

Ejercicios para un mes consciente

"Listas para darte cuenta"



**por Lic. Melina L Dommarco
Año 2016**

.....

Este libro nace de la consciencia de transmitir algo sencillo y práctico para mis queridos compañeros de vida. Me gustaría que fuese un libro que te acompañe un mes de tu vida y que siembre la semilla de un futuro cambio en tu vida. Puede que sea un empujón para darte fuerzas en un momento crítico de tu vida. También puede ser un recordatorio de lo que ya sabes que sos y tienes que hacer pero no lo pasas a la acción.

Cuando llegue a ti, quiero que lo vivas como un regalo.

Pues nace la gestación en un momento único de mi vida también vivenciado como un presente. Por ende mi intención es que sepas que tiene todo el amor y energía puesto a que cuando lo leas sientas que me dirijo a ti y a tu transformación.

.....

Dedicado a las personas que confiaron en mi en todo sentido. Que es una dicha caminar el camino de la vida con ellas. Tejiendo, intercambiando conocimientos y generando sabiduría.

En especial a aquellos seres HUMANOS con todas las letras que les gusta transformarse, mejorarse, investigarse y esperan ver afuera el cambio que hacen adentro. Para los que realizan un proceso de crecimiento personal y confían en que el trabajo interno es la clave para el cambio externo.

Y le dedico un agradecimiento a que esto sea posible a todos los libros, cursos, enseñanzas, maestros que han influido en mi para que esto sea posible.

Y el total de agradecimientos a mi familia de origen que me dio la vida, sus valores y mucho mas de lo que se puede enumerar y a la que construyo día a día, de la cual la vida que llevo adentro gesta su simbolismo en la emoción de transmitir vida y amor.

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

Introducción

Para empezar este viaje, te explicare de que se trata la parada en cada estación día a día.

En este libro encontraras la posibilidad de abrir *una puerta* cada día. Es un libro de *pasaje*: entre donde estas ahora hacia donde te diriges. Enfatizando el camino y el proceso de construcción. Podrás leer ejercicios diarios y una breve explicación del tema a trabajar en la jornada. La idea es que puedas sentirte acompañado cada día de reflexiones para investigar tu mundo interno.

La concretización de los objetivos y los efectos del libro dependerán de cuanta energía le dediques y sobre todo de tu mirada inocente. Si realmente te dedicas a leerlo con un cuaderno al lado y realizar las propuestas será un camino divertido y creativo. Es posible que lo encuentres como una aventura y transmita curiosidad de lo que vendrá el día siguiente.

Si es así ojala pueda transmitirte la alegría que me genero escribirlo y la emoción que genera pensar que lo leerás y te acompañara en la gestación de tus procesos de cambio.

Así que solo necesitas un poco de tiempo diario, un anotador, lapicera y muchas ganas de viajar a tu interior. ¡BIENVENIDO!

Día 0

Este día lo vamos a tomar de *explicación* del viaje para veas de que se trata y no te asustes si de entrada hay muchas consignas y tareas. Resulta que si quieres cambios y enfocarte en un futuro mejor, *algo nuevo tendrás que hacer*. Entonces para eso es importante que leas esto cuando sientas ganas y no por obligación de tener que hacer algo para tu interior o porque tienes que mejorar.

Así como el que prepara su valija previa a un viaje. Hoy destina el día, a prepararte para su lectura. Como te he recalco en la introducción y aquí mismo recalco: será necesario que le dediques un tiempo cada día. En el caso que te olvides de un día, obviamente recuerda donde dejaste y sigue a tu ritmo. Eso dependerá de la singularidad de cada uno para continuar su viaje.

Lo importante es que lo vivencias como un juego y sigas investigando si hay temas y conceptos que te gustaría darle mas profundidad.

Día 1:

CONTABILIDAD

¡Empezamos el viaje!. ¿Estas listo?.

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

Es *fundamental para eso contabilizar nuestro presente*. Darnos CUENTA:

- *DE DONDE ESTAMOS EN LA VIDA* (puedes dividirlo en áreas)
- *QUE HEMOS HECHO, LOGRADO* (*enuncia ítems, si te ayuda divide en áreas*)

No para compararte ni sentirte mal sino todo lo contrario. Para que puedas ubicarte en la realidad. Viendo todo el proceso que has realizado. En el caso que sientas que no hayas recorrido mucho, que empieces a ubicar la tierra para sembrar.

