

Ejercicios para un mes consciente
Lic. Melina L Dommarco

Ejercicios para un mes consciente

"Listas para darte cuenta"

por Lic. Melina L Dommarco



Año 2016

Este libro nace del deseo de transmitir consignas fáciles y sencillas para aumentar tu nivel de consciencia y que te acompañaran en tu camino introspectivo.

Me gustaría que siembre la semilla de un cambio en tu desarrollo personal.

Puede que su lectura sea un empujón, para darte fuerzas. Como también, puede funcionar para reconoczcas quien ERES . Y a partir de ahí, elegir qué hacer.

Cuando llegue a ti, será un regalo en tu presente.

Te cuento, que este libro se desarrolla en un momento único de mi vida también vivenciado como tal. Por ende, mi intención, es que llegue a ti con amor y energía. Para que sea un complemento en tu transformación.

.....
Dedicado a las personas que confiaron en mí y me acompañan en mi momento gestacional.

VALORARLAS cada día me hace sentir viva. Por eso estoy agradecida de ir tejiendo e intercambiando conocimientos.

También lo dedico a los que les apasiona mejorar e investigarse. Que esperan ver afuera el cambio que hacen adentro.

Le dedico un agradecimiento a los libros, cursos, enseñanzas, maestros que han influido en mi para que este libro sea transmitido.

Un gran agradecimiento a mis FAMILIAS:

- **La de origen, que me dio no sólo la vida, sino sus valores y mucho mas de lo que se puede enumerar.**
- **La que he construido y que disfruto día a día. La vida que llevo adentro gesta lo que transmitiré aquí: deseos de vida y amor.**

Espero que disfrutes el libro y te acompañe en el mes:

.....

Introducción

Para empezar este viaje, te explicaré de qué se trata.

Cada día encontrarás una consigna y/o varias, las cuales te indican un trabajo a concretar.

Con los ejercicios, podrás pasar desde donde estas ahora hacia donde te diriges.

Este libro es como un viaje: las consignas son estaciones. Lo importante es que hagas el recorrido de cada una de las mismas. Mas allá de querer finalizar el libro y llegar a destino. Por eso, el detenerte en cada consigna diaria hará que construyas el camino y que disfrutes del proceso de su construcción. Con la finalidad que estos ejercicios te guíen en "como llegar a cumplir tus deseos".

La idea a transmitir es que la concreción de tus objetivos sea el resultado de un trabajo personal profundo.

Por eso, la realización de los mismos, dependerá de cuanta energía le dediques al libro.

Si realizas las propuestas, podrás desarrollar tu creatividad. Es posible que lo encuentres como una aventura al enfrentarte con los desafíos que aparecen.

Espero transmitirte la alegría, que me genero escribirlo. Me emociona pensar que lo leerás y te guiará en la gestación de tus deseos, respetando tus tiempos en el proceso de cambio.

Así que para emprender este libro-viaje, sólo necesitas, un anotador, lapicera y tiempo para viajar a tu interior.

¡Te doy la BIENVENIDA!

Día 0

Este día, es para la *explicación* del viaje. No te asustes, si durante los primeros días, son muchas consignas. Encontrarás tu ritmo a medida que lo vayas transitando. Al final de la explicación de cada día, tendrás la tarea detallada (con un ítem)que explica en esa parada del viaje.

Sabrás, tan sólo amablemente te lo recuerdo, que si quieres cambios en tu presente y tener un futuro mejor, *algo nuevo tendrás que hacer*. Entonces, para que eso ocurra, los ejercicios de este libro, te motivarán para generar un cambio en tu realidad.

Te aconsejo hacer un compromiso consciente contigo antes de empezar.

Lo importante para pautarlo, es que vivencies esta partida del viaje como un juego. Pero ten en cuenta, que como todo juego de mesa tiene un principio y un final. Por eso, dedicarte con responsabilidad será fundamental.

Espero que sea el principio de muchos viajes. Para que luego, sigas investigando temas y conceptos que aparezcan de forma superficial.

Día 1: CONTABILIDAD

¡Empezas el viaje!.¿Estás listo?.

Cada día te puedes dedicar a planear tu futuro o vivir el presente. Todo depende de tu enfoque energético.

Es fundamental para planear tu futuro, contabilizar tu presente. Darte CUENTA:

- ¿Dónde estas "simbólicamente" EN LA VIDA?
- ¿Qué has LOGRADO hasta ahora en las áreas de la vida?

Para realizar los ejercicios ENCUENTRA un área tranquila en tu hogar. Estos son para aumentar tu conocimiento, no para creerte superior por contabilizar tus logros. No para ubicarte en una escalera de meritos y sentirte mas. Sino justamente para correrte de un lugar de carencia y un lugar de insatisfacción.

Tareas:

- Lista de logros:
- Lista de lo que has resuelto :

Día 2: SEMILLAS

Luego de lo que escribiste ayer, ya sabes dónde estas en tu realidad (en base a cuales son tus logros y cosechas). Hoy, en el día 2: la estación del diseño para planear lo quieres para TU FUTURO.

Tomando la metáfora de : "*Las palabras como semillas*". Las mismas como el punto de partida para comenzar , este diseño de nueva realidad.

Por eso, ¿qué mejor que diseñar un proyecto de tus deseos con mayor consciencia?. Ya has escrito (y si quieres puedes volver al día uno si se te ocurren mas ítems) todo lo que has logrado.

Una vez que eso lo tienes en claro, puedes diseñar *borradores de ideas*.

Escribe en borrador, las ideas de proyectos que surjan en ti. En los próximos días, tendrás tiempo de:

- seleccionar entre todo lo que escribiste: la idea central de cada área a trabajar y sus respectivos objetivos.
- definir los objetivos para cumplir a corto, mediano o largo plazo.

Tarea:

- Escribe tus deseos como en un borrador. Como una lluvia de ideas de lo que te gustaría alcanzar de ahora en adelante.
- Puedes diferenciar áreas. Definir que te gustaría concretar en cada una de ellas. Desde lo mas simple a lo mas complejo.

Día 3 LA AUTORIZACIÓN

Hoy ¿Te animas a "AUTORIZARTE para avanzar en el viaje con nuestros deseos? . Aclaro: por ahora sólo escritos.

