

# El Mentalismo

LA REALIDAD COMIENZA MUCHO  
ANTES DE LOS HECHOS



**SATORI**  
*Holística*

Tal vez durante años creíste que vivías únicamente dentro de  
los hechos.

Que la realidad simplemente ocurría, que las emociones  
aparecían automáticamente.

Que tus conclusiones eran verdades, que tus pensamientos  
describían el mundo tal como era.

Sin embargo, existe una posibilidad profundamente diferente.  
Quizás gran parte de nuestra experiencia no esté organizada  
únicamente por aquello que sucede.

Quizás también esté organizada por la forma en que  
aprendimos a observar aquello que sucede.

Por los mapas que utiliza nuestro cerebro.

Por las historias que nos contamos.

Por los símbolos que heredamos.

Por los significados que construimos.

Este cuaderno es una invitación a explorar ese territorio.

No para negar la realidad.

No para culparnos por lo vivido.

No para convencernos de pensamientos positivos.

Sino para comprender algo mucho más importante.

Que entre el mundo y nosotros siempre existe un intérprete.

Y que aprender a conocerlo puede convertirse en un camino  
de libertad.



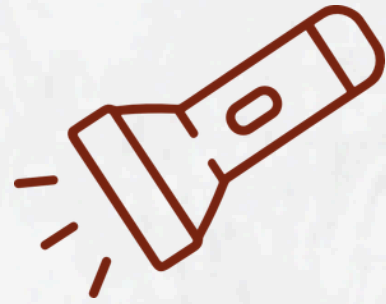
@SatoriHolistico



satori\_holistico



# I LA LINTERNA DE LA



## ATENCIÓN

WILLIAM JAMES

### ¿Quién le enseñó a la linterna dónde mirar?

Durante los próximos tres días registra:

Cuando entro en una habitación observo primero:

---

---

Cuando conozco a alguien observo primero:

---

---

Cuando algo sale mal observo primero:

---

---

Cuando algo sale bien observo primero:

---

---

### Pregunta para el ser ¿Qué busca habitualmente mi atención?

- ☐ Peligro
- ☐ Rechazo
- ☐ Aprobación
- ☐ Error
- ☐ Oportunidad
- ☐ Amor
- ☐ Escasez
- ☐ Seguridad



@SatoriHolistico



satori\_holistico



# 2 LOS MAPAS INVISIBLES

KARLFRISTON Y LISA FELDMAN BARRET

**¿Estoy reaccionando al presente o a una predicción?**

Completa espontáneamente:

Cuando alguien tarda en responderme pienso:

---

---

Cuando alguien me critica pienso:

---

---

Cuando alguien se aleja pienso:

---

---

Cuando algo cambia inesperadamente pienso:

---

---

**Pregunta para el ser**

**¿Esto pertenece al presente? ¿O pertenece a una experiencia antigua que todavía intenta protegerme?**



@SatoriHolistico



satori\_holistico



**SATORI**  
*Holístico*

# 3 LAS HISTORIAS QUE

## ORGANIZAN MI VIDA

AARON BECK, ALBERT ELLIS Y VIKTOR FRANKL

### El puente invisible entre los hechos y las emociones

Divide una hoja en cuatro columnas:

| Hecho | Interpretación | Emoción | Conducta |
|-------|----------------|---------|----------|
|       |                |         |          |
|       |                |         |          |
|       |                |         |          |

Luego responde:

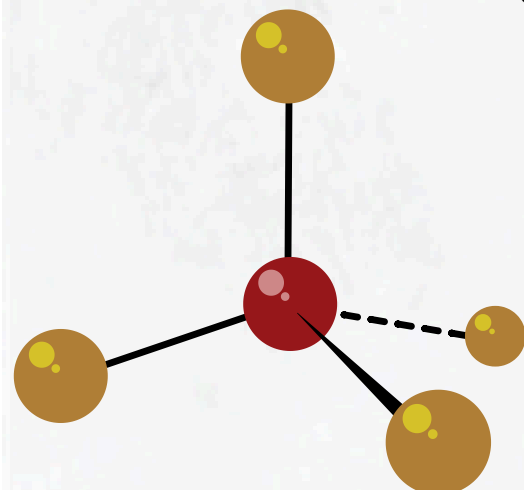
¿Qué parte del sufrimiento pertenece al hecho?

¿Qué parte pertenece a la interpretación?

