



BIENVENID@ AL RETO #1

Observa sin intervenir al personaje

Tu alma te está llamando.

Bienvenido/a al primer día de este portal.

Este cuaderno de trabajo ha sido diseñado para que te observes, sin juicio, y empieces a entender el personaje que has estado interpretando.

Reto #1: ¡Observa sin intervenir al personaje!

Instrucción: Durante el día, solo vas a observar. No vas a cambiar nada, ni a meditar para "arreglarte", ni a justificar por qué sientes lo que sientes.

Vas a mirar con honestidad brutal a tu personaje.

Frase para recordar:

“Estoy mirando al personaje. Pero ya no soy solo eso.”

Actividad de Reflexión

Toma unos minutos para responder las siguientes preguntas. Sé lo más honesto/a posible, nadie más lo leerá.

1. Pensamientos automáticos:

¿Cuáles son los pensamientos que más se repiten en tu mente sin que te des cuenta?

(Ejemplo: "No soy suficiente", "esto es demasiado difícil", "no me va a ir bien", etc.)

Escribe tus pensamientos aquí.

2. Frases que no vienen de tu alma:

¿Qué frases dices en automático para complacer a los demás o para encajar?

¿Te ríes de cosas que no te dan risa?

Escribe tus frases aquí.

3. Emociones y reacciones del cuerpo:

¿Qué emociones reaccionan en tu cuerpo sin que te des cuenta?

¿Sientes tensión en el estómago? ¿Te duele la cabeza cuando te estresas?

Escribe tus emociones y reacciones aquí.

El siguiente paso es la libertad.

Has dado un paso gigante.

El simple hecho de observar y anotar ya empezó a crear una separación entre tu conciencia y el personaje.

No es magia, es neurociencia.

Vuelve mañana para el reto 2, donde aprenderás a colapsar una línea de tiempo.