Por eso es mas que aconsejable que tengas tiempos con vos mismo para que te puedas escuchar y aclarar ideas. Que puedas salir del stress cotidiano y puedas encontrarte será indispensable para empezar a sembrar y ver lo cosechado.

En este día te invito a que realices CUENTAS. ¡Muchas cuentas!. Como es el primer día tendrás mucha energía para empezar el recorrido.

Te aconsejo mírate que buenos ojos, no te exijas ni sientas mal. Son muchas consignas en una. Puedes elegir una o si tienes tiempo ir de a poco contestándolas. Te servirán para esclarecer lo que ya tienes de lo que hay que construir. Para empezar mañana a plantar.

Tareas:

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

Día 2:

SEMILLAS

Luego de lo que escribiste ayer, ya sabes donde estas en tu realidad en base a cuales son tus logros y cosechas, es buen momento para seguir con el plan de lo quieres para ahora en adelante.

El enfoque que haremos en el segundo día será en el tipo de pensamientos que tenemos. Tomando la metáfora de : "*Nuestras palabras como semillas*"

No digo nada nuevo, tan solo reproduzco lo que nace en mi, luego de haber sembrado y aprendido que los pensamientos son como semillas. Me hubiese encantado haberlo sabido en mi historia personal previa a la actual, por eso me parece importantísimo transmitirlo ya que en esta sociedad donde hay exceso de información, remitirnos a esta idea, permite reducir gastos de energías en vano. Para que puedas discernir en donde vale la pena concentrarte para que puedas alcanzar tus metas. Y de una forma practica. No buscando afuera que te digan que hacer y pensando que siempre algo falta.

¡No!. Veras que el camino que iras trazando será:

- utilizando las herramientas que tienes
- los recursos que cuentas

Por eso, qué mejor que diseñar un proyecto de tus deseos. 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*. Escribo borrador para que no sientas presión y lo vivencies como un juego. En los próximo días tendrás tiempo de definir mejor la idea, las áreas y concretar tus objetivos. Hoy crea utilizando la forma que quieras: un collage, dibujos, recorte de palabras.

Tarea:

- Escribe tus deseos como en un borrador. Como una lluvia de ideas de lo que te gustaría alcanzar de ahora en adelante.
- Puedes para encontrar mas claridad diferenciar áreas.

Día 3

MOVIMIENTO A LA AUTORIZACION

Hoy nos animamos a "AUTORIZARNOS".

Autorizarnos a crear, 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.

Eso será posible si te observas en *movimiento* y si ves la vida (que aunque no lo creas) esta siempre cambiando.

Los seres humanos solemos ver la realidad como algo fijo y como estático. Sin embargo nos olvidamos de percibir lo cambiante que son los días y sus las temperaturas. Así como también del movimiento terrenal que existe que aunque no lo sintamos no quiere decir que no este.

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

Por ejemplo puede ser que cuentes con información, títulos, sabiduría de la vida, experiencia en otro campos, intuición, practicidad que vendrían a complementar lo que necesitas para tus deseos.

Puede servirte tener presente y en letra mas grande en tu cuaderno la lista de tus deseos, para luego contemplarlos y ver cuales de tus recursos te sirven para acercarte a ellos.

A buen entendedor pocas palabras...Te daría ejemplos pero me parece que nos vamos entendiendo. Por las dudas que quede una duda, seria un ejemplo básico si quieres viajar revisarías si tienes combustible y tu equipaje. Revisarías como estas de salud y llevarías lo indispensable para mantenerte hidratado, motivado y saludable.

Tarea de hoy:

- Tomar los recursos y herramientas que cuentas para el acercamiento a tus deseos.

- ¿A que te tienes que autorizar?. ¿Que observas en tu realidad como algo fijo?

Día 4

VERBOS:

¿Como estas sintiendo el viaje?. Recuerda cada día tenemos un objetivo y si vas siguiendo el hilo de las estaciones veras que es sencillo y divertido. Si te llegara a resultar pesado porque no quieres escribir, puedes grabarlo en el celular o encontrar otras formas que quede plasmado en el cuaderno.

Repasando: Ya sabes donde estas en tu realidad, haz realizado el boceto de ideas de deseos, haz enumerado tus recursos y herramientas...

Hoy es el día en que vamos a valorar nuestras palabras.

Sobre todo las que abren, las que dibujan, las que construyen, las que puentean a una nueva realidad.

