte, deja lo que estás haciendo y recuerda la imagen que dibujaste. Di en voz alta o internamente *Me doy cuenta de que estás aquí y te escucho. Por favor, ánimoame en lugar de criticarme.*

¡Bien hecho! Si esto ha sido muy duro para ti, considera la posibilidad de tomarte un descanso (¿dar un paseo?).

Ten presente que cada vez que hagas este ejercicio algo puede cambiar.

Para profundizar en este tema, consulta los Recursos de la página 61.

Soltar: *El siguiente nivel*

TIEMPO: 20-40 minutos

BENEFICIOS: Perdonarte a ti mismo puede ser profundamente sanador y liberador.

¿Recuerdas el ejercicio anterior “Soltar”? Aquí tienes el curso avanzado: Hazlo de nuevo, pero en lugar de hacerlo para perdonar a otra persona, trabajarás con algo por lo que estás disgustado o decepcionado *contigo mismo*.

Elige algo con lo que quieras trabajar.

¿Por qué estás enfadado, avergonzado o frustrado contigo mismo? Por ejemplo, qué te hace pensar “¡Si SOLO hubiera dicho/hecho X en vez de Y!” o “¿POR QUÉ hice/dije eso?”.

¡Elige sólo uno! Y no el más importante. Empieza poco a poco. De momento, escoge un hecho puntual, no un hábito recurrente. Describe la situación a continuación.



Estos son los **HECHOS**: *lo que hice o dije, con o sin otras personas:*



Así es como **ME SENTÍ** o lo que **SUPUSE** en ese momento: *lo que me “hizo” hacerlo:*



Así es como **ME SIENTO** hoy respecto a esos hechos:



Me siento así porque **CREO** que debería...



Ahora escríbete a ti mismo:
Ojalá hubiera...

...pero ahora veo que mis sentimientos o creencias de entonces se interpusieron. Hice lo mejor que pude.

Seguir adelante

Piensa en cómo podrías evitar situaciones similares en el futuro. ¿Puedes encontrar la manera de detectar esas suposiciones o sentimientos antes de que te lleven a hacer o decir algo de lo que luego te arrepientas? ¿Puedes hablar de ello con un amigo, un terapeuta o un entrenador?

El perdón es un proceso de curación que no puede acelerarse, igual que la curación de una lesión física. Y al igual que len una curación física, hay cosas que podemos hacer para apoyar el proceso. Ejercicios como el que acabas de hacer son como una medicina para el proceso. Ten paciencia. Si te propones perdonarte, apoyas el proceso de curación.

Amor en Acción

Es hora de repartir la riqueza.

TIEMPO: 15 minutos

BENEFICIOS: Las investigaciones neurológicas demuestran que nos beneficia ayudar a los demás. Al expresar gratitud y amabilidad a los demás, nuestra autoestima y confianza aumentan.

Hagamos una lluvia de ideas sobre formas sencillas y pequeñas de difundir el amor en tu vida.

Por ejemplo: *sostén la puerta a un desconocido, sonríe a un transeúnte, envía un mensaje de texto a un ser querido diciéndole algo concreto que aprecias de él respectivamente de ella...*



¡Excelente! Elige uno y hazlo hoy. Si es posible, ¡ahora mismo!

Reflexión y Repaso

TIEMPO: 10 minutos

BENEFICIOS: Reflexionar sobre cómo te sientes acerca de lo que has hecho puede proporcionarte una visión real y empoderamiento.

¡Felicitaciones!

Esta es otra oportunidad para detenerte y revisar lo mucho que ya has hecho, y cómo te sientes al respecto.

Como antes: lo que hayas hecho o dejado de hacer es una expresión de tu elección y tu poder. No hay “bueno” ni “malo”. Puedes utilizar el mismo sistema de “evaluación” que usastes antes:

No lo hice
Lo he intentado, pero no es para mí
Lo hice con modificaciones
Trabajé parcialmente
Funcionó bien
¡Brillante!

Posturas de Poder						
El Poder del Todavía						
El Crítico Interior						
Soltar: el siguiente nivel						
Amor en Acción						

Mira el dibujo que has hecho con tus evaluaciones ¿Qué te refleja?
¿Es un patrón similar al del cuestionario anterior? ¿Qué te parece este patrón en particular? Anótalo aquí:

¿Sentistes que “fallastes” en alguno de los ejercicios?
Si es así, elige uno. Te hubiera gustado un resultado diferente. ¿Cual habría sido? ¿Cómo podrías conseguirlo?

