

La mente

LA REALIDAD



Este cuadernillo fue diseñado para ayudarte a comprender intelectualmente qué es la mente y que puedas comenzar a observarla, experimentarla y transformarla.

Aquí integramos neurociencia, observación consciente y reflexión profunda para que lo utilices en tu bienestar.

1

¿QUIÉN OBSERVA?



Durante 10 minutos escribe sin detenerte:

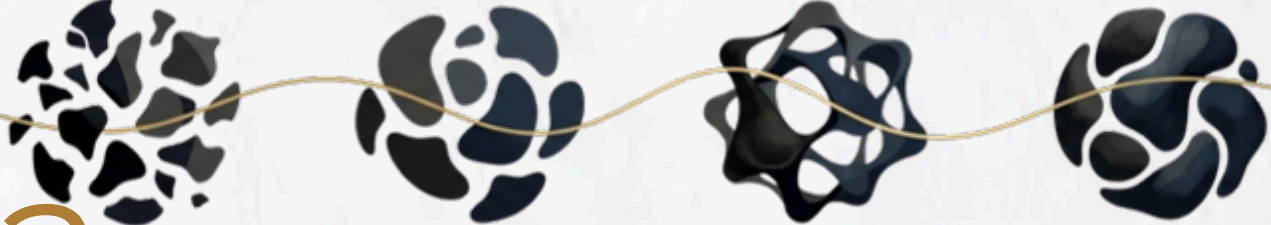
¿Quién soy cuando no hablo de mi profesión?

¿Quién soy cuando no hablo de mis heridas?

¿Quién soy cuando no hablo de mis logros?

¿Qué queda cuando observo mis pensamientos?

¿Qué descubriste acerca del observador que
habita detrás de tu historia?



2

MAPA DE INTERPRETACIONES

Elige una situación dolorosa reciente. Completa:

¿Qué

ocurrió?

¿Qué

interpreté?

¿Qué

sentí?

¿Qué otra explicación podría existir?

El objetivo es que logres diferenciar los hechos de la interpretación

3

LA VOZ HEREDADA

Escribe tres frases que escuchaste repetidamente durante tu infancia.

Luego responde:

¿Quién decía esa frase?

¿La sigo creyendo?

¿Cómo ha influido en mi vida?

¿Qué nueva frase quiero instalar?





4

ELENA VIVE EN MI

Recuerda una conducta que consideras un defecto.

Pregúntate:

¿Y si originalmente hubiera sido una estrategia de supervivencia?

¿Para qué me ayudó?

¿Qué intentaba proteger?

Este ejercicio te ayudará a transformar el juicio en comprensión.

5

AUDITORÍA MENTAL DE 24 HORAS

Durante un día registra pensamientos
recurrentes.

Clasifícalos:

Miedo

Crítica

Comparación

Esperanza

Confianza

Creatividad

Observa qué tipo de información alimenta tu
mente.



6

REESCRIBIENDO LA ARQUITECTURA INTERNA

Elige una creencia limitante.

Completa:

La creencia actual es

La evidencia que la sostiene es

La evidencia que la contradice es

La nueva posibilidad que quiero construir es



7

LA SILLA DEL OBSERVADO R

Siéntate en silencio durante 5 minutos.

Observa:
Pensamientos.
Sensaciones.
Emociones.

Sin corregir nada.

Al terminar escribe:
¿Qué descubrí al observar sin intervenir?





8

EL CEREBRO APRENDE

Durante siete días repite una nueva práctica diaria:

Puede ser:
Gratitud.
Respiración.
Meditación.
Autocompasión.

Registra cambios observados.

9

EL LABORATORIO DE POSIBILIDADES

Describe un desafío actual

Luego responde:

¿Qué posibilidades estoy viendo?

¿Qué posibilidades no estoy viendo?

¿Cómo lo observaría una persona más libre?

10

CARTA A MI MENTE



Escribe una carta comenzando con:

'Querida mente, gracias por intentar protegerme...'

Luego expresa:

Lo que ya no necesitas cargar.

Lo que deseas aprender.

La forma en que quieres relacionarte con ella de ahora en adelante.

CIERRE

Respira profundamente.

Observa que los pensamientos aparecen y desaparecen.

Las emociones aparecen y desaparecen.

Las historias aparecen y desaparecen.

Pero existe algo que permanece:

Ese observador silencioso que puede mirar, comprender y elegir.

Tal vez la libertad no consista en controlar la mente.

Tal vez consista en aprender a relacionarnos conscientemente con ella.