El autorizarte permite que te veas como *protagonista y artista* de tu vida. El saber esta en ti y tu serás el ejecutor de los deseos que anotaste.

Recuerda: ¡Estos ejercicios te harán mas consciente de lo que ya tienes y eres!. Para pasar de lo que hoy ves como problema o consideras que te falta a que lo veas como posibilidad de mejorar.

Eso será posible, si te observas tanto a ti como a los demás: en *movimiento* (que aunque no lo veas).

Debido a que los seres humanos solemos ver la realidad como algo fijo y estático.

Por eso, para ir de desde donde estas ahora a la recta final del viaje de tu vida, te propongo repasar los recursos que ya tienes (para que no busques afuera).

Por ejemplo:

- Contabiliza información, títulos, sabiduría de la vida, experiencia, cursos, trabajos y practicas que hayas realizado
- Puede servirte realizar esa lista de lo que cuentas en letra grande en tu cuaderno al lado de la lista de tus deseos. Para luego contemplarlos y ver cuales de tus recursos te sirven para acercarte a esos deseos

Tarea de hoy:

Tomar los recursos y herramientas que cuentas, para transitar tus primeros pasos.

¿A qué te tienes que autorizar?. ¿Qué observas (en tu realidad) como algo fijo?

Día 4

VERBOS:

¿Como estas sintiendo el viaje?. Recuerda: cada día te iré transmitiendo una nueva pista. Si vas siguiendo día a día, el hilo de las estaciones, verás que es sencillo y divertido. Si te llegara a resultar incomodo hacer los ejercicios por escrito, puedes grabarlo en el celular o encontrar otras formas que queden plasmados en el cuaderno.

Repasando: Hasta ahora te has ubicado en tu realidad consciente, haz realizado el boceto de ideas de deseos y haz enumerado tus recursos y herramientas. Hoy es el día en que vas a valorar tus palabras:

- Las que abren, las que motivan y las que construyen tu nueva realidad.

La idea no es etiquetar: palabras buenas o malas. Sino la idea es tomar consciencia de que verbos te ayudarían a acercarte a tu deseos y cuales te alejan.

Tarea de hoy:

- Anotar tus verbos preferidos. (Ejemplo: Meditar, pensar en positivo, salir, pintar)
- ¿Cuales de ellos sirven para ejecutar las primeras acciones a corto plazo para acercarte a tus deseos?. (Ejemplo si quiero bajar de peso: bailar, salir, meditar, escuchar música o reunirse). De esta forma unir el verbo como medio y como fin. Bajar de peso se puede ir logrando bailando. Si ese verbo es el que elegiste.

Día 5: ENCUADRAR.

Ya tienes tus deseos en borrador con los verbos que te alientan. Y los plazos en que iras realizando tus nuevas conductas.

Tienes tu lista de recursos y herramientas así como también la contabilidad de tus logros.

Hoy encuadrar un tiempo en tu agenda y un lugar en tu casa será necesario para construir el laboratorio para escucharte.

Tiempo:

Por un lado es imprescindible que le dediques una hora a la semana o un momento del día a cada consigna para transferir lo leído y ver como lo aplicas en tu vida.

Por otro lado, es importante que seas paciente contigo mismo.

Si enseguida quieres comprobar resultados, vivirás el camino en estado de ansiedad constante.

Y si no haces nada por tus deseos, podrías abandonar el trayecto cayendo en un estado depresivo.

Por eso, para que sigas EN EL PROCESO entre leer y aplicarlo en tu vida: te aconsejo:

-Pasar de fantasear y pensar (mucho) a enfocarte en un objetivo específico por (mes, semana y día) para pasarlo a la acción. (Ejemplo: de "hacer dieta" a cuidarte en una sola comida al día"). (De querer tener muchos amigos..a elegir en la semana un vinculo a profundizar, de como sería la vida si hicieras todo lo que te gusta a elegir una actividad o un momento del día para hablar con alguien que quieras mucho y compartir un hobby)

-Pasar de hacer mucho a elegir.

(Si quieres muchas cosas, es mejor empezar a seleccionar que hacer en cada área que estés enfocándote)

-Pasar de pensar mucho a pensar creativamente.

(Usar este libro y otros elementos para no quedarte en la duda de como avanzar)

¡Son pistas para despejar el camino de tu viaje y seguir!

Tarea del día:

- Escribe en con qué tiempos libres cuentas para distinguir qué quieres en cada área (laboral, social, personal, salud, económica, etc). AGENDALO en tu celular el modo de revisar tus áreas (periódica o mensualmente)
- Identificar un lugar tranquilo y que lo consideres tu lugar más indicado para escribir. Por ejemplo: lo que haya quedado pendiente en los 5 días previos de este primer tramo del viaje: deseos, recursos, herramientas que tienes con respecto a lo que te propongas alcanzar.

Día 6: FORMAS DE HABLAR

Dime cómo y de qué hablas y luego de eso, siente tu energía...

Hoy puede ser una gran herramienta: revisar cómo te hablas y cómo te comunicas.

Al considerar los efectos a posteriori de tus conversaciones, podrás aprender de ti mismo. *Es un trabajo consciente escucharte en las conversaciones.*

Puede ocurrir que llegues a etiquetar las situaciones y a otros. Esto es importante, ya que sin saberlo, tu *energía queda desviada. Por lo tanto, la dejas de invertir creativamente. Por otro lado*, al investigar tu forma de pensar, permite (al mismo tiempo) que puedas mejorar el dialogo con los demás.

Estarás en un lugar protagónico, en vez de quedarte en una posición pasiva que juzga.

Si en el viaje en auto, te vas criticando o pelando con tu copiloto durante el camino....¿Como será tu energía al llegar a destino?

La pista del día es encontrar el efecto en el cuerpo después de tu diálogos:

- Para que en el transcurso del viaje seas un buen viajero con vos mismo
- Para cuando llegues a "destino" seas consciente de lo que hiciste.
- Para evitar que no quedes "criticado, juzgado" o des-energizado por vos mismo.

Tarea:

- Responde: ¿Cómo me hablo? ¿Qué "me" digo frente a mis deseos? : "¿es posible?", " no, déjalo es difícil," o " no vas a poder" .