Una pequeña cosa...

¿Ves alguna pequeña cosa que puedas hacer hoy para acercarte a donde quieres estar?

¿Quieres un nuevo hábito?

¿Ves algo que realmente te gustaría convertir en un nuevo hábito?
Describe cuál podría ser ese hábito y cómo podrías empezar a practicarlo.

¡Celebralo!

Date una palmadita en la espalda.
Y prepárate para la siguiente etapa del viaje.

hazlo realidad

Aunque a veces lo parezca, no eres una isla.

Ninguno de nosotros lo es.

No podemos conseguirlo todo solos. Los humanos somos seres profundamente sociales. De hecho, ser expulsado de la tribu era una sentencia de muerte segura para nuestros antepasados prehistóricos.

Hoy es bueno recordar que podemos (¡y debemos!) pedirle a las personas de nuestra vida que nos apoyen para lograr nuestras metas.

Si has llegado hasta aquí en el libro, probablemente habrás identificado algunos hábitos nuevos que te gustaría adoptar (o abandonar).

Ahora es el momento de hacerlo:

- Pon a prueba y perfecciona los hábitos o sistemas que hayas establecido. ¿Qué funciona realmente? ¿Cómo se puede mejorar? ¿Cómo puede ser más sostenible?
- Asegúrate de contar con un sistema de apoyo tanto interno como externo para cuando salgas a la luz con tu verdadero yo.

Empezaremos estudiando lo que nos atrae y lo que nos repele, profundizaremos en las pautas para pedir y recibir apoyo efectivo y varias maneras de poner en práctica todo lo que hemos aprendido en el camino hasta ahora.

Empecemos con la investigación Jalar & Empujar

Investigación: Jalar & Empujar

TIEMPO: 20 minutos

BENEFICIOS: Por un lado, este ejercicio te ofrece inspiración concreta para aclarar tu camino y tu intención. Por otro lado, te proporciona la base para un mayor trabajo interior mediante la expansión de tu propia percepción y conciencia.

¿Qué te atrae? ¿Qué te desmotiva?

Te invitamos a que investigues y reflexiones personalmente sobre estos dos temas. A continuación encontrarás algunas preguntas orientativas que pueden ayudarte.

Jalar: *Investigación de campo*

Céntrate en tu ámbito de vida, el área en la que eres activo, y empieza con las preguntas: ¿Qué personas u organizaciones ya están trabajando en una dirección que te atrae? ¿De quién podrías aprender? ¿De quién te gustaría aprender?

Enumera al menos tres modelos a seguir y describe brevemente lo que te inspira.



Empujar: *Mis límites*

Obsérvate en tu vida cotidiana:

¿Cuándo llegas a tus límites? ¿Hay situaciones en las que no te sientes libre para hacer lo que quieres? ¿Situaciones en las que por alguna razón no puedes seguir tus impulsos internos?

Enumere tres o más ejemplos.



Jalar: *Mi elemento*

¿Cuándo estás realmente en tu elemento? ¿Cuándo fluyes de verdad? ¿Cuándo tienes la sensación de estar exactamente en el lugar correcto? ¿Qué te hace saltar de la cama por la mañana?

Enumere al menos tres ejemplos.



Empujar: ¡Oye, tú!

Al conocer a otras personas: ¿Qué te repele? ¿Qué te molesta de los demás? ¿Qué te disgusta?

Obsérvate a tí mismo en los encuentros cotidianos o simplemente piensa qué personas desencadenan tu ira, tus emociones negativas, etc., ya sea que las conozcas personalmente o por los medios de comunicación.

Enumere al menos tres ejemplos



Jalar: ¡Oye tú!

Al conocer a otras personas: ¿Qué te atrae? ¿A quién admiras? ¿Qué tipo de personas te inspiran?

Obsérvate a tí mismo en los encuentros cotidianos o simplemente piensa qué personas despiertan tu admiración, inspiración, etc., ya sea que las conozcas personalmente o por los medios de comunicación.

Enumere al menos tres ejemplos.