No vamos a dividir y catalogar buenos verbos de malos. Si tomar consciencia de que verbos te ayudarían a acercarte a tu deseos y cuales te alejan.

Tarea de hoy:

- Anotar tus verbos preferidos
- Cuales de ellos sirven para tus deseos. (Ejemplo si quiero bajar de peso: bailar, bajar ansiedad sirve mas que preocuparse y sentarse)

Día 5:

ENCUADRAR.

Ya tenemos nuestros deseos en borrador con los verbos que nos alientan. Tienes tu lista de recursos y herramientas así como también la contabilidad de los logros.

Hoy nos toca en la parada de este viaje encuadrar tiempos y lugares para organizar mejor lo que deseas.

En la actualidad hay demasiada información circulando. Por eso para pasar a convertir esa información en sabiduría debemos capitalizarla. ¿Que quiere decir?

Darnos tiempo para que sembremos en nosotros y transmitamos en los demás todo lo que venimos haciendo.

Si enseguida queremos ver resultados caemos en ansiedad y si no vemos nuestros deseos ni trabajamos en ellos caemos en depresión. Por eso darnos tiempos y lugares para gestar realmente lo que queremos y como conseguirlo en fundamental.

Sobre todo para:

- Pasar de hablar mucho a enfocarnos en que decimos
- Pasar de hacer mucho a elegir y perder algunas cosas
- Pasar de pensar mucho a pensar bien son algunas diferencias que harán que veamos el sol mas allá de las nubes.

Tarea del día:

- Escribe en qué tiempos libres puedes disponer para pensar y distinguir que quieres.
- Identificar lugar tranquilo y que lo consideres tu lugar, dedicado para esclarecer este primer tramo del viaje: deseos, recursos, herramientas

Día 6:

FORMAS DE HABLAR

Dime como y de que hablas y luego de eso, veremos: donde te estas ubicando ...

El revisar como nos habamos y que decimos al otro, hoy puede ser una gran herramienta para lidiar con nuestro crecimiento personal.

Si tomas en cuenta que tipo de efectos tiene a posteriori tus conversaciones podrás revisar como hablas y que dices.

Es un trabajo consciente *revisar* si nos quejamos en las conversaciones percibiendo el lado oscuro de la situación . Puede ocurrir que llegemos a etiquetar las situaciones y a otros. Sin percibir que podemos hacernos preguntas y aprender de esas situaciones.

Por eso recuerda, cada día podemos revisarnos, *aprender e identificar donde se detiene nuestra energía. Si la energía queda desviada, dejamos de invertir en nuestros sueños y en la forma de cumplirlos*

El reto de hoy es investigar antes de dormir como has charlado con los otros, como te has hablado y que te gustaría hacer para que mañana haya aprendizaje de esta vivencia. Por darte un ejemplo que continua con el del viaje en auto de unos días atrás si quiero viajar y me enfoco en criticarme como manejo o estoy enfocado en como manejan o a donde van los demás ¿Puedo salir de viaje? y si salgo ¿como será este proceso hablándome así?.

Entonces siguiendo los días como un tejido, veras la importancia de como ir hablándote mientras descubres como ir haciendo para llegar a tus deseos. Se convierte en algo mayor la vida. No es solo concretar tus objetivos sino conocerte y ver como te hablas.

Tarea:

- ¿Como he hablado conmigo mismo?
- ¿Como he conversado con los demás?
- ¿Que me digo frente a mis deseos? (es posible, no déjalo es difícil, no vas a poder)

Día 7

PASARA.

En el día de hoy nos vamos a *ENFOCAR EN LO QUE PUEDE SER PASAJERO PARA TI.*

ASI COMO EL CLIMA que cuando esta tormentoso o ventoso sabemos que va a pasar, seria interesante desplazar esa lógica tanto para nuestros estados de animo o para alguna situación en particular que nos este estresando.

Además será importante recordar este día para aplicarlo en otros. Si te notas que te vuelves a hablar en negativo o pierdes el hilo de como ir hacia tus deseos el observar que los pensamientos no son fijos, que puedes eliminarlos y encontrarte pensando otras cosas, puede causarte alivio.

