

VERDAD
PARA DESPERTAR.
AMOR
PARA TRANSFORMAR.



CUADERNO DE BITÁCORA

DESCUBRE LO QUE
NO ESTÁS VIENDO

Una experiencia práctica para detenerte,
observarte y empezar a mirar tu historia
con más conciencia.



Jezabel Guadalupe
Tu historia la escribes tú.

1. ANTES DE EMPEZAR

¿ESTÁS PREPARADO/A PARA DESCUBRIR PARTE DE TU VERDAD?

Hazlo con amor.



No tengas prisa por terminar. Regálale este momento.



Busca un lugar tranquilo, aparta las distracciones y ten cerca una libreta y un bolígrafo.



No busques respuestas perfectas ni escribas lo que crees que deberías sentir, pensar o responder. Escribe lo que realmente encuentres.



Puede que algunas cosas te resulten evidentes. Otras quizá te sorprendan o incluso te incomoden un poquito. Está bien.



No estás aquí para juzgarte, castigarte ni cambiarlo todo de golpe.

ESTÁS AQUÍ PARA EMPEZAR A VERTE.

Respira y coge tu libreta.

VERDAD PARA DESPERTAR.



Jezabel Guadalupe

LO QUE ESTÁ DELANTE DE TI

Hay cosas que vemos todos los días. Personas. Conversaciones. Gestos. Pensamientos. Formas de tratarnos. Situaciones que se repiten delante de nuestros ojos. Y precisamente porque forman parte de nuestra vida cotidiana, podemos dejar de observarlas.

Hoy no quiero que intentes cambiar nada. Solo quiero invitarte a mirar un poco más despacio.

Respira. Lee cada pregunta. Y no contestes desde lo que crees que debería ser.

OBSERVA LO QUE REALMENTE ES.

Coge tu libreta y responde:

- 1 Piensa en un día normal. ¿Qué momentos vives casi en automático, sin detenerte demasiado a pensar en lo que estás haciendo, sintiendo o eligiendo?
- 2 ¿Qué escuchas habitualmente a tu alrededor? ¿Qué tipo de mensajes, conversaciones o formas de ver la vida forman parte de tu entorno cotidiano?
- 3 Cuando alguien hace o dice algo que te incomoda, ¿qué haces normalmente tú? ¿Callas, respondes, explotas, evitas, complaces, te alejas, intentas justificarte...?
- 4 Durante un día cualquiera, ¿cuántas veces te descubres haciendo algo que realmente no quieres hacer por evitar incomodar, decepcionar o decir que no?
- 5 Cuando cometes un error, ¿cuáles son las primeras palabras que sueles dirigirte?
- 6 Si pudieras observarte durante un día completo como si fueras una persona externa, ¿qué crees que te llamaría la atención de la manera en que te hablas, te cuidas, utilizas tu tiempo y permites que los demás se relacionen contigo?



¿QUÉ ESTABA DELANTE DE MÍ Y NO ESTABA VIENDO?

No hace falta que sea algo enorme. Una frase, un comportamiento, una reacción, una forma de hablarte o una pequeña contradicción es suficiente. No lo corrijas todavía. No lo justifiques. No te juzgues. Solo obsérvalo. Y antes de continuar, agradécete haberte permitido parar y mirar. Por ahora, ver es suficiente.

Ver también es empezar.

Jezabel Guadalupe

2. EL OBSERVADOR

Durante gran parte del día hablamos, respondemos, opinamos, explicamos y reaccionamos. Pero pocas veces nos detenemos simplemente a observar. Hoy no quiero que intentes cambiar nada.

HOY SOLO QUIERO QUE OBSERVES.



EL RETO: GUARDA SILENCIO

Durante el mayor tiempo que tus circunstancias te permitan, prueba a guardar silencio. Si tu trabajo, tus hijos o tus responsabilidades requieren que hables, habla. Esto no es una competición ni se trata de permanecer callado/a a cualquier precio. El verdadero reto es:
DEJAR DE REACCIONAR PARA EMPEZAR A OBSERVAR.
Cuando no necesites hablar, prueba a no interrumpir, terminar las frases de los demás, dar inmediatamente tu opinión, demostrar que tienes razón o llenar cada silencio. Escucha. Mira. Siente. Observa. Lleva contigo tu libreta.