Oriéntate hacia tus “jalones” y encuentra tu pregunta más importante

Utiliza la información anterior para orientarte hacia “las cosas que te atraen”. *¿Qué pregunta tienes en mente en este momento para poder orientarte hacia las “cosas que te atraen”? ¿A qué estás apegado? ¿Dónde necesitas apoyo? ¿A quién podrías pedir ayuda?*

Anota aquí tu pregunta y tu persona de apoyo:

Pedir y Recibir

TIEMPO: 10 minutos

BENEFICIOS: Construir un sistema de apoyo externo.

Trabajar con un confidente

¿Tienes un confidente, o una compañera / un compañero, que te escuche y te dé su opinión? Si no es así, vale la pena que le pidas a alguien de confianza que asuma este papel y organices algunos encuentros. O quizás prefieras trabajar con un asesor profesional.

En cualquier caso, aquí tienes algunos consejos para sacar el máximo provecho de tus charlas.

Qué pedir

Si trabajas con un asesor profesional, este principio básico debería ser obvio; de lo contrario, asegúrate de tener claro lo que quieres.

** ¡Por favor, sólo escucha!*

Tal vez sólo quieras tener la oportunidad de hablar de tu experiencia con alguien que realmente te escuche. De hecho, puede ser muy útil tener un oído comprensivo a tu favor: a menudo nuestra comprensión aumenta a medida que relatamos nuestra experiencia.

** Agradecería tus reflexiones.*

Quizás te gustaría saber realmente cómo entiende tu situación el interlocutor y qué consejos puede darte. Cuanto más claramente describas tu situación y tus preocupaciones, más probabilidades tendrás de recibir comentarios útiles.

Actitud mental

Antes de la reunión

Tómate tu tiempo para ambientarte. Recuerda que el oyente está ahí para apoyarte y no para juzgarte. Concéntrate en cómo aprovechar al máximo el tiempo que te ofrecen.

En la reunión

Recuerda: este es tu momento. Tú decides no sólo si quieres comentarios o consejos, sino también cuándo quieres escuchar a la otra persona. Sé claro. Di, por ejemplo: “Ahora sería un buen momento para que me dijeras qué te parece esto.”

Si lo invitas a hablar, escucha. No interrumpas. No es una conversación típica y no necesitas discutir ni dar explicaciones. Limitate a escuchar.

Por último: ¡da las gracias!

Después de la reunión

Toma nota de las nuevas ideas que se te hayan ocurrido al contar tu historia o escuchar los comentarios. ¿Hay algo nuevo que puedas hacer (o dejar de hacer), algo que agregar a tus rutinas diarias, alguna nueva perspectiva para simplemente disfrutar?

Carta a tu Futuro Yo

TIEMPO: 20 min - 1 hora **BENEFICIOS:** La experiencia de recibir una carta física de ti mismo por correo dentro de unos años es totalmente mágica. Las percepciones y el impacto pueden ser profundos.

Paso 1. Escribe una carta a tu futuro Yo.

Escribe una carta a tu futuro Yo en la página opuesta. Imagina que ese momento futuro está entre uno y diez años a partir de ahora.

Mientras escribes, piensa en lo que está ocurriendo en tu vida en este momento. Hazle preguntas a tu futuro Yo . Comparte con él tus esperanzas y temores. Deja que tu corazón escriba lo que tu futuro Yo necesita oír. Motívalo. No dudes en añadir más páginas o utilizar las páginas adicionales 63 y 64. Cuando recibas tu carta estarás en un momento diferente de tu vida y lo que tengas que decirle podría sorprenderte.

Paso 2. Recorta la página y ponla en un sobre.

Marca el sobre con tu dirección como destinatario (utiliza una dirección a la que esperes seguir teniendo acceso en el futuro que elijas).

En el reverso del sobre, escribe

- **AÑO** en que desees recibir la carta
- **DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO** (Sólo nos pondremos en contacto contigo si nos devuelven tu carta)

Paso 3. El segundo sobre.

Introduce el sobre cerrado con tu dirección en otro sobre y envíalo por correo a **Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollentuna, Suecia**. Deja que tu carta comience su misterioso viaje de regreso a ti.

NOTA: No abriremos tu carta. Nos limitaremos a guardarla y luego te la devolveremos en el año que nos hayas solicitado. Puedes ponerte en contacto con nosotros en cualquier momento: FutureYouPost@hostingtransformation.eu. Si ves esto después del 2028, enviaremos un correo electrónico para confirmar la dirección antes de enviar tu carta.

¿Qué está pasando en tu vida ahora mismo? ¿Qué te funciona?