Tarea:

- Tomar en cuenta si somos de fluctuar anímicamente: **anotar y ver que es lo que te hace fluctuar .**
- Y por otro en el caso que quieras trabajar la estabilidad: **anotar que ideas de como salir de forma consciente y diferente de esas situaciones.** (requiere observación si te encuentras hablándote en negativo o tu animo baja por determinada situación)

¡Recuerda cada día de este mes estarás viviendo un ladrillo mas de tu futura construcción. No importa la llegada sino que cada día estés atento a como te hables, como son tus estados de ánimos y en que te vas enfocando!

Día 8

EFFECTOS

Hoy veremos el *efecto positivo* de las elecciones que hagas. Debes saber que transitamos dualidades. Así como coexisten el día y la noche. Y acciones diferentes en cada momento.

Si nos tratáramos así aceptando que a veces estamos luminosos y a veces oscuros. Como también sentimentales y otras veces mas fríos seria mas humano, ¿verdad?. Pues si estamos exigiéndonos estar siempre bien, sonrientes y radiantes no es autentico. Pues de la exigencia no se aprende. No se disfruta. Además perdemos la riqueza de experimentar la variedad emociones que tenemos. Aunque algunas no sean del todo gratas... si las niegas o aíslas de la consciencia serian aun peor.

Lo que diferencia que lo empieces a trabajar conscientemente es que "dure" menos el mal humor, la falsa percepción, la queja, etc. Que te asusten menos tus reacciones y empieces a ser mas hábil en su manejo.

Por eso, la idea de enfocarnos: en que nos quita *la estabilidad*. Estar conscientes de lo que nos alimenta. Así como también lo que nos hace crecer. Esto permite que le quites poder y mirada a lo que no quieres.

De esta forma veras que empiezas a reconocer mas rápido las actividades, personas, trabajos, pensamientos que te hacen bien y te generan efectos positivos. Cercanos a tus sueños.

Imagina dos escenas: uno estas en el viaje y piensas: voy a chocar, hay mucho trafico o la otra escena estas en el viaje pero: pones música, vas charlando, te sirven un mate, vas tranquilo como llegaría el conductor en cada escena?

Tarea:

- ¿Cuando tu animo cambia?. ¿ En base a que?. ¿Podrías decir cuanto dura y cuanto te gustaría que durara ese mal tiempo?
- Contabiliza como son tus emociones según las elecciones que realices (ya sea físicas, intelectuales, sociales, personales, etc.)

Día 9

REPETICIONES

Hoy observaremos *nuestros pensamientos y nuestros circuitos* que se repiten, se repiten y se repiten. Como el símbolo del infinito. Por favor:

-No te juzgues.

Tan solo utiliza estas consignas 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 o a tus propios pensamientos.

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

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

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 incluso mas seguido

Ya te empiezas a registrar, tienes consciencia no solo de tus deseos y la importancia del proceso, también tienes en cuenta los verbos que te construyen y los efectos en ti. También tomas en cuenta la importancia de lo pasajero de las emociones y de cuales tienes que empezar a escuchar para dejar de reaccionar y dejarte llevar por ellas de forma inconsciente.

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 sus crisis aprendiendo desde su interior es un desafío que vale la pena.

Tarea:

- Elige 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 que te sucede una posible salida

Día 11

Cuerpo

Ya vamos trabajando en dos líneas paralelas que se entrecruzarán al final. Por un lado tus deseos que me imagino que sigues leyendo en letra grande y por otro lado las dudas, incertidumbres, escenas cotidianas que te generan malestar y somatizaciones. Por eso la pregunta de hoy remite al vinculo 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 critica?. ¿Que te dices cuando te miras al espejo?... Y si no te miraras al espejo por otro lado ¿como 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 de su estado. Si hay contracturas, dolores darles atención. En caso que no hubiera malestar, ¿como le enviaras un mensaje de comprensión, mimo, atención le podrías ofrecer? (Ejemplo: un masaje, caricia, un paseo, una respiración consciente, un baño calido)
- Escoge alguna parte del cuerpo que sientas descuidada...y elije alguna forma de cambiar hacia una mirada amorosa y saludable.

Día 12

PROTAGONISTAS

El aparecer como protagonistas todo un desafío, ¿verdad?. El corrernos de la mirada de lo que hace o no hace el otro y pasar a una mirada amorosa es una enseñanza-aprendizaje fundamental en esta vida.

Si bien esta muy escuchado el hacerse responsables y protagonistas para que sea un proceso posible están los espacios terapéuticos, artísticos y espirituales. Los cuales permiten su desarrollo y crecimiento.

