

Módulo 01

Cuaderno de ejercicios



beatriz cueto

CUADERNO DE EJERCICIOS

Debo pedir exactamente lo que deseo

Para ello el mecanismo es tan simple como enfocar completamente tu atención en ello, sin resistencias. Las resistencias las veremos más adelante, pero para que vayas comprendiendo un poco más el tema hay que tener claro que no es lo mismo decir “quiero un par de zapatos” e imaginar cómo te verías con tu nuevo par de zapatos, que pensar o decir “necesito un par de zapatos”, porque no tengo zapatos y ver que cada día los zapatos están más caros y/o no encuentro los zapatos que quisiera.

Cuando realmente eres capaz de enfocar tu atención en lo que deseas, tan solo pensar en cómo sería tenerlo o vivirlo sin miedo, en lugar de pensar en todo lo que puede salir mal o lo que te falta para ser, hacer o tener lo que deseas.



EJERCICIO N°1

Los primero que debo reconocer es exactamente qué estoy pidiendo para saber cómo poder transformarlo.

Haz una descripción de todo lo que estás viviendo hoy. Tanto lo que te gusta como lo que no te gusta en los siguientes ámbitos.

1. La Familia
2. Pareja
3. Dinero
4. Trabajo
5. Tiempo Libre
6. Amistades
7. Salud

Desarrolla cada uno de estos temas. Te vas a encontrar con que al escribir sobre estos hay temas que te son agradables, otros que son molestos pero que puedes vivir con ello y finalmente están los que derechamente no te gustan.

Usa tres marcadores de colores distintos y subraya o marca aquellos que realmente te gustan de un color, los que no te agradan pero puedes soportar de otro color y finalmente los que ya no puedes soportar de otro color.

¿Cuál es el color que predomina en tus relatos?

¿Cuál es el ámbito donde tienes mayores dificultades y en cuales tienes menos?



EJERCICIO N°2

Vuelve al ejercicio anterior y en aquellos aspectos que te sientes más frustrado(a), anda uno por uno y preguntarte ¿Qué te llevó a aceptar en tu vida eso?

Lo más probable es que la primera vuelta sea “echarle la culpa” a alguien más, o a asumir que las cosas son como son y que no tuviste demasiadas opciones.

Ahora, permite pensar en lo más profundo y hazte la siguiente pregunta:

Si yo dejara de aceptar esto. ¿Qué creo que perdería? ¿Qué es lo peor que podría pasar?

Lo que te permite este ejercicio es darte cuenta de que estás aceptando lo que vives porque te trae algo que no quieres perder.

¿Porqué acepto que mi madre o mi padre me manipulen y termine siempre haciendo algo que no quiero?

Probablemente porque me aterra que me dejen de querer, me aterra que piensen que soy mala hija o que soy mala persona.

¿Porqué le permito a mi hijo que me trate mal?

Probablemente porque me genera culpa el sentir que no estuve para el o para ella cuando era pequeño(a) y ahora que me lanza toda su rabia transgrediendo mi espacio, y no quiero ponerle límites porque siento que yo lo generé, es una forma de pagar las culpas.

¿Porqué no le exijo a mi jefe un aumento de sueldo?

Probablemente siento que a mi jefe le puede parecer mal que yo pida derechamente un aumento, prefiero que se de cuenta solo que soy importante para la empresa a través de mi desempeño trabajando muchas veces incluso más de lo que me corresponde. Si yo pido aumento y a mi jefe le parece mal, es probable que contrate a otra persona en mi lugar y puedo quedar sin trabajo.

Así es como cada vez que vivo algo que no deseo, y me doy cuenta de que en realidad yo soy la que acepto y permito esto porque algo me genera miedo, tengo la posibilidad de hacer algo al respecto.



EJERCICIO N°3

Voy a volver a mi trabajo con el Ejercicio anterior, y ahora voy a colocar en una lista de dos columnas todo aquello que no quiero más en mi vida. En la primera lista lo que no quiero, y en la segunda columna voy a escribir frente a cada ítem, ¿Qué es lo peor que puede pasar si mis miedos realmente se concretan?