Querido futuro Yo,

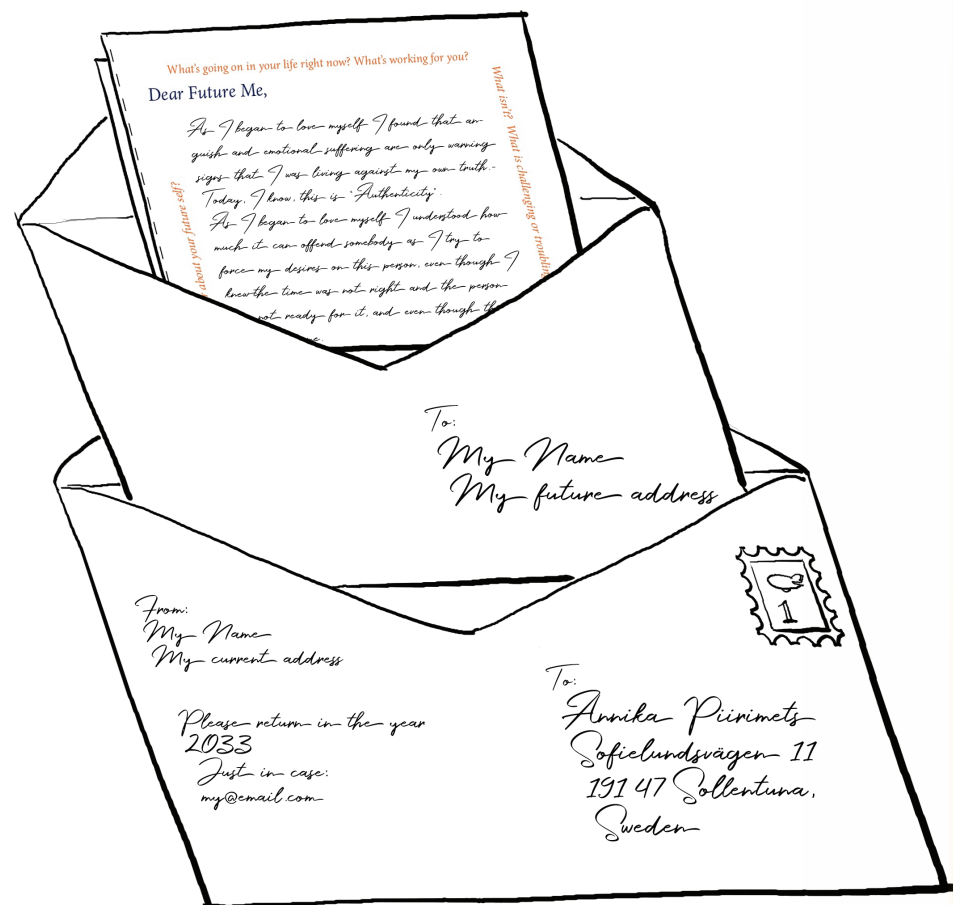
ejercicios)? ¿Qué es importante? ¿Qué es lo más importante?

has logrado recientemente (quizás incluso a través de este cuaderno de

¿Qué no funciona? ¿Qué te supone un reto o un problema en este momento? ¿Con qué necesitas ayuda? ¿Qué



innertopia.eu



Crea tu Calendario

TIEMPO: 20 min - 1 hora

BENEFICIOS: Convierte tus esperanzas en un plan de acción.

Dar un paso en la dirección deseada puede ser más fácil y productivo que gastar tu energía en una meta (lejana). Convierte en realidad los propósitos de este cuaderno de trabajo, escribiendo exactamente qué, cuándo y dónde actuarás.

	¿Qué vas a hacer?	¿Cuándo?	¿Dónde? ¿Cómo?	¿Qué podría impedírtelo?	¿Entonces qué tiene que suceder para que lo hagas?	¿Ves un patrón en las acciones y respuestas que eliges? ¿Qué dicen de ti? Escribe algunas ideas a continuación.
<i>ejemplos</i>	<i>practico posturas de poder durante 2min/día</i> <i>pediré a Jutta que sea mi confidente</i>	<i>justo después de cepillarme los dientes por la mañana</i> <i>hoy después de comer</i>	<i>en el baño</i> <i>la llamaré</i>	<i>puede ser que se me olvide</i> <i>me sentiré tímido</i>	<i>programaré una alarma en mi teléfono y pondré una nota en el espejo</i> <i>Le enviaré un mensaje ahora diciendole que me gustaría preguntarle algo</i>	
Acción generadora de esperanza (p15)						
El poder del todavía (p 27)						
Amor en acción (p 36)						
Una pequeña cosa (p 21, 37, or 55)						