Día 7 PASARA.

En el día de hoy, te vas a enfocar en lo que etiquetas como negativo.

ASI COMO EL mal CLIMA es pasajero (ya sea que este tormentoso o ventoso), los estados de animo y las situaciones "molestas" también lo son.

Si te notas que todavía no definiste bien tus metas, que te encuentras indeciso o no empleas lo que vas leyendo, el hacer estas listas te servirá para que pase ese mal clima. Para eso:

- Toma en cuenta que si eres de fluctuar anímicamente: **anota lo que te hace fluctuar .**
- Luego **anota ideas de como salir de esas situaciones que (todavía) te influyen negativamente...**

Ejemplos: Puedes ponerte una alarma los domingos a la tarde si ese día te entristece o ponerte un hermoso cartel el lunes a la mañana si ese día te cuesta arrancar. También construirte recordatorios en el celular para lo que debes estar atento.

Con el tiempo desarrollarás nuevas formas para mantener tu estado de animo y sentirte como realmente eres: pleno por naturaleza.

Te sorprenderás que lo que antes veías como un horrible día nublado, será un hermoso día para trabajar o reunirse.

¡Recuerda cada día de este mes, estas viajando. No importa la llegada sino que cada día te observes en cómo te hables, cómo son tus estados de ánimos y en qué te vas enfocando!

Día 8 EFECTOS

Hoy el efecto es *hacia el efecto positivo* de tus elecciones.

Ya has identificado tus días tormentosos y situaciones nubladas. Puede ser que hayas trazado proyecto de acciones. Para que dure menos ese "mal humor" , angustia o falsa percepción será necesario que releas el día 7.

El proyecto de la estación de hoy es enumerar las actividades, pensamientos y elecciones que te alimentan. De esta forma reconocerás lo que reaviva tu esencia.

Imagina dos escenas: estas en el viaje y piensas: voy a chocar porque hay mucho trafico y la otra escena estas en el viaje pero: pones música y vas charlando y sintiéndote tranquilo. ¿como llegarías siendo el conductor en cada escena?.

Es una diferenciación básica, sin embargo, en el día tenemos esos dos caminos. Estará en ti cual eliges transitar mas seguido.

Tarea:

- ¿Cuando tu animo cambia?.¿ En base a qué?. ¿Podrías decir cuanto dura?
- Contabiliza cómo son tus emociones según las elecciones que realices (ya sea físicas, intelectuales, sociales, personales, etc.)

Día 9

REPETICIONES

Hoy observarás *tus pensamientos*. Como también los circuitos que se repiten, se repiten y se repiten. Como el símbolo del infinito. Por favor:
-No te juzgues.

Tan solo utiliza estas tareas para aumentar tu nivel de consciencia. Esto significa contabilizar lo que hacías de forma automática para no seguir haciendo lo mismo.

Puede ser que te observes teniendo la misma REACCIÓN. Tanto a determinados comentarios como a tus propios pensamientos.

Es decir, si piensas siempre lo mismo: "no puedo", "no voy a poder" generaras en ti sensación de impotencia. Entonces postergas tu deseos y no avanzas.

O frente a determinadas situaciones donde hay comentarios o escenas que no te gustan vuelves a romper la dieta o trabajas en demasía para escapar.

Me gustaría transmitir la idea de que no tienes que hacer algo "nuevo" porque careces de una acción. Sino todo lo contrario, reconoces quien eres para que tu potencial se pueda desarrollar. Desde esa conexión planea y revisa tus nuevas para concretar tus objetivos.

Tarea:

- Revisa durante el día y anota cuales son tus circuitos repetitivos que no te llevan a ningún lugar.
- ¿Puedes exagerar que pasaría, si repitieras ese mecanismo?

Resumen de tu viaje hasta ahora:

Ya has registrado desde qué lugar (desde el deseo, no carencia) crear tu nueva realidad. Desde quien eres y desde ahí planear. Tienes consciencia no sólo de tus deseos sino también de la importancia del proceso. Tienes en cuenta los verbos que te construyen y los efectos de ellos en ti. A la vez haz aprendido lo pasajero de las emociones. Para no terminar dominado por lo automático e impulsivo de las mismas. Todo esto te lleva a un ser humano que vive una experiencia humana, desde la humildad. Construyéndote día a día y aprendiendo día a día a ser HUMANO.

Día 10

ESCUCHA INTERNA

¿Escuchas tus deseos o te dejas llevar por el deber?. Encontrar el equilibrio entre el deber y el deseo no es nada fácil. Muchos caen en polaridades y otros asumen el compromiso de trabajar esa construcción llamada "equilibrio".

El hacerse tiempo para preguntar si disfrutamos lo que elegimos y re elegir el cómo vivimos son temas imprescindibles para no vivir en automático.

Sin presión, pues cada uno tiene sus tiempos, si estas pasando por ciertas dificultades que te impiden tener claridad frente a tus deseos y resolver

otras cuestiones aprovecha a pedir ayuda, conversa con tus seres queridos o investiga en la meditación las respuestas.

El hacernos de buenos oídos frente a lo que pasa, evita que el tiempo te pase por al lado sin cambiarte.

Por eso, el transformarse y el salir de tus crisis aprendiendo desde su interior es un desafío que vale la pena.

Tarea:

- Elije alguna situación y /o define que seria lo critico para ti que impide que estés enfocado en tu presente y tus sueños
- Encuentra en la respuesta de para qué te sucede, una posible salida

Día 11

Cuerpo

Ya vas trabajando en dos líneas paralelas que se entrecruzarán al final. Por un lado, tus deseos en construcción y por otro lado las dudas e incertidumbre sobre cómo hacerlos realidad.

Y podrás observar en ti, en el caso de reprimir la energía que va hacia la construcción, que aparecen síntomas.

Por eso, la pregunta de hoy remite al vínculo con nuestro cuerpo.

¿Como tratas a tu cuerpo?

Si te pones a pensar, muchas veces le hablamos al cuerpo como si fuese un extraño a nosotros mismos. Si lo cuidamos por la imagen es como si fuese algo "externo" que vemos en el espejo y como si "no nos perteneciera".