El hacernos tiempo para escucharnos y darnos cuenta qué queremos es fundamental para cumplir con nosotros mismos. Si nos quedamos en la imagen, en el que dirán y hacer las cosas por modas quedamos PEGADOS. EL DESPEGAR, EL VOLAR HACIA NUESTROS SUEÑOS es como dice nuestro maestro Jung, desde adentro hacia afuera. Esto ayudara a discernir lo importante. Muchas veces idealizamos y pensamos objetivos tan grandes que nos olvidamos de lo mas pequeño y por ende los detalles de la vid. Pensarte como protagonista implica de lo mas básico a lo profundo. Como piensas, cuales son tus valores, prioridades, acciones primordiales, el lugar que le das al trabajo, a los demás, a tu crecimiento interno y a la comunidad.

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. ¿Que sea para ti desde un lugar protagónico empezar a acercarte a tus deseos?

Día 13

OBSERVACION

Los ejercicios de observación permiten que puedas darte cuenta si te enfocas hacia afuera o si estas consciente de ti mismo. La apertura a conocerte y encontrar que no SOS tus pensamientos causa ALIVIO. Así como también encontrar que no SOS ni la ansiedad ni tus miedos. Por eso, la idea de hoy es tomar en cuenta la tonalidad de emociones que te habitan así como también los pensamientos. Como si fuese una meditación activa, tomate tiempos cronometrados o hazte recordatorios para percartarte como estas de animo y como y que estas pensando.

Suele ser repetitiva esta idea de los pensamientos y su relación con las emociones. Pero veras que a medida que trabajas con la consciencia y el enfoque de percartarte de los mismos te será mas fácil tener otra actitud ante la vida. NO estarás a la defensiva, volátil y pasivo sino todo lo contrario. Estarás respondiendo desde un lugar mas abierto a la escucha, al entendimiento y hasta agradecimiento. Veras que el acercarte a tus deseos lleva de la mano un proceso de autoconocimiento. De lidiar contigo mismo como si ayudaras a un amigo a su destino. Si volvemos con nuestro

antiguo ejemplo del auto si estamos haciendo un segundo viaje y volvemos a tener los mismo pensamientos, emociones...¿te gustaría volver a viajar de esa forma contigo mismo?

Tarea:

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

Día 14

PERSONAJES

¿Como vas viviendo el viaje?. ¿Encuentras mas atención hacia tu mundo interno?

Hoy nos vamos a dedicar a la observación de *nuestros 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 encontrado como son las formas en que te muestras hacia afuera y como 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 y las emociones que por efecto tienen repercusión en tu salud y te distancias de tus deseos.

Así como la identificación de situaciones críticas y momentos de crisis.

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

Puedes ayudarte de la escucha interna para ver que te vas repitiendo: siempre me pongo ansioso frente a los cambios, nunca puede terminar lo que empiezo, me encantan cumplir mis metas y eso lo traduces en personajes: el que demora, el que evita, el persistente, el ambicioso, el quejoso, el cariñoso.

Tarea:

- Etiqueta (luego la sacaremos) esos personajes que te molestan. Te puede resultar mas fácil, si no encuentras que personaje es...escuchar como te habla, o que emociones te hace sentir. Suena una locura, pero lo seria si no te percatarías de tales voces.
- Puedes dibujarlos y ponerles nombre con la descripción de sus características.

Día 15

VARIEDAD

Así como ayer identificaste tus personajes. Como si fuesen habitantes de una casa pero no son los dueños.

La idea de hoy es trabajar para el proyecto. Seria llegar a reconocer la variedad de personajes hay en ti. Diferenciar cuales serian los nuevos y viejos, buenos y malos.

NO para que te quedes con esa mirada que hace diferencia sino para que te des cuenta.

Para que no te quedes instalado solo en uno y puedas correrte mas rápido si estas en uno que no quieres usar a menudo

Tarea:

- Para tomar consciencia primero si los vamos a rotular a esos personajes en buenos y malos.
- Luego los puedes rotular en nuevos y viejos.
- Y puedes elegir cuales son los que usas mas seguido. Ejemplos: el criticón, el celoso, el malhumorado, el trabajador, el infantil, el melodramático y el amistoso. Puedes encontrar un sinfin de ellos.