Toma una ducha larga. Escribe una carta física a alguien a quien

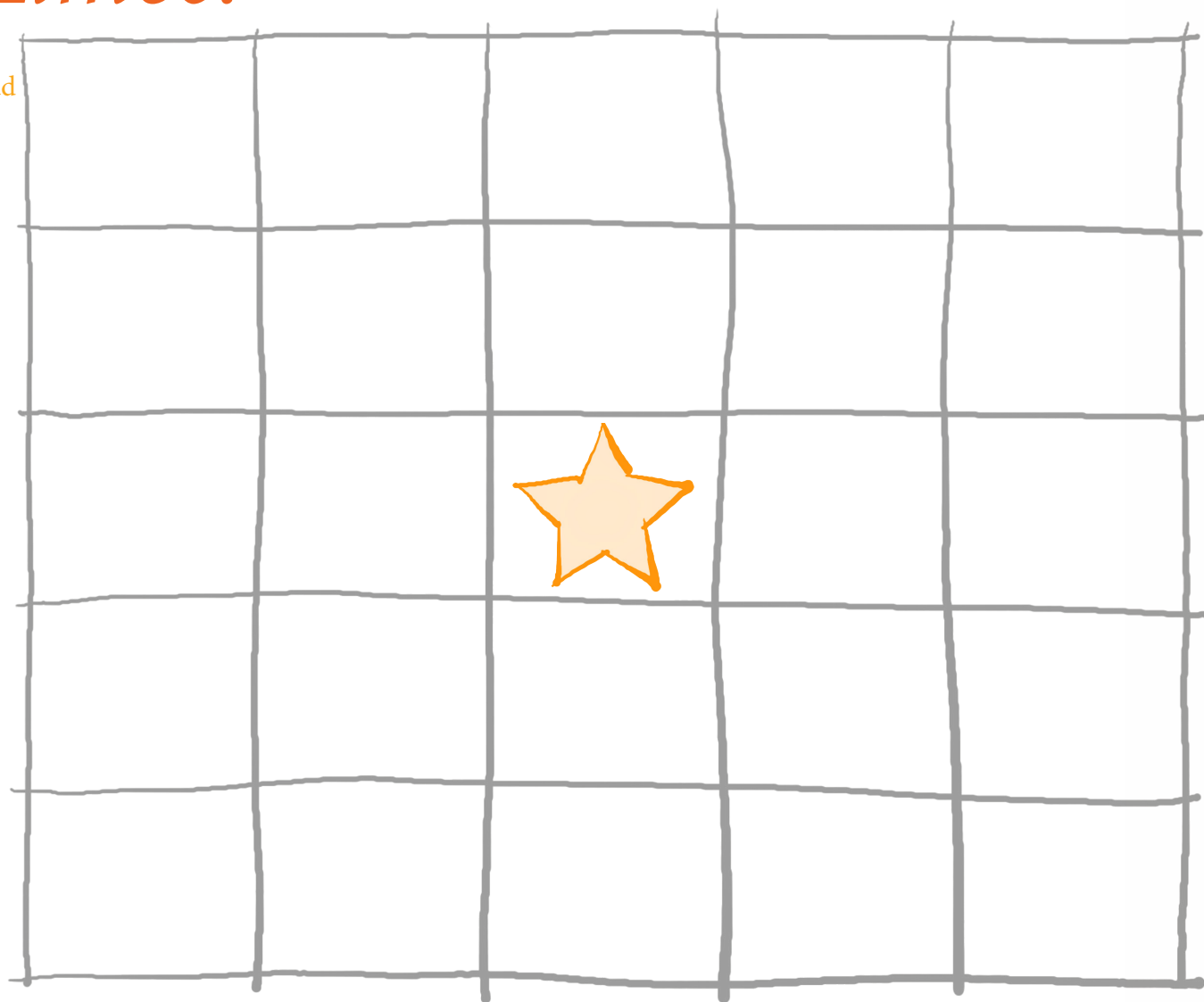
¡BINGO de Mimos!