Cuando pasamos a sentir el cuerpo, a escucharlo, a adueñarnos de el sabiendo que por un tiempo estaremos con el mientras estemos en este plano, aparece un trato respetuoso y sincero con el. Como si fuese un amigo. El trato amable con el cuerpo responde a una mirada amorosa y sin juicio. ¿Alguna vez te miraste sin mirada crítica?

¿Qué te dices cuando te miras al espejo?...Y si no te miraras al espejo por otro lado: ¿cómo te sientes con tu cuerpo internamente?. ¿Sientes que lo cuidas, escuchas sus pedidos con respecto a la alimentación, higiene y descanso?

Tarea:

- Ocuparte de tu cuerpo. Tener un momento diario de concientización del mismo.

Escucha su estado. Si hay contracturas, dolores darles atención. En caso que no hubiera malestar: ¿cómo le enviarías un mensaje de comprensión y mimo? y ¿Qué atención extra le podrías ofrecer? (Ejemplo: un masaje, caricia, un paseo, respiraciones conscientes o un baño cálido)

- Escoge alguna parte del cuerpo que sientas descuidado...y elije alguna forma de cambiar hacia una mirada amorosa y saludable.

Día 12

PROTAGONISTAS

El aparecer como protagonistas es todo un desafío. En esta estación empezarás a gestar ese protagonismo.

Este se logra cuando abandonas la mirada de lo que hace o no hace el otro. Y te posicionas en un aprendizaje continuo. Pasas a ser un alumno de la vida. En la cual, tu lugar consiste en tratarte amablemente. Hagas lo que hagas o pienses lo que pienses: no te juzgas..

Si bien está en auge el eslogan "hazte protagonista de tu vida", el pasar a concretarlo requiere tiempo y lugares para construirlo. Los espacios terapéuticos, artísticos y espirituales permiten que puedas dar a conocer tu singularidad. Y desplegar la construcción de tus deseos.

EL DESPEGAR, es como dice nuestro maestro Jung, desde adentro hacia afuera. Esto ayudara a discernir que es lo importante para ti y qué priorizar en el momento de vida que estés. Haciendo uso de tus energías con las personas indicadas y en el momento justo.

El darte cuenta que estas en la tierra en un momento determinado y en un tiempo limitado, permite que no reprimas el desarrollo de tu potencial, dejando huellas en la sociedad a tu modo.

Tarea:

- Reflexiona que es para ti ser protagonista de tu vida.
- ¿Puedes observar en que momentos, situaciones te enfocas hacia afuera, quedándote en la postura de juzgamiento y crítica?
- Relaciona tus deseos con el protagonismo. ¿Qué es para ti (desde un lugar protagónico) empezar a acercarte a tus deseos?

Día 13

OBSERVACION

Siguiendo el recorrido, un protagonista tiene que auto observarse. Pues si él no se conoce ni tiene momentos de introspección, lo que diga y haga quedara desconectado de su interior.

Por eso, desde la meditación como herramienta, tienes la oportunidad de utilizarla como un recurso e instrumento para aumentar tu lucidez.

Si ya has trabajado otros días con la identificación de lo que sube y baja tu animo, la estación de hoy te servirá para repasar lo que ya leiste.

Para que el protagonista que estas gestando pueda avanzar. Mirarte sin juzgar y observar la diversidad y multiplicidad que hay en ti. Puede que te asombre escucharte convivir con pensamientos opuestos y sentimientos desencontrados. El hecho de simplemente observarlos y llegar a diferenciar que no SOS tus pensamientos, ni tus emociones te causará ALIVIO.

La idea de hoy es tomar en cuenta la tonalidad de emociones y los pensamientos. Medita para percartarte cómo estas de ánimo y qué estas pensando.

De esta forma te iras conociendo y encontrando en qué pensamientos te quedas la mayor parte del día y aliado a que sentimiento. Para que de a poco descubras por qué tienes determinada forma de sentirte ante tus deseos.

Al escuchar tus pensamientos contesta: ¿te gustaría viajar ASI contigo mismo? O ¿Prefieres seguir con todos los pensamientos y sentimientos mezclados sin pausas?.

La meditación y la observación de tus pensamientos es hacer pausas, cortes y orden en ti.

Tarea:

- La observación de tu estado emocional y mental.
 - Anotar en el día las variaciones e identificar por qué se sucedieron.
 - Encuentra momentos dónde sí te escuchas (en la ducha, mientras cocinas).
- ¿Cuales son esos momentos donde sientes que aparece tu voz interna?

Día 14

PERSONAJES

¿Cómo vas viviendo el viaje?. ¿Encuentras mas atención dirigida a tu mundo interno?

Hoy vas a dedicarte a la observación de *tus personajes*. Tanto si haz realizado teatro, psicodrama o alguna actividad de crecimiento personal, habrás encontrado la diferencia entre tu esencia y tu personalidad. Así como también habrás diferenciado cómo te relaciones con el exterior a las de cómo habitas tu mundo interno.

Veras que tendemos a expresarnos de formas variadas según los ambientes y roles en que estamos.

Hasta ahora vienes enumerando tus pensamientos repetitivos. Así como también las emociones que te frenan en la expresión de tu creatividad. La cual al no manifestarse tiene repercusión en tu salud al distanciarte en poner en palabras tus deseos.

Por es, en las estaciones anteriores, habrás leído la importancia de la identificación de situaciones críticas y momentos de crisis. Con la finalidad de que puedas vivenciar con otra actitud lo complejo.

Para seguir nuestro viaje, hoy vamos a ir enumerando para ampliar tu conocimiento interno la variedad de personajes que tienes.

Puedes ayudarte haciendo memoria para encontrarlos. En especial recuerda aquellos que te molestan. Te será mas fácil. Por ejemplo: Deja que se te venga alguna conducta o pensamiento que frente a los deseos repitas:

-me cuesta pensar en mi haciendo algo diferente, por eso no busco trabajo nuevo

-siempre me pongo ansioso frente a los cambios

-nunca puede terminar lo que empiezo

-me cuesta empezar lo que quiero

-me da culpa disfrutar

Luego eso lo puedes convertirán personajes con nombres, estilos de ropa, diálogos, inventándoles un estilo de vida y entorno.