A esta altura llegando a mitad de veras, puedes notar ¿cómo has trabajado?. ¿Sientes que has encontrado nuevas respuestas? ¿Puedes chequear relejendo lo primero, agregando y por otro revisar si quedo algo suelto, alguna duda en el camino?

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 "meditaron". Si estas buscando trabajo, el "perseverante" si estas buscando dejar un habito "el organizado", para tener disciplina en generar hábitos nuevos.

Donde concentras tu energía será fundamental. Así como lo haría la energía solar concentrada en una lupa aumentaría aun mas 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:

- Elige 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 dibujo 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 nos puede ayudar identificar en que etapa de la vida estamos.

¿Que estamos abriendo y que cerrando?. Si lo observas como una situación de duelo y apertura podrás integrar conscientemente las etapas que abris y cierras.

Es útil preguntarnos en que momento de nuestras vidas 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, nueva imagen?

Tarea:

- Desarrolla que cuestiones estas terminando, cerrando y poniendo corte
- Detalla que seria para ti a lo que te estas abriendo y que esta naciendo en ti.

Día 18

Trabajo consciente

Es valiente de tu parte hacer este trabajo consciente. Muchos le escapan a la mirada interior pensando que encontraran problemas y complejos.

Sin embargo, eso suele suceder por falta de información o mala transmisión de la misma identificando lo interior como lo oscuro o desconocido.

Por eso, si vas siguiendo día a día veras pequeños avances en tu consciencia. Ir contabilizando como te sientes e identificando los pensamientos. Para empezar a tener un rol mas activo, de respuesta en vez de reacción. Y podrás notar que sos mas grande que tus problemas e incertidumbres. Que aparece una energía nueva que sigue hacia la vida y te motoriza hacia tus metas.

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!

Tendrás mas claridad para encontrar la identificación a un objeto que represente la situación en que te encuentres.

La posibilidad de trabajarlo desde este lugar te hara sentir mas abierto ante la búsqueda del objeto pues saber que no sos vos, sino representa esa parte tuya en la búsqueda de lo nuevo.

Tarea

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

Ejemplo me encuentro como un gatito de la calle que esta 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.

Día 20

Puente

Si estas en proceso de cambio e identificación de lo nuevo veras que hay dos lugares. El que estas 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 mas que necesario acompañarte en un momento de transición para que los altibajos, pequeños obstáculos o pequeñas complicaciones te desanimen.

Es tan importante tomar en cuenta que estas dejando y hacia donde vas que como un buen viajero consciente sale con su combustible y equipaje tendrán que estar preparado a cuidar tu energía y "nuevo equipaje" para atravesar el puente.

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

Tarea:

- ¿Cuales 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 el momento-situación que estas pasando.

Ayer clarificaste los pensamientos que necesitas que te acompañen y cuales dejar de tener presente.

Hoy nos dedicamos a repasar. Repasar tus deseos y puede ayudarte para eso ordenar tus prioridades. Para que no quede todo intelectualizado y ejercicios de autoconocimiento. 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 se disperse, y escucha tu interior. Puede ser que en los momentos de menos tensión y estés distraído se te vengan ideas y mas claridad aun sobre como encausar esos deseos.

Tarea:

- Aprovecha a tu casa mientras encuentras un lugar para ordenar al mismo tiempo tus ideas.

Día 22

Limpieza

Empezamos la recta final del mes. ¡Para eso te va a servir tener mas energía para lo ultimo que falta!. Si al alto del ejemplo de nuestro libro, le vamos cargando cada vez mas equipaje, le costara mas subir de velocidad. Por eso el limpiar, ordenar y sacar cosas de las listas permite que transites este viaje mas liviano. Volviendo a la limpieza...

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

En nuestro proceso hoy vamos a dedicarnos al enfoque consciente de lo que no quieres mas para ti

Se vienen las ultimas tareas para viajar liviano. Estas son paradas en el viaje para que cuando vuelvas a manejar te sientas fresco. La eliminación de hábitos destructivos 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*

Tarea:

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

Día 23

Hábitos nuevos

Será muy importante en esta ultima parte de este mes que tomes en cuenta lo que vamos trabajando juntos. Ya escogiste que hábitos que no son del todo buenos para ti.

Ahora hace falta marcar en resaltador las palabras: **confianza, perseverancia y paciencia**. Con la finalidad de que puedas 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 habito 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. No todos quieren lo mismo y al mismo tiempo.

