

EDGAR TARRÉS

ESCRITURA TRANSFORMADORA

LA GRAMÁTICA DEL SILENCIO



Nunca se ha logrado nada extraordinario que no haya sido alcanzado por aquellos que se atrevieron a creer que había algo superior en su interior a las circunstancias.

Bruce Barton.

Hola, muchas gracias por elegir esta nueva aventura de escribir. Verás el efecto positivo en tu vida en poco tiempo.

Te pido que cojas un cuaderno. Idealmente A5 (medio folio), donde comenzarás todo lo que te propongo en este workbook, y que también utilizarás durante la sesión de la próxima clase online.

ESCRITURA TRANSFORMADORA

Escribir te transforma. Recuerdo cuando era reacio a esta idea. Y no hace tanto. De hecho, me he dado cuenta de que hay algunas cosas que siempre he pensado que eran tonterías o que no eran ciertas. Me doy cuenta de que lo pensaba sin ningún tipo de fundamento. Cuando lo pienso, veo que no sé de dónde sale esta creencia. Pero allí estaba. Evitando que lo probara. Y la escritura transformadora es una de ellas. Y mira que me gusta escribir. Y mira que me ha ido bien escribir. Y mira que he aprendido cosas escribiendo. Pero me quedaba en una parte muy superficial.

Después de pasar toda una otoño enfermo, cansado, sin ánimo, aún no sé cómo, empecé con mi diario. Cada mañana.

Bueno, sí que lo sé. Decidí empezar a hacer cosas que no había hecho nunca. Experimentar nuevas historias. Tenía muy claro que lo que hasta ahora hacía me había llevado a estar como estaba. Y no lo quería. Me acojo a la premisa de "cambiar las circunstancias para cambiar los resultados". Y la verdad, es que está funcionando.

Me he puesto un listón alto; lo reconozco. Pero es lo que hace falta. Veré hasta dónde llego, pero por ahora, solo el hecho de haber introducido estos cambios, ha valido mucho la pena. De hecho, en solo dos meses ha habido cambios importantes.

El hecho de escribir es lo que más me ha ayudado. El objeto de estas páginas es mostrarte mi realidad. Lo que he creado. Y no pienses que es nada original, no. De hecho, lo he hecho después de ver cómo a mucha gente le ha servido. Personas que siempre he valorado mucho por su trabajo, por su contribución, por lo que han conseguido... resulta que tienen todos y todas algunos elementos comunes. La única cosa que yo he hecho es adaptar estos elementos a mi vida. Y después de solo dos meses, puedo afirmar que es muy cierto.

Vamos a ver cómo funciona.

CÓMO AFECTA LA ESCRITURA AL CEREBRO?

Cada vez hay más y más evidencias tanto científicas como intuitivas, que escribir a mano, sobre papel, con un bolígrafo, pluma, lápiz o lo que sea, permite acceder a nuestro inconsciente, desde el consciente. Puede sonarte a chino, eso. Ya lo entiendo.

Pero si te pregunto dónde está toda la información, las creencias y la energía para llevar a cabo las decisiones que tomas a diario? La gran mayoría de ellas, en el inconsciente. Este toma el noventa y cinco por ciento de las decisiones de tu vida, y casi ni te das cuenta. Así de claro.

Los estudios, los trabajos, con quien te juntas o te casas, la educación de tus hijos o incluso la tuya. Lo que compras en el supermercado o las vacaciones que haces. Tu mente inconsciente tiene mucho que decir al respecto.

Si no, piensa en tus estudios. ¿Hasta dónde has llegado? ¿Por qué elegiste una universidad u otra? ¿Por qué sigues haciendo un trabajo que no te gusta ni siquiera cuando no estás bien? ¿Qué tenías en mente cuando la elegiste? A mí no hace falta que me contestes. Contéstalo a ti misma; con humildad; sinceramente.

Lo que acabo de escribir, es posible que para ti, no haya sido exactamente así. Faltaría más. No somos todos iguales. Pero sí lo es para la mayoría. Está más que estudiado. Nuestro inconsciente, a través de los miedos, las carencias, el deseo de estar con alguien, de no querer defraudar, de formas de creer que en realidad no nos gustan pero que no podemos evitar... nos domina.

Incluso, a veces, acabamos enfermándonos porque nuestro inconsciente no permite que cambies tu forma de pensar o actuar. Lo he visto muchas veces, en personas que conozco, que han venido a mi consulta, o en mí mismo.

La clave, aquí, es cambiar la forma de pensar y creer de nuestro inconsciente. Nada fácil, ya se ve. Y no lo lograremos nunca del todo. Pero sí que podemos hacer los cambios suficientes para que podamos empezar a hacer las cosas de otra manera. Hacer una brecha para terminar rompiendo una parte importante del muro que evita, de hecho, que seamos nosotros. Y escribir, conscientemente, nos ayuda mucho.

¿Qué significa "ser" nosotros mismos?

Si nos fijamos en un niño o niña pequeña, veremos que al principio de todo no tiene miedo. Hay una ingenuidad, una alegría y una fuerza extraordinaria para descubrir.