¿Que mi hijo no me quiera?, ¿Que mi jefe me despida?, ¿Que me embarguen?, ¿Que me quede sin amigos?

Piensa en el peor de todos los escenarios posibles y dale una vuelta. ¿Realmente es posible que eso pase?

Al ponerle nombre a nuestros miedos, podemos realmente poner las cosas en perspectiva. De lo contrario el miedo te atrapa en emociones que te paralizan y no te permiten actuar.

Si la respuesta te es aterradora, como por ejemplo que tu hijo o tu pareja te deje de querer, y no lo verbalizas, no te das cuenta de que realmente que eso suceda es solo una fantasía que te atormenta pero que es muy poco probable.

Si crees que si exiges tu derecho a un salario digno, te vas a quedar sin un trabajo, entonces vivirás la vida temiendo ese día y nunca tendrás la oportunidad de tener otro trabajo, donde probablemente si te valoren.

Haz la prueba, y revisa que de todo lo que te aterra en realidad es solo fantasía, y con qué podrías lidiar en lugar de aceptar que siga ocurriendo.



EJERCICIO N°4

Ahora vamos a trabajar con aquellos aspectos de tu ejercicio N°1 que te desagradan, pero que crees que puedes vivir con ello.

Estos son los aspectos menos intensos de tu vida, pero que a la larga si lo sigues aceptando se vuelven no sustentables.

Por ejemplo colocaste en salud que no tienes tiempo para hacer ejercicios o de tener tiempo libre para hacer las cosas que más te gustan.

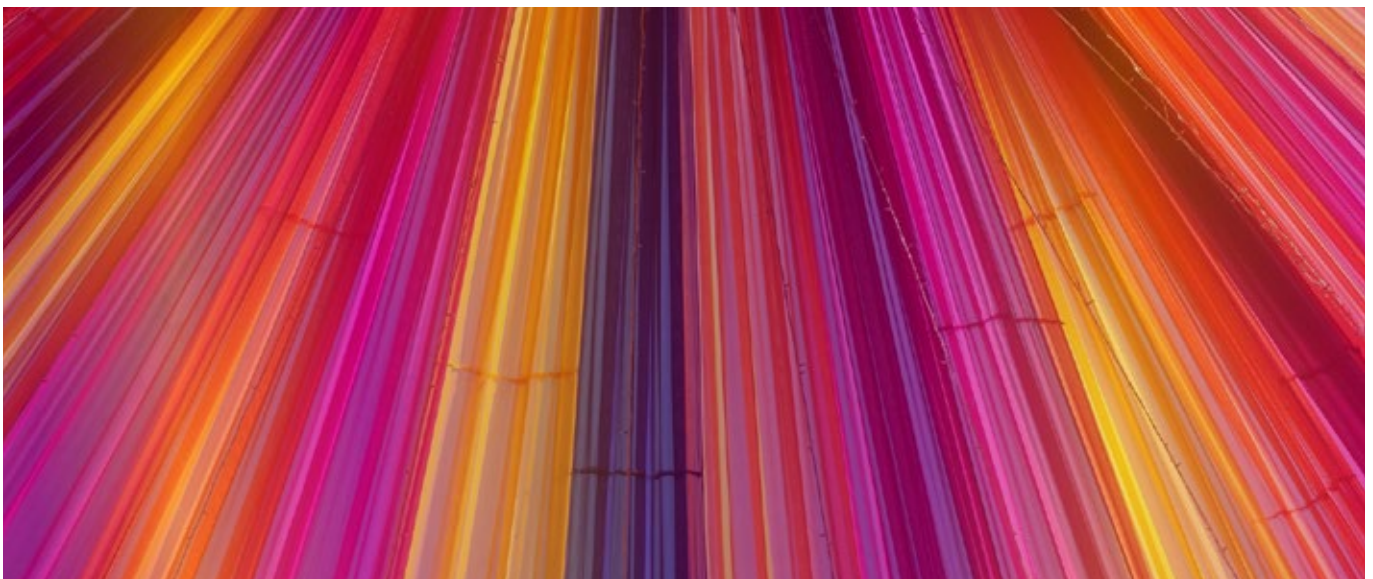
Este tipo de situaciones es normal, pero como no nos genera ira, si no solo un malestar lo dejamos pasar.