¿Existe otra interpretación posible?

¿Cómo cambiaría mi emoción?

¿Cómo cambiaría mi conducta?



@SatoriHolistico



satori\_holistico



# 4 LA LIBERTAD DE OTORGAR SIGNIFICADO

VIKTOR FRANKL

**Entre el estímulo y la respuesta existe un espacio**

Piensa en una experiencia difícil.

Ahora pregúntate:

¿Qué aprendizaje nació allí?

---

---

¿Qué fortaleza apareció?

---

---

¿Qué parte de mí no existiría hoy si aquello no hubiera ocurrido?

---

---



**SATORI**  
*Holístico*



@SatoriHolistico



satori\_holistico

# 5 LOS SIMBOLOS QUE



## ORGANIZAN MI VIDA

CARLGUSTAV JUNG

**No reaccionamos solamente a los hechos. Reaccionamos a aquello que representan.**

Completa:

El dinero representa:

---

El amor representa:

---

El éxito representa:

---

El fracaso representa:

---

La enfermedad representa:

---

La soledad representa:

---

**Pregunta para el ser:  
¿Quién me enseñaron estos significados?**



@SatoriHolistico



satori\_holistico



# 6 EL SÍMBOLO COMO MEDICINA

Elige una experiencia importante de tu vida.

---

---

---

Ahora responde:

¿Qué símbolo representa para mí?

- ☐ Una puerta cerrada
- ☐ Una montaña
  - ☐ Un exilio
  - ☐ Un puente
  - ☐ Una prisión
  - ☐ Una semilla
  - ☐ Otro

¿Y si ese símbolo pudiera transformarse?

---

---

---

¿Qué nuevo significado aparecería?

---

---

---



@SatoriHolistico



satori\_holistico



**SATORI**  
*Holístico*



# 7 LOS FILTROS DE LA REALIDAD

MICHIO KAKU

**No experimentamos el mundo directamente.  
Experimentamos una interpretación del mundo.**

Completa:

La verdad que más doy por cierta acerca de mí es:

---

---

---

La verdad que más doy por cierta acerca de los demás es:

---

---

---

La verdad que más doy por cierta acerca de la vida es:

---

---

---

## Pregunta para el ser

**¿Son hechos? ¿O son filtros que he utilizado durante muchos años?**



@SatoriHolistico



satori\_holistico



## 8 RESIGNIFICAR LA EXPERIENCIA

Escoge una situación importante.

HECHO:

---

---

---

¿Qué ocurrió realmente?:

---

---

---

INTERPRETACIÓN:

---

---

---

¿Qué significado construí?

---

---

---

SÍMBOLO:

---

---

---

¿Qué representa para mí?:

---

---

---



@SatoriHolistico



satori\_holistico



**SATORI**  
*Holístico*

## 8 RESIGNIFICAR LA EXPERIENCIA

### NUEVO SIGNIFICADO

¿Qué otra mirada podría existir?:

---

---

---

---

¿Qué fortaleza apareció?:

---

---

---

---

¿Qué aprendizaje nació?:

---

---

---

---

¿Qué parte de mí creció gracias a esta experiencia?:

---

---

---

---



@SatoriHolistico



satori\_holistico



## MÁS ALLÁ DE LAS HISTORIAS

SI PUEDO OBSERVAR MIS PENSAMIENTOS...

¿SOY MIS PENSAMIENTOS?

SI PUEDO OBSERVAR MIS EMOCIONES...

¿SOY MIS EMOCIONES?

SI PUEDO OBSERVAR MIS HISTORIAS...

¿SOY MIS HISTORIAS?

SI PUEDO OBSERVAR LOS SIGNIFICADOS QUE HE  
CONSTRUIDO DURANTE TODA MI VIDA...

¿SOY ÚNICAMENTE ESOS SIGNIFICADOS?

QUIZÁS LA PREGUNTA MÁS IMPORTANTE NO SEA  
QUIÉN HE APRENDIDO A SER.

QUIZÁS LA PREGUNTA SEA:

¿QUIÉN SOY MÁS ALLÁ DE LAS HISTORIAS QUE  
APRENDÍ A CONTAR ACERCA DE MÍ?



@SatoriHolistico



satori\_holistico



**SATORI**  
*Holístico*

# INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



[cursosdesatori@gmail.com](mailto:cursosdesatori@gmail.com)



@SatoriHolistico



satori\_holistico