En la medida en que los adultos comenzamos a proyectar nuestras propias preocupaciones y evitamos que se caigan, se lastimen, y hagan todo como creemos los adultos que debe ser y hacerse, es cuando comienzan los miedos y dejan de ser ellos mismos para complacer a los padres y así no perder su amor. Este es, explicado muy brevemente, el proceso a través del cual comenzamos a dejar de ser realmente nosotros. Cuando tomamos decisiones basadas en los miedos, o en lo que dirán, pensarán, o nos obligarán otros.

Como profesor de meditación y mindfulness en diferentes organizaciones y para mucha gente, he podido ver cómo muchos problemas personales vienen dados por esta manera de entender el mundo. Creencias que sin querer; que sin consciencia, calan dentro de nosotros y se convierten en la brújula a partir de la cual decidimos la dirección de nuestra vida.

Por eso hay tanto malestar e infelicidad. Por eso el bienestar es un lujo. Porque años más tarde nos damos cuenta de que no estamos viviendo la vida que queremos. Aquello que deseamos, nos queda muy lejos. Lo percibimos como imposible.

Sin embargo, eso no es verdad. Sí que es difícil, no puedo negarlo. Pero no es imposible. Tantos años pensando de una forma, han acabado por configurar nuestra manera de entender el mundo, de limitarnos, de creer qué es y qué no es posible. Y eso hace que actuemos de una manera concreta. Mira qué has pensado casi durante toda tu vida, y verás cómo vives ahora. No falla.

Ahora toca empezar a pensar de otra forma.

Y si te digo que hay una manera de escribir que te aporta:

Claridad.

Te hace sentir bien.

Te empodera.

Te da perspectiva.

Te ayuda a definir la dirección de tu vida.

Clarifica tu visión vital.

Te ayuda a organizarte y priorizar.

Cambia las creencias que ya no necesitas y te ayuda a definir nuevas.

Crea una nueva mentalidad más positiva y abierta.

Aumenta tu confianza y tu autoestima.

Te incrementa el ánimo y la fuerza para hacer lo que tienes que hacer.

Te enseña a ser más coherente.

Potencia tu creatividad.

Te vuelves más consciente.

¿Qué te parece? Pues te lo puedo confirmar. Todo. Puede parecer una tontería; que no es posible. Lo entiendo, desde tu posición, pero no desde la mía. Tengo que decirte que hace apenas tres meses yo también lo pensaba.

¿Qué me llevó a probarlo? La situación en la que estaba. Aunque había tenido la valentía de dejar un trabajo de funcionario y cambiar radicalmente de vida, con el tiempo vi que no conseguía todo lo que quería. Sí, podía sobrevivir, pero a la larga no era suficiente. Sabía que se podía vivir de otra manera, y que no había sacado todo o buena parte de lo que podía. Que aunque había hecho muchos cambios, no era suficiente.

De hecho, pienso que mi mentalidad de funcionario todavía estaba presente. Muchos aprendizajes para construir la vida que quiero de verdad, aún no estaban claros. Y cada vez que quería hacer algún cambio, pasaba alguna circunstancia que me limitaba; que no me dejaba salir.

Por eso empecé por hacer lo que no había hecho nunca. Si la forma de pensar te lleva a realizar determinadas acciones, también sabía que tomar determinadas acciones diferentes me podía llevar a pensar de forma diferente.

Así fue cuando empecé a experimentar con los cuadernos diarios. Y el resultado, está siendo muy transformador.

¿Por qué lo puedo afirmar? Por una razón muy sencilla: estoy haciendo cosas que no había hecho nunca. Que las sabía, pero no tenía ni la confianza, ni la perseverancia, ni la voluntad para hacerlo. La facilidad que tengo ahora para concentrarme y focalizarme en lo que quiero SER, ha aumentado mucho. Lo veo cada día cuando me despierto a las 5.55h para escribir, meditar, hacer yoga y leer (todo tomando un buen té verde). Pero lo más interesante, es que ahora, lo hago con un sentido muy claro: acercarme cada día más a mis sueños; a mi visión. Y la sensación de plenitud y bienestar que aporta, es muy grande. Sensación que te llena de energía y te hace aumentar los niveles de confianza y autoestima.

Hay días que no hacen falta. Que ya lo tienes muy claro. Pero hay otros, que sin saber muy bien cómo, te levantas sin ánimo. Te levantas con una sensación de que "no puedes"; que hay algo negativo que puede más que tú. Seguro que lo has sentido más de una vez. Es normal, solo faltaría. Pero, si tienes las herramientas adecuadas, puedes transformarlo en pocos minutos.

El taller que haremos el próximo día, va encaminado a potenciar este poder de cambiar tu estado de ánimo y darte la fuerza para poder usarlo siempre que lo necesites.

Para conseguirlo, primero de todo, hace falta que tengas una visión clara de tu vida. Hacia dónde quieres ir. Quién quieres SER. De alguna manera, la visión de tu vida está muy ligada a tus sueños.

Así que, te animo a trabajar tu visión, en el siguiente capítulo.