Tarea:

- Etiqueta (luego la sacaremos) esos personajes que te molestan. Sería como ubicar esos personajes "boicoteadores" que te alejan de lo que deseas.
- Puedes dibujarlos y ponerles nombre con la descripción de sus características. De esta forma, los tendrás más presentes y estarás atento cuando vuelvan a visitarte (mañana lo profundizaremos).

Día 15 **VARIEDAD**

Así como ayer identificaste tus personajes saboteadores. Los cuales podrías imaginar que son como habitantes de una casa. Pero lo más importante no son los dueños.

La idea de hoy es descubrir todos esos habitantes en ti. Sería llegar a reconocer la variedad de personajes que tienes. Diferenciar cuales serían los nuevos y viejos, buenos y malos.

NO para que te quedes con esa mirada que juzga sino para que te des cuenta de la multiplicidad que te avisa. De esta forma los podrás llegar a utilizar a todos sabiendo cuando y cuanto tiempo.

Para que no te quedes instalado en el que evita que avances en este recorrido.

¡El que le da pereza leer, el que pospone un llamado importante, el desorganizado y el que evita enfrentarse con su deseo conviene que salgan seguido de la casa!

Tarea:

- Etiquetar a esos personajes haciendo una lista de personajes buenos y malos frente a la concreción de tus objetivos.
- Luego, si te ayuda a contabilizar mejor estos personajes, los puedes rotular en nuevos y viejos. (Mencionando si algunos estuvieron en alguna etapa especial en tu vida y cuales están naciendo ahora).
- Y puedes elegir cuales son los que usas más seguido. Ejemplos: el criticón, el celoso, el malhumorado, el trabajador, el infantil, el melodramático y el amistoso. Puedes encontrar un sinfín de ellos.

A esta altura llegando a mitad de mes, puedes anotar tu percepción de cómo estas en el camino. Contéstate si te resulta fácil. O te parece un idioma extranjero. Si la autoobservación y metáforas te resultan útiles o necesitarías detenerte pues es mucha información junta.

Día 16 **Lupa**

Hoy nos dedicaremos a enfocarnos en aquellos personajes que podríamos llamar *puentes*. Aquellos que nos permiten llegar a nuestros deseos. Ejemplo: Si estas buscando ser tolerante, amigable contigo mismo, perseverante te ayudaría el personaje "meditador". Si estas buscando trabajo, el "perseverante" si estas buscando dejar un hábito "el organizado", para tener disciplina en generar hábitos nuevos.

Dónde concentras tu energía será fundamental. Así como lo haría la energía solar concentrada en una lupa aumentaría aún más la llegada de su calor.

Si nos concentramos en el personaje que queremos que este mas seguido con nosotros, ¿puedes te imaginar la repercusión?.

Tarea:

- Elije personajes aliados para la concreción de tus deseos. El tolerante, el perseverante, el pacificador, etc.
- Puede ayudarte definir claramente los rasgos internos que necesitas para definir claramente tus personajes aliados. Así como habías dibujado los anteriores, a este también le puedes dedicar un dibujo, con un nombre especial que te recuerde a tu guía, a tu "angelito de la guarda", como un mejor amigo.

Día 17

Claridad

En el proceso de construcción de nuestra realidad y el encuentro de nuestros personajes internos aliados, te va ayudar identificar la etapa de tu vida en la cual estás.

Si lo observas como una situación de duelo y apertura podrás integrar conscientemente las etapas que apertura y cierre.

Es útil preguntarnos en que momento de nuestras vidas (simbólicamente) estamos para darnos tiempo de contabilizarlo. ¿Estas en una etapa de cerrar patrones repetitivos, hábitos o cerrar ciertos modos de vincularte? ¿Estas abriéndote al cambio de estilo de vida, nuevo empleo y/o nueva imagen?

Tarea:

- Desarrolla qué cuestiones estas terminando, cerrando y poniendo corte
- Detalla que sería para ti lo que esta naciendo en ti.

Día 18

Trabajo consciente

Es valiente de tu parte hacer este trabajo consciente. Muchos le escapan al trabajo interno pensando que encontraran más problemas que soluciones.

Sin embargo, ese pensamiento rige por falta de información o mala transmisión de la misma. El la cual se ha simplificado homologando la terapia con el pasado y lo "oscuro".

Por eso, si vas siguiendo día a día las estaciones de este viaje, veras que el enfoque no es exclusivo sobre tu pasado y de lo negativo .

Si habrás leído ejercicios indicados para captar lo pasado que se repite para poder trabajarlo y liberarlo.

Si continuas con el trabajo de este libro junto a las sesiones y/o lugares de crecimiento personal, notarás cambios en tu vida a posteriori.

Te servirá para tener mas energía y un lugar mas activo en tu vida: contabilizar día a día tus pensamientos "negativos" y los personajes boicoteadores. Seria un error quedarte en esta división. En esta parte del viaje, si sirve para que tomes consciencia de la vibración de tus pensamientos

Tarea de hoy:

- Lista de todo lo que haz encontrado hasta la fecha. Le llamaría lista de darme cuenta". Ejemplos: Listas de me di cuenta de.

- Puedes revisar tus anteriores listas y ver si quitarías o agregarías. (lista de deseos, listas de personajes, lista de hábitos nuevos)

Día 19

Simbolismo

¡Estuviste haciendo muchas listas ayer!

Por eso, para la tarea de hoy estarás listo. Es decir, tendrás mas claridad para encontrar la identificación a un objeto que represente la situación en que te encuentres. Es decir, representa esa parte tuya en la búsqueda de lo nuevo. PERO que todavía está en desarrollo

Tarea

- Anota con qué objeto, animal o situación metafórica podrías definir la situación en que te encuentras.

Ejemplo me encuentro como un gatito de la calle que está sin esperanza que

lo han abandonado hasta que empiezo a tener confianza en que alguien me adoptara..como un objeto valioso pero que nadie se da cuenta de el..Como una mariposa naciendo..etc.