TIEMPO: 20 min

BENEFICIOS: Reabastecimiento y sostenibilidad energética

Cómo jugar

1. Haz una lluvia de ideas con 24 acciones que te nutran de alguna manera. Utiliza las que aparecen en los márgenes para inspirarte (o si te llaman la atención, utilízalas). No te preocupes por incluir actos comunes de cuidado personal si no funcionan para ti (una ducha larga sólo es mimarte, si realmente disfrutas cuando tomas duchas largas).
2. Escribe una acción en cada casilla. La estrella central es un espacio “libre”.
3. A lo largo de la semana o el mes, ten a mano la tarjeta BINGO para cuando necesites un cambio de estado saludable o una oportunidad para reponer fuerzas. Marca una casilla cada vez que hayas completado la acción.
4. Cuando hayas marcado todas las casillas en una fila continua (vertical, horizontal o diagonal), ¡*ganas!* (Aunque lo cierto es que ganas siempre que te mimas).



adores. Da un paseo. Llama a tu mejor amigo. Escucha música. Duerme

(con pepino o limón). Escribe en tu diario (!hay indicaciones en la

incienso. Prepara un té. Practica yoga. Preparate un agua de fantasía

Reflexión y Repaso

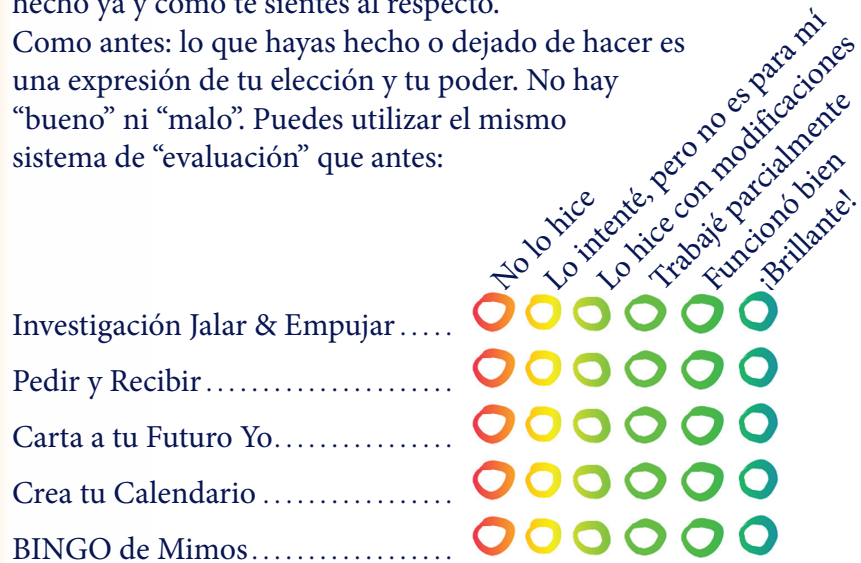
TIEMPO: 10 minutos

BENEFICIOS: Reflexionar sobre cómo te sientes acerca de lo que has hecho puede proporcionarte una visión real y empoderamiento.

¡Felicitaciones!

Esta es otra oportunidad para detenerte y revisar cuanto haz hecho ya y cómo te sientes al respecto.

Como antes: lo que hayas hecho o dejado de hacer es una expresión de tu elección y tu poder. No hay “bueno” ni “malo”. Puedes utilizar el mismo sistema de “evaluación” que antes:



Mira el dibujo que has hecho con tus evaluaciones. ¿Qué te refleja? ¿Es un patrón similar al del cuestionario anterior? ¿Qué te parece este patrón en particular? Anótalo aquí:

¿Sentistes que “fallastes” en alguno de los ejercicios? Si es así, elige uno. Te hubiera gustado un resultado diferente. ¿Cómo habría sido? ¿Cómo podrías conseguirlo?

Una pequeña cosa...

¿Ves alguna pequeña cosa que puedas hacer hoy para acercarte a donde quieres estar?

¿Quieres un nuevo hábito?

¿Ves algo que realmente te gustaría convertir en un nuevo hábito? Describe cuál podría ser ese hábito y cómo podrías empezar a practicarlo.

Piensa en tu confidente

¿Te imaginas hablando sobre estas reflexiones con tu confidente? ¿Tienes alguna pregunta concreta con la que te gustaría que te ayudaran?

Terminar todo este recorrido es un gran logro. ¡BRAV*!

y ahora...



¡Has completado
el manual de
ejercicios!