LA VISIÓN

Esta es fundamental. Debes dedicarle tiempo. Esto no significa que no puedas hacer nada hasta que la tengas visualizada claramente. A veces tarda un poco en llegar. Tranquila. Sin prisa. Se va construyendo. Cuando la tengas, lo sabrás, no te preocupes en absoluto. Solo ocúpate de seguir creándola.

¿Cómo lo hacemos? En realidad es muy sencillo. Solo tienes que imaginar cómo quieres vivir dentro de cinco años. Se puede hacer a tres, cinco, siete o diez años. Yo siempre recomiendo cinco años, ya que así tienes tiempo para ir construyéndola.

Sí, supongo que estás pensando que aún falta mucho. Que cinco años son demasiado. Te entiendo. Pero no te preocupes. De hecho, piensa que para lograrlo, tendrás que pasar por muchos estadios, y tendrás que alcanzar otros objetivos intermedios. Si te saltas pasos, te costará mucho más. Y estos objetivos intermedios, por sí mismos, serán muy gratificantes. De hecho, dependerá mucho de todo lo que te propongas. Siempre recomiendo pensar en grande. Establecer grandes objetivos; bonitos. Inspiradores. Supongo que conoces el dicho "apunta a la galaxia más lejana, que al menos seguro que llegas a las estrellas". Pues va por ahí la cosa. Nunca sabemos hasta dónde llegaremos, pero sabiendo a dónde queremos llegar, nos es muy útil para saber la dirección que debemos tomar. Y seguro, pero muy seguro, que llegarás a lugares desconocidos mucho mejores que donde estás ahora mismo.

De hecho, plantearse una visión significa que no estás muy contenta con dónde estás ahora, o al menos, que quieres estar en otra situación personal; ser una persona diferente a la de ahora. Eso está muy bien. Hay que avanzar, crecer, experimentar, probar, construir y destruir. Aprender y desaprender. Para todo esto, se necesita imaginación. Mucha. Igual que la que necesitamos para crear nuestra visión.

Si queremos una vida diferente. Si queremos ser otra persona, necesitamos de la imaginación para poder comenzar a caminar nuestro camino. Si no es así, estaríamos utilizando nuestro conocimiento más superficial. Lo que todo el mundo sabe. Lo que todo el mundo hace. De hecho, estaríamos copiando. Te diría que, quizás, solo quizás, y solo en algunos casos, quizás está bien para comenzar. Para dar el primer paso. Pero nada más.

Tu camino no está escrito en ningún lugar. Te lo haces tú. Y si quieres sentirte en él, debe ser totalmente original, creativo, singular. ¿Sabes por qué? Pues porque tú eres todo eso. No hay nadie como tú. NADIE. Como decíamos antes, nunca ha habido, y nunca habrá. ¿Cómo quieres vivir la vida de otra persona y sentirte bien? No puedes.

Conocemos personas que podemos llegar a envidiar. Las redes sociales nos muestran muchos estilos de vida que querríamos vivir... pero te aseguro que no son los tuyos. Lo que aquí propongo es encontrar tu camino. Y para eso utilizaremos la ESCRITURA TRANSFORMADORA.

Empecemos, eso sí, por tu VISIÓN.

¿Cómo quieres vivir? ¿Cómo quieres que sea tu vida?

Se trata de que tengas claro, realmente, QUIÉN QUIERES SER. No es sencillo. Esto se refiere a todo tu mundo: De qué manera ganarás dinero (no hablo expresamente del concepto trabajar), dónde vivirás, qué tipo de vivienda, si tendrás hijos o no, pareja, si quieres llevar una vida sedentaria o nómada, los estudios que necesitas para vivir esa vida que quieres, la formación que debes ir haciendo... Ya ves... ¡todo un trabajo, pensar en todo esto! Pero no te asustes, que he preparado todo un pequeño cuestionario para que puedas ir aclarándolo.

Si esto lo puedes hacer cuando eres joven, es genial porque es cuando podemos decidir en más campos. Si esto lo haces cuando ya tienes familia, tienes un trabajo, una hipoteca, etc. la cosa se complica. Pero digo que se complica, no que sea imposible.

Primero te recomiendo que te sientes en un lugar cómodo para pensar. Puedes hacerte un té, poner música muy tranquila que te ayude a relajarte (prueba con sonidos binaurales), y siéntate a respirar... Cuando sientas que ya te has calmado, comienza a pensar en QUIÉN QUIERES SER. Cómo te ves, dónde estás, qué haces... No hace falta que profundices. Solo observa cómo te hace sentir lo que ves. El objetivo de esta visualización es situarte, nada más. Puedes recordar sueños de cuando eras pequeña... ¿qué querías ser de mayor...?

Cuando acabes, sin prisa (puede ser otro día) responde el siguiente cuestionario:

¿Quién eres? (no escribas en términos de estudios, títulos, trabajo...). ¿Quién eres tú más allá de lo que has hecho/haces?

¿Qué te gusta hacer?

¿Cuáles son las cosas que se te dan bien? ¿Qué es fácil para ti hacer?

¿Qué estudios tienes?

¿Qué te gustaría estudiar?

¿Qué formación necesitas?

¿Dónde te gustaría vivir? ¿En qué territorio?

¿Cómo te gustaría que fuera tu hogar? ¿Dónde? Detalla.