Un florero, ahí de adorno nadie lo ve pero a medida que me reconozco como tal ahora veo la función que ocupo en la sala

Una mecedora, estoy en mi lugar plantado, tengo la flexibilidad de moverme de un lado al otro (pasado-futuro) sin embargo me quedo aquí..

Día 20

Puente

Si estas en proceso de cambio e identificación de lo nuevo veras que hay dos lugares: el que estás dejando y el nuevo. En ese ENTRE esta la riqueza de la transformación. Si aprendes a usar el valor de la transición, la demora y la espera podrás lidiar mas fácilmente con lo que anhelas.

Será más que necesario acompañarte en esta etapa del viaje para que los altibajos, pequeños obstáculos o pequeñas complicaciones te desanimen.

Es importante que consideres qué estas dejando y hacia dónde vas en estos días. Ya que como un buen viajero consciente, sale con su combustible y equipaje preparado con sus reservas para lo que se avecina.

De esta forma, revisando cómo estas durante este proceso, estarás preparado para cuidar tu energía durante la transición.

Si quieres llevar los hábitos del pasado, tus pensamientos, TODO LO anterior: ¿seria un proceso hacia lo nuevo?

Tarea:

- ¿Cuáles serian los pensamientos "nuevos", tu equipaje para llevarte a lo que quieres?
- ¿Cual seria esa energía que enciende tu motor día a día?

Día 21

Orden

Hace unos días elegiste un objeto que te identifica en este momento de tu proceso en este viaje.

En la estación anterior, clarificaste los pensamientos que necesitas que te acompañen y cuáles dejar de tener presente.

Hoy estás en la estación de repasar tus deseos. Para esta finalidad puede ayudarte ordenar tus prioridades. Con la finalidad de que las consignas de este libro no queden en un nivel sólo mental. Sino que desplaces ese orden mental a otras áreas.

Hoy te propongo elegir algún ambiente de tu casa que no este del todo acomodado o limpio y mientras te enfocas en ese ambiente, deja que tu mente hable. Será justo para que puedas tener consciencia de tus pensamientos y escuches tu interior.

Puede ocurrir que vuelvan a aparecer dudas y preocupaciones. O por lo contrario, si ya empezaste a soltarlas, puede ocurran ideas. Puede ser que si te encuentras con menos tensión, se te vengan ideas y mas claridad aún sobre como desarrollar y poner en acción los modos de concretar tus deseos. Bajando a la tierra las ideas.

Tarea:

Aprovecha tu casa mientras encuentras un lugar para ordenar al mismo tiempo tus ideas. De esta forma, lo abstracto empieza a tomar formas concretas.

Ejemplo, no es lo mismo que hayas escrito bajar de peso, a pensar las formas de hacerlo. Puedes hacer así, con cada objetivo. Para que esos deseos tengan un hilo conductor y una forma de empezar a concretarse.

Día 22

Limpieza

Empiezas la recta final del mes. ¡Para eso te va a servir tener más energía para lo último que falta recorrer!. Si al auto del ejemplo de nuestro libro, le vamos cargando cada vez más equipaje, le costará más subir su velocidad.

Por eso el limpiar, ordenar y sacar cosas de las listas, permitirá que transites este viaje mas liviano. Volviendo a la limpieza...

Muchos podrían ubicar primero limpiar y luego ordenar. Eso lo elijas tu mismo. A veces hay que ordenar el ambiente para limpiar. Y otras hay que tirar, desechar cosas, para luego volver al orden.

En este proceso hoy vas a enfocarte conscientemente en lo que no quieres mas para ti.

La eliminación de hábitos destructivos y-o el orden de tu hogar pueden hacer tu vida mas sencilla para que te dediques a lo que es importante. *Si estas buscando trabajo y tienes tu mesa llena de papeles no te dará ganas de sentarte y crear opciones. Si estas buscando bajar de peso y tu heladera y cocina estas desordenadas y con compras inadecuadas será mas proclive que te tientes.*

En un plano mental, si sigues en la comparación, o en la queja esos hábitos también te alejan de tu acercamiento a pensar claramente.

Tarea:

- Elije algún área (salud, trabajo, relaciones, espiritualidad, crecimiento personal, familia etc.) donde sientas que tienes algún hábito destructivo que te gustaría concientizar. ¡ Será fundamental!

Día 23 **Hábitos nuevos**

Será muy importante en esta última parte de este viaje-mes que recuerdes lo que leíste, escribiste y resolviste. Para convertir esas vivencias en experiencia de construcción ya de 23 días.

Durante el transcurso, habrás identificado hábitos que no son del todo buenos para ti.

Hoy vas a resaltar estas tres palabras :**confianza, perseverancia y paciencia**. Para la construcción de tus nuevos hábitos, aliados en el proceso de cumplir tus objetivos.

Si lo que haz captado lo vives con perseverancia y confianza comprobarás que se puede hacer posible lo que quieres. Que es factible lo que, antes de empezar este mes, considerabas lejano e imposible.

El avance y concreción depende de tu enfoque y estos valores que remarco.

de que puedas avanzar y seguir mas allá de este mes. Instaurando las huellas de permanencia de estos hábitos que quieres para ti. Iras leyendo que este seguimiento día a día es amplio. Se trata de enfocarte en tus deseos pero trabajar tus partes internas. Se trata de enfocarte en tu futuro pero teniendo en cuenta como te tratas en el presente. Se trata entonces de accionar no de tratar! Subrayo se trata porque "si tratas de agarrar un vaso...¿lo agarras finalmente?. Lo agarras o no. Entonces con estos

pasos hacia la transformación es ir acompañándote a ti mismo a esos deseos como si acompañaras a un amigo.

Tarea:

- ¿Que palabras de aliento te grabarías o escribirías para seguir en el camino de estos hábitos nuevos?
- ¿Que eliges confianza, perseverancia o paciencia como palabras aliadas?
- ¿Que hábito será "nuevo" para empezar a enfocarte de ahora en adelante?.

Día 24 **Ansias**

Pasar de la ansiedad de querer concretar tus objetivos a las ansias como motor de dirigirte a ellos es la meta que propongo hoy. ¿Que te parece si te motivas a transitar el camino?