Haz un listado de todo lo que encuentres en tu relato, si quieres agregar más, puedes hacerlo.

Ahora al lado de cada ítem, responde las siguientes preguntas:

¿Por qué lo he aceptado así?

Respecto de esto lo más probable es que he aceptado que las cosas sean así porque son la forma en que vi que lo hacían los adultos cuando eras pequeño(a) y/o es la forma en que lo hacen las personas que te rodean.





EJERCICIO N°5

¿Qué puedo hacer diferente? Ahora es cuando me toca comenzar a crear. Voy a tomar la lista del ejercicio anterior y al lado de cada ítem que analizaste ayer, vas a colocar cómo quisieras que se hiciera de manera diferente.

Por ejemplo: Me gustaría tener tiempo para ir a hacer ejercicio tres veces por semana.

Ahora lo primero que tengo que entender todo lo que nos parece imposible si lo hacemos por partes, se vuelve posible.

Primero defino dónde me gustaría ir a hacer ejercicios. ¿Salir a correr a la calle? ¿Un gimnasio? ¿Una piscina?

Una vez que definí qué tipo de ejercicio me gustaría, comienzo a buscar las alternativas que tengo.

En lo personal a mi me gusta mucho hacer yoga, pero mis obligaciones y actividades me hacían muy difícil poder participar de clases de forma sistemática en los horarios que a mi me acomodaban.

Buscando la manera, encontré una página en internet en la que me ofrecían clases de yoga en línea y yo podría hacerlo en la sala de estar de la casa a la hora que quisiera.

Si sé lo que quiero, es mucho más fácil que el universo se manifieste. En cambio si solo sé lo que no quiero, el universo me lo va a dar sin cuestionarlo, sin importar si a mi me gusta o no me gusta.



EJERCICIO N°6

¿Cómo es la vida perfecta que me gustaría vivir?

Aquí vas a comenzar a darle forma a la vida que deseas. Recuerda que para poder pedir correctamente tengo que tener claridad respecto de lo que quiero. Ya hemos visto cómo en lugar de lo que quiero, lo único que hacemos la mayor parte del tiempo es enfocarnos en lo que no quiero.

Ahora, vas a mandar un mensaje contundente y claro a través del cual le vas a decir al universo completo lo que sí quieres.

Para ello realiza un collage con todo lo que deseas vivir. Desde las cosas pequeñas, hasta las grandes. Para hacer el collage te sugiero tener en mente las categorías que definimos en el ejercicio 1.

1. La Familia
2. Pareja
3. Dinero
4. Trabajo
5. Tiempo Libre
6. Amistades
7. Salud

En cada uno de estos ámbitos, piensa primero lo que te gustaría vivir y luego comienza a buscar imágenes que representen lo que quieres vivir.

Si no encuentras lo que realmente deseas mostrar puedes agregar texto también.

Luego coloca el collage en algún lugar donde sea visible para ti, como tu pieza, tu escritorio o bien la puerta del clóset. Lo importante es que tengas un recordatorio de aquello que quieres para enfocar tu atención, y no perderte en aquello que no quieres.

Este collage lo puedes hacer y rehacer cada vez que desees. Nuestra capacidad de crear es infinita, por tanto puedes pedir cuanto quieras y cada vez que lo desees.



beatriz cueto

*UNA HERRAMIENTA MÁGICA, PARA QUE DÍA A
DÍA DECIDAS LA VIDA QUE DESEAS VIVIR.*

beatrizcueto.com