¿Para qué necesitas el dinero? ¿Cuánto vale tu estilo de vida?

¿De qué manera podrías ganar dinero?

¿Qué te gustaría hacer para ganar dinero?

¿Qué contactos te gustaría tener que te pudieran ayudar?

¿Sientes envidia por alguien, por el trabajo que tiene, por dónde vive, por las amistades que tiene...?

¿Quieres pareja? ¿Qué tipo de pareja? ¿Relación abierta, estable, a distancia, casarte...

¿Quieres tener hijos? ¿Ya tienes? ¿Qué tipo de relación quieres mantener con ellos?

¿Estás contenta con tus amistades? ¿Te aportan lo que necesitas? ¿Qué les aportas tú?

¿Quieres llevar una vida más hogareña, o viajar más y vivir más aventuras?

¿Qué tipo de deporte te gustaría hacer? ¿Qué hobbies?

¿Qué quieres que escriban en tu obituario?

Ahora, al menos, tienes una idea más clara de cómo te gustaría que fuera tu vida en los diferentes apartados. Seguro que hay cosas que no he preguntado, y que para ti son importantes. Por eso, ahora viene el segundo paso.

Te pido que hagas una redacción sobre la vida que quieres. Con la información que ahora tienes, te invito a escribir una o dos páginas sobre tu vida ideal. Es momento de soñar. De apuntar alto. De hecho, estamos hablando de tus sueños, así que, a lo largo de tu redacción, ve apuntando los sueños que te gustaría cumplir. Es tiempo, también, de mirar hacia atrás. Recordar lo que siempre has querido hacer, y ver cómo se relaciona con todo lo que acabas de contestar.

No te preocupes si crees que te pueden faltar cosas. De hecho, esta redacción, si todo va bien, la irás cambiando. Le irás añadiendo cosas, hasta que al final, la tendrás. No tengas prisa, de verdad. Como decía al principio de este capítulo, todo se va construyendo. Es lo más bonito de la vida, que todo va cambiando. Es muy buena señal que así sea.

Busca un momento en el que tengas tiempo, que nadie te moleste. Un momento para ti, de calidad. No es un ejercicio que dé pereza. No. Es un momento de autodescubrimiento... de meditar mientras escribes... de sentir...

¡Adelante! ¡A escribir!

CONCIENCIA DE NUESTRAS CREENCIAS Y CÓMO ESTAS NOS LIMITAN

"Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos, creamos nuestro mundo."
Buda

Lo que creemos es el motor que impulsa nuestras acciones. Hacemos lo que realmente creemos. Sin embargo, no pienses que puedes cambiar las creencias solo diciéndote a ti mismo: "A partir de ahora pienso de otra manera". Sí, puedes pensarlo, pero estas creencias que estoy explicando son totalmente inconscientes. No se llega a ellas fácilmente.

Son formas de entender el mundo que hemos ido incorporando a lo largo de nuestra vida y que ahora, sin querer, nos condicionan; para bien y para mal. Todo depende de la creencia que tengamos y del lugar al que queramos llegar.

Hay creencias positivas y hay creencias negativas, siempre dependiendo de lo que queramos. Si necesitas mucho dinero para vivir un estilo de vida, pero tienes la creencia de que el dinero es malo (creencia negativa porque tú así lo has establecido inconscientemente), evidentemente, no podrás tener dinero porque tu forma de pensar y creer te hará actuar, sin que tú lo quieras, para evitar el dinero. Y esto pasa de muchas formas: te puedes enfermar cuando vayas a hacer no sé qué, no se te ocurrirán ideas para perseverar en tus proyectos, te conformarás con el trabajo que haces siempre sin querer mejorar, etc. Son algunos ejemplos, pero que aclaran mucho el poder que tienen.

Por otro lado, si desde pequeño te han hecho ver la importancia del ahorro, de ver oportunidades de negocio, te han enseñado a convertir oportunidades en experiencias de valor para la gente, etc., te será mucho más fácil tener tu proyecto o ir mejorando donde trabajas, para ganar más dinero. Y si no, piensa, ¿por qué hay gente que gana dinero muy fácilmente y otra que no hay manera por más que lo intenta?

Una mentalidad clara y con las creencias adecuadas, tiene muchas más posibilidades de conseguir lo que se proponga. Y la primera creencia que necesitamos es creer que podemos cambiar nuestras creencias. Se puede. Así lo indican las neurociencias y las experiencias de mucha gente. Yo puedo poner la mano en el fuego.

¿Qué creencias necesitamos adoptar?

La forma más rápida y sencilla de saberlo es ver si conocemos a alguien que esté viviendo de manera similar, o esté haciendo cosas que nos gustaría, y hablar con esa persona. Preguntarle qué cree. Sí, puede parecer extraño... pero te aseguro que es muy eficaz.

¿Con quién deberías hablar? Haz una lista de personas con las que te gustaría contactar, ¡y adelante!

La clave del éxito en lo que quieras emprender consiste en desarrollar una sensación de certeza, la clase de creencia que te permita expandirte como persona y emprender las acciones necesarias para hacer más grande tu vida y la de los tuyos.