Todos o la mayoría de los libros se enfocan en LLEGAR a los objetivos. Hay muy pocos que se encargan de la transición. Por eso, hoy te acompañaran los conceptos de DEMORA, PASAJE Y PROCESO. Como si fuesen los aliados de tu transformación.

En los anteriores días sacamos ladrillos viejos: pensamientos que no van, hábitos que destruyen, emociones que no ayudan. Ya vas teniendo claridad de que ladrillos son útiles y cuales no van en tu nueva "casa".

Tarea:

- Repasar cuales son los ladrillos de tu nueva casa: pensamientos, emociones y personajes y hábitos nuevos
- Palabras de aliento que SEGUIRAS USANDO para tu construcción

Día 25

Respeto

Cada persona tiene sus tiempos.

La idea de hoy es que encuentres tus tiempos de auto conocimiento y exploración para observarte. Encontrar que te resulta. Anota en qué estas trabajando este mes. Para recordártelo en este día. Así puedes llevar una alarma en el celular y cada día hacer enfoque principalmente en lo que te has propuesto.

Si es la comida, una alarma que recuerde comer colaciones o hacer compras saludables. Si es algo interno, marcarte recordatorios de escritura, tiempos de meditación o dibujo. Diferencio interno externo solo por dar ejemplos sabemos muy bien que todo esta unido.

También usar lo que usaste otros días las imágenes y palabras seguir leyéndolas o ponerlas en un lugar visible para que en momentos de dispersión o confusión vuelvas mas rápido al presente. Hay personas que empiezan bien y después se olvidan de sus objetivos. Puedes releer los primeros días que haz escrito para refrescar ideas.

Tarea:

- Refrescar los primeros deseos del mes.
- Anotar tiempos concretos para la concretización de los hábitos nuevos.
- Observar mas seguido las imágenes y palabras de motivación.

Día 26

Confianza

Falta muy poco para ir terminando este mes de trabajo. ¿Cómo has vivenciado hasta ahora este mes?. Me gustaría saber por un lado: si al tomar consciencia de tu realidad y con trabajo interno: ¿Te has movido de un lugar pasivo a activo?.

Por otro lado: ¿Te gustó investigarte y descubrirte?.

Hoy es un día para que puedas valorizar lo escrito, las tareas realizadas y lo que has recorrido hasta ahora. Para que tomes confianza en ti de que como has ido cambiando a medida que te focalizaste en tus deseos. Puede ser que hayan sido pequeños detalles. Hasta puede ser que ni lo percibas. No

importa no es momento de enfocarnos en el afuera. Es decir en el efecto. Es momento de seguir observándote y anotando. La auto observación y la escucha de como te hablas seguirá siendo fundamental. ¿Te acuerdas cuando escribiste que verbos usas y que vas a ir construyendo?.

Si cada día generas estos hábitos de recordarte qué pensamientos tienes, que hábitos nuevos vas inaugurando llegara un día que se harán permanentes en ti.

Por eso, tenerte paciencia será fundamental. Pues si lidias con la intolerancia a la frustración...¡Cada caída, error o confusión la leerás en negativo!. Es decir, si aparece un personaje negativo, lo podrás reconocer. Al identificarlo estará menos tiempo presente.

Tarea:

- Anota los pequeños cambios y detalles que has notado en ti
- Descubre la forma de entender tus recaídas frente a la concreción de tus deseos.

Puedes encontrando una explicación. Por ejemplo compre comida que no tendría porque justo estaba mal anímicamente, no medite porque priorice dormir, etc..

Día 27

Elecciones Saludables

Sigues en viaje...te pregunto:

¿Le habrás dado menos atención a los personajes que boicotean? y ¿Le habrás dado más atención a los personajes que son responsables, vitales, enérgicos y positivos?.

Así como también, vas viendo que si hay recaídas hay diferentes formas de considerarlas para que se conviertan en aprendizaje. Para que no te juzgues si los primeros pasos no dan resultado

En base a esa idea, hoy trata de NO EXIGIRTE. De entender lo que necesitas para no apuntar a ideales inalcanzables y ni si quiera tuyos.

Te puede aclarar ubicar qué tipo de necesidades te faltan cubrir. Porque si quieres abarcar mas temas de los que dispones de tiempo, te puedes abrumar y desalentar.

En cambio si te permites tener mas claridad de lo que necesitas PRIMERO para ir de a poco, eso te puede ordenar.

Tarea:

- ¿En qué tipo de necesidades estás precisando enfocarte?
- Aleja ideales altos y prioriza lo que para ti este en falta (no desde la carencia sino como motor)

Cada día importa en este recorrido. No es una pirámide sino un avance circular. Donde iras profundizando en las consignas a medida que sientas que es el momento de hacerlo.

Tu propio esclarecimiento se irá tejiendo con las consignas. Las cuales se relacionan unas con otras en forma circular, como una escalera caracol. A medida que te vas conociendo es mas fácil percartarte de estos temas. Puede

ser que termine el mes y necesites volver a ciertos días o incluso volver a leerlo.

Día 28 **Relaciones**

No hay un área ni día en este mes, que sea mas importante para detenerse y apreciar.

Así como no hay un deseo que sea mejor que otro.

Sin embargo, el priorizar un deseo y su concreción ayudándote de las tareas diarias, permite que te focalices y ordenes.

Por eso, a medida que te vayas relacionando de forma amable contigo y sin exigencias, será mas placentero el concretar pequeños pasos hacia tus metas.

Ya haz realizado bastante: Elecciones saludables (de alimentos, vínculos, personajes y actividades), concientización de tus hábitos (caminar, meditar, descansar, dormir, alimentarte) que te ayudan a estar fresco y despierto para pensar y elegir

Hoy te dedicarás a las relaciones.

Especialmente a la tarea de revisarlas. Darte tiempo para observar qué tipo de vínculos tienes y si les das tiempo a la profundización de los mismos será importante. Pues muchos quieren alcanzar metas pero se olvidan del enfoque en lo social. Así como también el valor que tienen los afectos en el camino de acompañamiento y sostenimiento.

Y que en verdad, puedes cumplir lo que te propongas.

Pero si además de eso, descubres que la riqueza esta en tu forma abierta y múltiples de relacionarte. Hallaras en tus vínculos mas sorpresas que desilusiones.