¡Esto es genial!

Celebra que lo has hecho por ti mismo.
Te ayudará a retener lo que has alcanzado.
Además: ¿por qué dejar pasar la oportunidad
de disfrutar de una celebración?

Cuando hablamos aquí de celebración, nos
referimos a cualquier tipo de acción que te dé
alegría y sea una oportunidad para reconocer
y afirmar el gran trabajo que has hecho.

¡Celebralo!

Conclusión

“Caminante no hay camino.

Se hace camino al andar”

— Antonio Machado, poeta

Olvidarás lo que has aprendido aquí. Y luego lo recordarás. Y luego volverás a olvidar. Cada vez que lo recuerdes, ¡celebralo! Cada vez recordarás más. Todo es parte del proceso.

Si lo deseas, puedes volver a consultar este folleto y hacer los ejercicios nuevamente. O repetir un ejercicio con un amigo. Déjate sorprender por el hecho de que, con el tiempo, tus respuestas puedan ser diferentes a las de la primera vez.

Lo que has hecho ahora es darte un empujón hacia una nueva forma de vivir tu realidad. Te deseamos un buen viaje, sin importar como continúe o como se desarrolle para ti.

¿Quiere profundizar aún más?

- Prueba la aplicación gratuita — **Innertopia: Conviértete en quien eres.** Encuéntrala en innertopia.eu
- Prueba el manual de ejercicios gratuito — **Live Your Dream.** Encuéntralo en hostingtransformation.eu
- Consulta los recursos de la página 61.

Agradecemos tus comentarios. Envíanos tus reflexiones y peticiones a info@hostingtransformation.eu.

Este manual de ejercicios se creó como parte de Hosting Empowerment, una colaboración entre



arte de Suiko Betsy McCall
ilustraciones de Boris Goldammer



Este proyecto se ha financiado con apoyo de la Comisión Europea. Esta comunicación refleja únicamente la opinión de sus autores y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Recursos

Como resultado de algunos de los ejercicios realizados, quizás te llame la atención acudir a tu confidente, un amigo, un terapeuta o un asesor para encontrar apoyo o profundizar en algún aspecto del trabajo. A continuación encontrarás otros recursos.

Gratitud (página 5)

- Profundizar en el poder de vivir agradecido — gratefulness.org
- Recursos para cultivar la auténtica felicidad — authentichappiness.sas.upenn.edu
- Libro que comparte un proceso para aumentar la felicidad apreciando a las personas importantes de tu vida — *The Thank-You Project* por Nancy Davis Kho
- Un libro científico con consejos para revertir la depresión a través de la gratitud — *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression One Small Change at a Time* de Alex Korb, Ph.D.
- Una colección de investigaciones científicas sobre los beneficios físicos y psicológicos de la gratitud: zotero.org/groups/4905424/liveyourpower

Rueda de la Vida (página 7)

- Más ejercicios sobre la visión global de tu vida y cómo elegir el siguiente paso — wellnesscompass.org

Soltar (página 17)

- Libro para llevar el perdón al siguiente nivel — *Unconditional Love and Forgiveness* de Edith Stauffer
- Libro de recursos para afrontar grandes cambios — *Warriors of the Heart: A Handbook for Conflict Resolution* por Danaan Parry

Crítico Interior (página 29)

- Más sobre las muchas voces y personalidades que llevamos adentro, así como otros principios y técnicas de la Psicosisíntesis — *Lo que podemos ser* por Piero Ferrucci

Amor en Acción (página 36)

- El estudio de investigación de la Asociación Americana de Psicología de 2020 “Recompensas de la bondad” un Meta-Análisis de la relación entre pro-socialidad y bienestar analizó los resultados de más de 200 estudios sobre el tema, con un total de casi 200.000 participantes. Esto se suma a la creciente literatura científica que demuestra que ayudar a los demás también te ayuda a ti mismo de más formas de las que cabría esperar.
- Fomenta tu bienestar tomando nota — manchestermind.org/take-notice


Cree tu Calendario (página 51)

- Para más técnicas de creación de hábitos, consulta nuestra app gratuita: “Innertopia” en innertopia.eu.



Notas





Si deseas más información sobre cómo fomentar tu propio empoderamiento y el de los demás, descarga gratuitamente este cuaderno de ejercicios en otros idiomas y la aplicación que lo acompaña, visite

hostingtransformation.eu