Las creencias nos dan confianza. Son todo lo que te sostiene mientras sigues tu camino. Si además, lo haces de acuerdo a tus valores, aún tendrán más fuerza. Si no sabes cuáles son, te recomiendo que dediques un tiempo a escribir cuáles son esos valores. Tus líneas rojas. Cuando tu vida sea una coherencia absoluta de tus valores, tus creencias y tu visión, te será mucho más sencillo hacerlo.

Escribe cuatro valores que deben guiar tu vida; tus acciones. El pensamiento.

Para poder hacer cambios, debemos tener claro estos tres pasos:

- Algo tiene que cambiar. Debemos tenerlo muy claro. No podemos dudar.
- Yo tengo que cambiarlo. Nos tenemos que ver como la fuente de ese cambio. Debemos asumir la responsabilidad, que es solo nuestra, y tener muy muy claro que solo nosotros podemos hacerlo.
- Tener aún más claro que puedes cambiarlo. Que todo el potencial que necesitas ya lo tienes. Que puedes aprender a hacerlo. Confía plenamente en ti, en quién eres, en qué haces y en qué tienes, para lograrlo. Así lo sientes. Y te pones manos a la obra.

Esta certeza de tu responsabilidad de ser consciente y actuar en consecuencia te lleva hacia un nuevo camino; una nueva manera de SER y de HACER. Así es como, al final, tendrás.

No te olvides de la atención. Esta es la que mueve la energía dentro de ti y la que permite que la pongas donde quieras. Ya sabes la importancia de evitar pasar mucho tiempo en las redes sociales; nos secuestran la atención. Y esta, es muy valiosa.

Si pones tu atención en la solución, abrirás nuevas puertas y crearás nuevas circunstancias.

Si la pones en el problema, darás vueltas sin encontrar la solución.

Como explica el gran Tony Robbins, si vas en coche y vas a tener un accidente, si miras (pones la atención) en el muro o en el otro coche, acabarás estampada contra estos. Si pones la atención en el volante y en la salida de escape, podrás salvar la vida. La diferencia está en tu actitud y en saber dónde pones tu atención. Si crees en lo adecuado, te saldrá mejor.

Y la mejor forma de verlo es saber en qué crees en este momento de tu vida. He preparado un cuestionario para que puedas tomar conciencia de tus creencias y decidir cuáles necesitas cambiar. Es un primer paso.

CUESTIONARIO

Responde las preguntas siguientes en formato redacción para cada uno de los 13 ámbitos de tu vida.

(Las preguntas son orientativas. No es necesario que las respondas todas. Solo contesta como te vaya mejor. Es para ti, para tomar conciencia).

Relaciones amorosas. ¿Qué es el amor para ti? ¿Mereces amor?

Amistades: ¿Cómo defines la amistad? ¿Crees que tus amigos reciben más de ti de lo que dan? ¿Es fácil tener amigos?

Aventuras: ¿Cuál es tu idea de aventura? ¿Tiene que ver con viajar? ¿Es una acción física? ¿Tiene que ver con otras personas? ¿Con lugares exóticos? ¿Dedicas tiempo a vivir aventuras? ¿Destinas recursos?

Entorno: ¿Dónde te sientes más feliz? ¿Estás satisfecho donde vives? Define hogar. ¿Qué aspectos de tu entorno son los más importantes para ti? ¿Mereces una casa bonita?

Salud: ¿Cómo defines salud? ¿Tienes genéticamente algún problema de salud? ¿Crees que vivirás más que tus padres? ¿Dedicas tiempo a escuchar tu cuerpo? ¿Cuidar tu mente y tu alma, son formas de mejorar tu salud? ¿Qué actividades realizas para mantener tu salud física, mental y espiritual en armonía?

Vida Intelectual: ¿Tienes la sensación de aprender cada día? ¿En qué ámbitos lo haces? ¿Qué control y conciencia tienes sobre tus pensamientos y emociones diarias? ¿Crees que tienes la inteligencia adecuada para lograr tus objetivos?

Habilidades: ¿En qué te consideras buena? ¿Cómo lo sabes? ¿Crees que te falta alguna que no tienes y que te gustaría? ¿Qué te impide tenerla? ¿Tienes todas las que necesitas? ¿En cuáles eres buena o en cuáles un desastre?

Vida Espiritual: ¿En qué tipo de valores espirituales crees? ¿Cómo los practicas? ¿Sabes la diferencia entre espiritualidad y religión? ¿Practicas algún modelo religioso o cultural que te resulta poco atractivo pero que no quieres abandonar por "lo que dirán"?

Profesión: ¿Cómo defines trabajo? ¿Y profesión? ¿Disfrutas de tu profesión? ¿Sientes que tienes lo necesario para llegar al éxito? ¿Tienes claro dónde está este? ¿Está relacionado con otros ámbitos de tu vida? ¿Te estás formando adecuadamente?

Vida Creativa: ¿Crees que eres creativa? ¿Crees que tienes talento para desarrollar un proyecto creativo? ¿Qué actividades creativas realizas?

Vida Familiar: ¿Qué crees que es tu principal papel como pareja? ¿Y como hija? ¿Te satisface tu vida familiar? ¿Es una carga o un activo para tu facilidad? ¿Te gustaría que tu familia fuera de otra manera? ¿Crees que tu rol familiar es el que se espera?