Tarea:

- Anota una lista de tus amigos y seres queridos mas significativos para ti
- Elije formas de mejorar esos vínculos que te ayudan en este camino
- Recuérdales cuanto los quieres y lo bien que hacen en tu proceso.

Día 29 **Compromiso**

A pocos pasos y días de terminar este viaje. Te propongo revisar cuan comprometido estás e indagar ciertas cuestiones que hayan quedado desentendidas. Para que puedas hacer más visible y manifiesto lo que quieres.

Puede ser que te quedes muy fijo en la auto observación y te olvides de concretar un llamado, un pedido de un turno, resolver un tramite, empezar una actividad, buscar mas información etc.

O por lo contrario, puede ser que estés haciendo los ejercicios rápidamente o puede ser que falte la revisión de tu exigencia y obstinación...

Estas preguntas pueden ayudarte: ¿ Estas exigiéndote *todavía*? ¿ estás en la posición de mirada, comparación y critica? ¿ Haz encontrado tus hábitos saludables? ¿ y vínculos que te motiven y acompañen? ¿ Cuales son las acciones que te faltan llevar a cabo?

Tarea:

¿Te animas a escribir un compromiso contigo mismo de motivación y aliento para continuar con lo que te hayas propuesto?

Día 30 **Gratitud**

Sabrás que la gratitud marca la asimilación de la riqueza. La mirada de la abundancia de lo que si reconocemos ser y tener. El que puede agradecer un bello día, el levantarse con vida, el tener un desayuno, trabajo, compañeros, afectos y un techo puede vivir situaciones tremendas pero puede conservar su eje si sabe separar lo efímero de lo permanente. Lo valioso de lo superficial. Lo urgente de lo importante.

Por eso, hoy a un día de terminar es más importante que en otros días que tengas la posibilidad de realizar estas prácticas de agradecimiento. Te llevaran a una sensación de dicha y de mirada de lo que si tienes.

Veras que cuanto mas agradeces mas (valga la redundancia) rico te sentirás. Pues el enfoque de esta práctica, crece cuando te acostumbras a ver lo que si tienes. Y luego de eso viene la felicidad. No es que tienes que cumplir tus objetivos para ser feliz. Es al revés. Cuando observas que no eres un objetivo, ya estas vivo, listo para vivir, empieza la dicha.

Tarea:

¿Dibújate en caricatura como un ser agradecido y dibuja o escribe: ¡todo lo que se te ocurra!

Día 31 **Evolución Revolución**

¡Ultimo día!. Hoy nada de tareas pesadas ni exigentes. Hoy mereces hacerte un regalo, si llegaste hasta aquí. Un premio de agradecimiento por tenerte paciencia, por finalizar el libro-camino y por empezar a tratarte como un amigo. Si haz realizado todo lo escrito hasta ahora puede ser que te hayas quedado con ganas de seguir. ¡Así como también te seguiría escribiendo!. Pero la idea es que ahora capitalices todo lo que has realizado hasta ahora. Sabrás que el efecto no será inmediato . Que lo que importa es que sigas leyendo y encontrando otros libros medios para explorar tu interior.

Veras que es un camino apasionante y que siempre hay algo más por aprender.

Espero poder transmitirte esa energía de enfocarte en la paciencia y perseverancia así como también la emoción de vivir el día a día con tus pensamientos desde un lugar amoroso.

Siempre habrá mas, la posibilidad de conformarte también te acercara a tus deseos. Si siempre quieres mas y no te basta lo que tienes o te comparas nunca habrá

alegría en ti. Ante ultima propuesta.

Tarea:

- Arma un collage desde lo que sientas eligiendo imágenes y palabras de como te sientes al llegar al final de este mes.
- Accionar si falta tomar alguna resolución aprovecha dentro de este mes. Sacar un turno, revisar tu CV, detalles de tu deseo en proceso de concreción.

DESPEDIDA

¡Hoy podrías elegir tu mismo que tarea harías!.

Pues tienes herramientas al terminar el mes del trabajo interno consciente de ti mismo y haber recorrido 30 días con tareas, con propuestas diferentes para observarte desde distintos lugares.

Podrás seguir su lectura otro mes para practicar día a día los ejercicios.

Los cuales permitirán hacerte mas flexible para la adversidad y mas abierto para recibir lo grato de la vida.

Veras que cuando te empiezas a ver con buenos ojos, hay un efecto mágico en la mirada de tu realidad. Bajan las criticas, los desengaños y los juicios para apreciar colores, bondades y la vida en si.

Espero que hayas disfrutado como yo escribiéndolo. Y te confieso que el escribirlo fue gratificante. El permitir que la creatividad te habite y la transmisión de lo es posible genera una vibración positiva que es imposible no compartirla.

Tarea:

- Puedes escribir en tu cuaderno la reflexión final de un mes vivido con consciencia. recuerdo
- Anotarte acciones que podrías seguir haciendo y que te hayan faltado durante este mes para seguir en viaje.

Que termine el mes no quiere decir que ya tienes que ver resultados.

Recuerda que estas en proceso. Es el primer tomo de un pequeño libro para acompañarte mes a mes.

Conclusión:

Te agradezco haber viajado este mes conmigo. No se exactamente en que mes lo leerás lo importante es que te llegue en el momento que lo precises. Confío en eso.

Es fundamental que tengas presente tenerte siempre paciencia para seguir el camino y recordarte la observación de tus pensamientos. Para que cada vez duren, menos tus indecisiones, malos humores y quejas. Para que tu consciencia te permita, responder, sentir gratitud, tener serenidad y fortaleza para atravesar la adversidad y las dificultades dentro del proceso.

¡Puedes enviarme un mail comentando los efectos luego de leerlo.

También visitar la página para conocer el audio que acompañan al libro!
www.melinadommarco.com.ar

Ejercicios para un mes consciente
Lic. Melina L Dommarco

www.deseosdevida.webnode.com.ar

□ Aclaración: La escritura del libro cuenta con información transmitida de formación de posgrado en Psicología Transpersonal dirigido por Lic. Virginia Gawel y áreas de formación complementaria en Psicodrama.

¡Mucha alegría en tu camino y hasta el próximo libro!