Por eso, es importante que conozcas tus tiempos internos y que te funciona para motivarte. Hay personas que cuanto mas les insisten en lo que necesitan es peor y otras funcionan con presión.

La idea es que encuentres tus tiempos de auto conocimiento y exploración para observarte. Encontrar que te resulta. Anota en que estas trabajando este mes. Para recordártelo en este día. Así puedes llevar una alarma en el celular y cada día hacer enfoque en lo que te has propuesto. Si es la comida, una alarma que recuerde comer colaciones o hacer compras saludables. Si es algo interno, marcate 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. ¿Como has vivenciado hasta ahora este mes?. Me gustaría saber si al tomar consciencia de tu realidad y con trabajo interno ¿Te has movilizad@?¿Te gusta 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 hablamos de que verbos usas y que vas a ir construyendo?. Si cada día generas estos hábitos de recordarte que 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!

Tarea:

- Anota los pequeños cambios y detalles que has notado en ti
- Descubre la forma de entender tus recaídas, confusiones. 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

Hasta ahora seguimos en viaje. ¡Espero que mas liviano!. Transcribiendo en el papel lo que no quieres y lo que si.

Así como vas viendo que si hay recaídas también te vas encontrando un respuesta que te permita mirarte con buenos ojos y no juzgarte

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

Te puede agilizar ubicar primero que tipo de necesidades te faltan cubrir. 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 te puede ordenar.

Tarea:

- Revisa en que tipo de necesidades estas precisando enfocarte
- Aleja ideales altos y prioriza lo que para ti este en falta

Dirás por que ahora esto que están importante. Pero cada día importa para el esclarecimiento y los días no son escalonados, se relacionan unos con otros en forma circular, como una escalera caracol. A medida que te vas conociendo es mas fácil percartarte de estos temas.

Día 28

Relaciones

Cada día de este mes es importante. En realidad cada día podrías leerlo el próximo mes, escogiendo los temas o días que mas te sirvan. Pues no es que un día es mas importante que otro. Cada uno forma parte de un tejido que arma una trama nueva de tu futuro. Mas todos apuntan a lo mismo. Elecciones saludables, concientización de tus hábitos y relaciones. Hoy en especial nos dedicaremos a revisarlas. Darte tiempo para observar que 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.

Tarea:

- Anota una lista de tus amigos y seres queridos mas significativos para ti
- Elige 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

Casi a días de terminar. Te propongo revisar cuan comprometido estas y afilar cuestiones. Bajando ideales y haciendo mas concreto lo que quieres. Enfatizando mas la cuestión anímica y mental para darte fuerzas. Pues si solo enfocas este libro en la concreción de objetivos y metas queda la mirada en el afuera. Olvidándonos que lo importante de la gestación de todo parte del reino invisible. Por eso, revisa como estas viviendo día a día. Como es el trato que tienes contigo. Estas preguntas pueden ayudarte: ¿ Estas exigiéndote *todavía*? ¿estas en la mirada, comparación y critica? ¿Haz encontrado tus hábitos saludables? ¿ y vínculos que te motiven y acompañen?

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 tenemos y somos. 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 días de terminar es mas que importante que tengas practicas de agradecimiento. Te llevaran a una sensación de dicha y de mirada de lo que si tienes. Veras que cuanto mas agradeces mas rico te sentirás. Pues el enfoque de esta practica crece cuando te acostumbras a ver lo que si tienes.

Tarea:

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

Día 31

Evolución

¡Ante 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 seguir en el 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 y que lo que importa es que sigas leyendo, averiguando y encontrando otros libros y medios para explorar tu interior. Veras que es un camino apasionante y que siempre hay algo mas 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 estas terminando el mes de trabajo interno consciente de ti mismo. Haz recorrido 30 días con tareas, con propuestas diferentes para observarte desde distintos lugares. Para practicar día a día un ejercicio que permitirá hacerte mas flexible para la adversidad y mas abierto para recibir lo grato de la vida. Cuando te empiezas a ver con buenos ojos, veras el efecto mágico que aparecerá en tu realidad. Bajaran 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 el arte nos habite y la transmisión de lo que vivimos sea 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 y visitar la pagina para conocer los audios que acompañan al libro!

www.melinadommarco.com.ar

www.deseosdevida.webnode.com.ar

- Aclaración: La escritura del libro cuenta con información transmitida de formación de posgrado en Psicología Transpersonal y áreas de formación complementaria en Psicodrama.

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