Vida en Comunidad: ¿Compartes los valores de la comunidad a la que perteneces?
¿Tienes claro cuál es tu comunidad? ¿Tienes más de una? ¿Cuál es el propósito de tu comunidad? ¿Contribuyes a mejorarla? ¿Aportas lo suficiente? ¿Cómo te hace sentir?

Tú: ¿Crees que te conoces? ¿Sabes cuáles son tus valores? ¿Y tu propósito vital?
¿Tienes claro hacia dónde vas?

Una vez lo hayas hecho, da una nota del 0 al 5 (siendo el 5 la nota más satisfactoria).

Lo que esté por debajo de 3 corresponde a alguna parte de tu vida que no te sientes lo suficientemente satisfecho, y por lo tanto, no estás actuando como deberías hacerlo. Así que, ya sabrás por dónde empezar.

Para hacerlo, te recomiendo que te preguntes qué puedes hacer para "subir esa nota" y mejorar tu experiencia vital.

LA CREACIÓN DE CIRCUNSTANCIAS Y POSIBILIDADES

Bien, llegados a este punto, ya deberíamos tener un poco más claro hacia dónde queremos ir y las creencias que nos sirven y las que debemos cambiar por otras más positivas y útiles para nuestros efectos.

Cuando nos hacemos responsables y asumimos acciones para lograrlo, es cuando estamos creando más circunstancias y abriéndonos a nuevas posibilidades que antes no teníamos.

Si por ejemplo necesitamos tener unos ingresos de 10.000€ cada mes para poder vivir en la casa de nuestros sueños, poder viajar y que nuestros hijos puedan ir a un campus de fútbol muy especial, pero tienes un trabajo donde ganas 3.000€, evidentemente, no podrás. Tus circunstancias, no te lo permiten (ingresos, gastos, imprevistos...). La solución pasa por crear nuevas circunstancias. ¿Cuáles pueden ser estas?

Algunos ejemplos:

Abrir una tienda online.

Cambiar de trabajo.

Ponerse como formador de lo que sepas hacer.

Coger un trabajo extra.

Así creas nuevas posibilidades. Puede ser que salgan, o que no salgan, pero, las posibilidades están ahí. Después dependerá de ti y de tu determinación, confianza, fe, ánimo, conocimientos, contactos, etc.

La clase que haremos el próximo día trata sobre cómo desarrollar la mentalidad adecuada, fuerte, resiliente y necesaria para acercarte a tus sueños.

Te explicaré cuál es la gramática del cambio interno. Cómo a través de la escritura podemos cambiar la manera en que pensamos.

Antes de la clase te enviaré un enlace para entrar.

¡Gracias por haber llegado hasta aquí!

Edgar Tarrés

TALLER

Buscar la perfección. Aun sabiendo que no llegará. ¿Tiene algún sentido? Tiene mucho sentido. Sí. Nunca llegarás a ningún final. La vida es un continuo discurrir de efímeros instantes que se van evaporando cuando no miras. Y momento a momento te ves inmerso en un camino que te acerca no sabes exactamente qué.

Que no tienes muy claro cómo ni cuando te has visto enmarañado en sus garras, y te pones a pensar. Sientes después de pensar. ¿Y si lo hubieses hecho antes? Ya no importa. No tienes ni idea de cuando pasó. ¿Pasó el qué? Ni idea... No tienes ni idea de cómo has llegado a este momento. No te gusta; esto sí que lo sabes. Bueno. Es un inicio. Tienes muy claro que lo que has decidido en tu vida te ha llevado a este lugar; a este instante. Y puede que ya esté bien; que te gusta tu vida. Da igual. Te guste o no este momento en el que estás, siempre se puede mejorar, perfeccionar. Eso sí, sin poder llegar a ninguna perfección.

Lo que es importante es que sabes muy bien que debes dar un paso hacia adelante. Y el hecho de pensar esto, ya es mucho, porque hay muchos y muchas que no lo piensan. Van en piloto automático. Podrías no estar pensando esto. Podrías seguir dando vueltas sin ver la rueda.

Bien, pues, ahora toca hacer las cosas de otra forma.

Por esto estamos aquí. No quiere decir que lo hagamos mal, pero siempre se puede hacer mejor. Escucharnos es manera de empezar. Y lo que te propongo aquí, es empezar a mover las cosas.

A crear nuevas circunstancias en tu vida. Crear nuevas posibilidades. Qué significa esto? Que empieces a introducir elementos y aspectos en tu vida que posibilitarán nuevos caminos.

Por Qué Escribir?

El sutil sonido de la punta del bolígrafo o la pluma deslizándose sobre el papel... La tinta creando un camino de ideas y sueños que recaban en nuestra consciencia... El contraste, de la palabra que se encierra nada más se crea, con el blanco infinito que la sustenta.

Cada palabra es un pensamiento... no sabemos muy bien de dónde salen... cómo aparecen... dónde estaban antes de su concepción... Pensamos rápido, hablamos rápido. Aparece y se desvanece. Cuando escribimos, el pensamiento se va, pero la palabra queda. La idea perdura. Hay una conexión profunda entre lo sutil y lo inmaterial, con la estructura poderosa que queda plasmada sobre el papel.

Hay una relación muy profunda en nuestra forma de pensar y creer, y lo QUE llegamos a escribir. Pero sobretodo, en el CÓMO. La manera como soltamos nuestras ideas dice mucho de nosotros.

No me refiero a escribir como grandes literatos, ni ganar concursos, ni ser reconocido por historias que llegan a miles de personas. Aquí no hablo de eso. Aquí no importa. Es otro

tema a parte. Vendría a ser algo así como, me gusta bailar los fines de semana, y no aspiro a bailar en el Albert Hall de Londres. No, no va de eso.

Por qué Escribir?

Porque te gusta la magia. Te gusta sentir cuando te sueltas. Cuanto experimentas. Cuando creas. Te gusta conocerte mejor y sacar las muchas cosas que te hacen grande, y que aún guardas por ahí dentro. Porque sientes que tu alma se expresa a través de tus emociones, y de lo que crees.

Pero no te quedas ahí. Hay más.

Creemos que escribir es vomitar. Sacar de dentro a fuera. Pero este tipo de escritura transformadora es mucho más. Como sabrás, encontramos la paz cuando conseguimos cierta coherencia con nuestra parte más interna y la externa. Cuando nuestra identidad más sagrada y espiritual conecta coherentemente con tu mundo más profano o exterior. Este equilibrio es el que nos permite estar bien. Es un estado que nos empodera. Nos hace sentir bien; que todo está donde tiene que estar. Que si pasa algo, lo vamos a sobrellevar. Sí, es posible, pero es necesario desarrollar estas cualidades, ya que nuestro entorno raras veces nos lo permite.

Si sacamos fuera, pero no volvemos a entrar; es decir, no hay un retorno de lo que hemos compartido, va a ser muy difícil aprender. Es como dos que hablan, pero uno de ellos no deja hablar con el otro. La verdadera comunicación estriba en un intercambio de ideas con las que todos los que intervienen aprenden alguna cosa; se llevan todos los puntos de vista. Si no, acaba siendo una imposición. Nada más lejos de lo que realmente queremos conseguir.

Cómo hacerlo?

Gramática del Silencio

1. Suelta lo primero que te pase por la cabeza. Expresa como te sientes, sin pensar. El papel se va llenando de emociones y sensaciones. De lo que has soñado, vivido. Aquí hablas de ti. No de otra persona que te ha hecho o dicho. No. Aquí, no importa nadie más que tu. Las circunstancias externas no las podemos cambiar. Pero sí que podemos cambiar nuestra forma de interpretarlas. Lo que creemos de ellas, y por lo tanto, solo escribiremos como nos sentimos nosotros, cómo estamos.

La escritura ordena. Lo vemos, y lo vemos fuera de nosotros. Está ahí. Podemos parar, observarlo detenidamente y poder hacer un trabajo de poner consciencia.

Y a partir de aquí, lo utilizamos. Lo volvemos hacia dentro. Le damos forma. Siempre de manera positiva. Que nos sirva para algo útil. Lo haremos siguiendo algunas pautas y reglas de esta gramática tan singular.

2. Ejercicio de Perdonar. Sobre todo a nosotros mismos. Explicar lo que debemos perdonarnos. También a otras personas que nos han hecho daño. Al momento de escribir veremos si realmente lo hacemos. Puede que no sea tan fácil. No pasa nada. Se trata de ir repitiendo hasta que lo consigas.

3. Agradecer. Ya sabemos lo poderoso que es agradecer cada día el hecho de estar vivos. De estar aquí. De ser quienes somos. De vivir lo que estamos viviendo, nos guste o

no. Porque si nos damos cuenta, en realidad, estamos aprendiendo de todo. Y aunque estemos viviendo un momento complicado, al agradecer, nos reforzamos, y nos metemos en otro nivel.

4. Escribe tu Visión. Tus sueños. Cada día de una forma diferente. Resumida. Puedes centrarte cada día en una parte diferente. La repites de formas diferentes. Las afirmas. Utiliza los conceptos YO CREO EN MI. CREO EN MI VISIÓN. CONFÍO MUCHO. TENGO LA CERTEZA QUE... CREO EN MIS SUEÑOS. LOS SIENTO. SON ASÍ, SÍ. AQUÍ Y AHORA. LO HAGO. LO CREO. Hazlo muy a menudo. Repítelo cada día de forma diferente. Y sobretodo, mira, cuando lo escribas, si te lo crees o no. Es una sensación. Pero sea lo que sea, no desfallezcas. Continúa cada día escribiendo. Confía. Tu inconsciente está ahí.

5. Utiliza palabras poderosas. Palabras que nos hagan sentir de verdad. Que nos remuevan por dentro. No es lo mismo: "hago realidad", que "yo manifiesto". Las sensaciones de las palabras son muy poderosas, así que encuentra las tuyas. Busca de nuevas.

6. A medida que vayas progresando, seguro que vas escribiendo diferente. Una frase que te parecía poderosa, deja de hacerlo. Necesitas algo más. Y te sale solo. El inconsciente empieza a moverse hacia donde tu quieres. Déjate cambiar. Prueba cosas nuevas, a ver qué te hacen sentir. Cambiar es lo mejor que te puede pasar. Si lo haces con intención, el cambio te llevará hacia allí; no hay otra. Persevera, persevera y persevera.

7. Siempre en positivo. Evita la palabra NO. No la escribas. Busca la manera de decirlo en positivo. Tu forma de pensar cambiará; más positiva.

8. Siempre en presente. Nunca en futuro, y del pasado no se habla aquí. Las cosas pasan ahora. En el futuro solo hay miedo y ansiedad. Piensa en que ahora es siempre. En que siempre es ahora. Cuando escribas algo del futuro, di: el 4 de diciembre estoy haciendo tal. El proximo mes tengo unos ingresos de... Siempre ahora, que es lo único que existe y lo que entiendo nuestro inconsciente.

6. Escribe muy claro. Que no haya nada que se pueda malinterpretar. Sin palabras de más. Lo justo. Evita los rollos. Directo al grano. Al principio cuesta, pero tranquila, que ya lo irás viendo. Es un proceso que no acaba, así que irás mejorando cada vez más. Y cuando lleves tiempo, te sorprenderás cuando lo releas.

7. Repite lo que sientas que no confías, pero que lo desees. No te canses de repetir una frase las veces que sean. Cuando te canses, es tu inconsciente que quiere que pares. Sigue un poco más. Cada día un poco más. Siempre centrada hacia lo que quieres conseguir. Focalizada.

Esto no va solo de hacer creer a tu inconsciente. Va también de darle herramientas para que pueda cambiar. Tu inconsciente no es malo. Solo hace lo que tu le has enseñado, nada más. Ahora se trata que le enseñes cosas nuevas.

8. Afirmaciones y mantras. Crea tu mantra y lo repites todas las veces que puedas. Lo ideal son quince veces. Verás también que con el tiempo, este mantra se va modificando o cambiando. No pasa nada. A veces se tienen dos mantras. Un día uno, un día otro... Todo está bien, siempre y cuando te des cuenta que estás avanzando hacia tu visión de vida.

9. Hazte preguntas. ¿Cómo conseguiré tal o cual cosa? Cómo puedo hacerlo? Pregunta a tu inconsciente. Cómo podría hacer tal cosa de esta forma? Las preguntas son poderosas, utilízalas. Tu inconsciente las guarda.

10. Crea un índice al principio. Escribes el número de página y la idea que has apuntado. Muy útil cuando te vienen ideas de proyectos que estás haciendo.

11. Cuando estés escribiendo, siente lo que escribas. Sea lo que sea. Cuando perdones, siente que perdonas. Cuando agradezcas, cuando afirmes, cuando repitas lo que sea... Siempre siéntelo profundamente. Así se van creando puentes entre tu interior y tu exterior.

Ejercicio 1. Escribe tu mantra. Es una idea muy concreta que resume muy bien lo que quieres en tu vida. Algo que te empodere. Te escribo el mío, para que te ayude, si nunca has escrito ninguno. Pero recuerda que es el mío. Igual puedes copiarlo o adaptarlo, y luego ya encontrarás el tuyo. Ya lo irás creando con el tiempo, no te preocupes.

"Inteligencia infinita de la mente subconsciente, despierta mi poder creador y creativo, y mi potencial en salud, amor y prosperidad, para que se manifieste en abundancia en mi vida, a nivel espiritual, mental y material."

Te recomiendo un libro que se llama "El poder de la mente subconsciente" de Joseph Murphy (Arkano Books), donde habla mucho de las frases empoderadoras. Es muy interesante. Recuerda que esta forma de escribir es para incidir en tu mente subconsciente, que es donde radica buena parte de tu poder, así que no te estrañe de ser muy explícito a la hora de hablarle directamente a tu "mente subconsciente"

Ejercicio 2. Empieza tu cuaderno:

Escribe cada uno de los siguientes apartados, siempre siguiendo el orden y las pautas que hemos visto ahora.

1. Soltar todo lo que sientas en el momento de escribir. Sin filtros y sin pensar. Todo. Vacíate.
2. Observa lo que has escrito, sin juzgar, y observa cómo te sientes. Qué ideas te vienen a la cabeza?
3. Ejercicio del perdón.
4. Ejercicio de la gratitud.
5. Escribe tu Visión de forma resumida y haz hincapié en algún aspecto más concreto. Utiliza las fórmulas, YO LO CREO. TENGO LA CERTEZA. CONFÍO. SÍ, ASÍ ES. ESTE ES EL CAMINO, y lo que se te ocurra; con tu estilo. Que lo sientas. Y lo vas repitiendo. Siempre relacionado con tu visión.
6. Escribe tu mantra. Repítelo cuantas más veces mejor. Lo ideal sería quince veces, pero también puedes hacer una página entera de tu libreta, o lo que te falte para acabar la página.

Otros libros que puedes encontrar en Amazon, tanto en formato kindle como en papel. Mindful Travel también lo puedes comprar en www.mykodawari.shop, mi nueva tienda online de productos para vivir con más bienestar y creatividad.