Observa qué sucede a tu alrededor

- ¿Cómo hablan las personas cuando realmente las escuchas?
- ¿Escuchan o esperan su turno para hablar?
- ¿Qué conversaciones se repiten?
- ¿Qué palabras, gestos o comportamientos llevas viendo mucho tiempo?
- ¿Qué ocurre cuando tú no diriges, corriges o intervienes?
- ¿Qué descubres sobre tu entorno?

OBSERVA TAMBIÉN AL OBSERVADOR

- Puede que descubras que eres tú quien interrumpe, critica, etiqueta, juzga o necesita responder. Si aparece algo así, no lo corrijas inmediatamente. Escríbelo también. No te juzgues por juzgar. Obsérvalo.
- ¿Cuántas veces has querido interrumpir?
 - ¿Qué querías decir?
 - ¿Qué pensamientos aparecieron mientras otra persona hablaba?
 - ¿Apareció la necesidad de justificarte, defenderte, corregir, agradecer o tener razón?
 - ¿Qué emociones aparecieron cuando elegiste no reaccionar?



¿QUÉ TE HA RESULTADO MÁS DIFÍCIL: GUARDAR SILENCIO O ESCUCHAR TODO LO QUE APARECÍA DENTRO DE TI MIENTRAS ESTABAS EN SILENCIO?

Cuando algo te llame la atención, anota:

QUÉ OCURRIÓ → QUÉ PENSÉ → QUÉ SENTÍ → QUÉ TENÍA GANAS DE HACER.

Al terminar, pregúntate: ¿Qué he descubierto de mi entorno? ¿Qué he descubierto de mí? ¿He reconocido alguna reacción o patrón que quizá lleve repitiendo más tiempo del que imaginaba? No mides esta experiencia por la cantidad de cosas que descubras. Una sola puede ser suficiente. Puedes repetir el ejercicio otro día. No busques encontrar más. Simplemente vuelve a observar. Quizá aparezca algo nuevo. Quizá no. Ambas cosas están bien.

CUANTO ANTES PUEDAS VERLO, ANTES PUEDES ELEGIR QUÉ HACER CON ELLO.

3. ESPEJITO, ESPEJITO...

Todos nos miramos en el espejo para peinarnos, vestirnos, arreglarnos o comprobar nuestro aspecto. Pero hoy no quiero preguntarte cuántas veces miras un espejo.

¿CUÁNTO TIEMPO HACE QUE NO TE MIRAS REALMENTE A TI?

5 MINUTOS. QUÉDATE CONTIGO.

Busca un lugar tranquilo. Puedes poner el ambiente agradable si te apetece.

Hazlo bonito. Hazlo para ti. Pon cinco minutos y colócate frente al espejo.

No mires tu pelo.

No analices tu cuerpo.

No busques qué cambiarías.

No poses.

MÍRATE A LOS OJOS.

Y sostén tu propia mirada.

No intentes provocar ninguna emoción. Quizá resulte agradable. Quizá incómodo. Quizá extraño. Quizá no ocurra absolutamente nada extraordinario. No existe una respuesta correcta.

Después, coge tu libreta:

¿Qué has sentido?

¿Qué pensamientos han aparecido?

¿Has querido apartar la mirada? ¿Qué estaba ocurriendo dentro de ti?

¿Cómo te has hablado?

¿Ha aparecido crítica, cariño, incomodidad, ternura, rechazo, calma, tristeza, orgullo, vergüenza...?

¿Qué has descubierto sobre la manera en que te miras cuando no estás intentando arreglarte o cambiarte?

SI LA PERSONA QUE TIENES DELANTE FUERA ALGUIEN A QUIEN AMAS PROFUNDAMENTE, ¿LE HABLARÍAS COMO ACABAS DE HABLARTE A TI?

Piensa también en cómo te relacionas contigo fuera del espejo: lo que te dices, lo que aceptas y cómo respondes cuando alguien te habla o te trata de una manera que te hace daño.

¿EXISTE ALGUNA RELACIÓN ENTRE LA MANERA EN QUE ME TRATO Y AQUELLO QUE ESTOY PERMITIENDO, TOLERANDO O NO SABiendo LIMITAR FUERA DE MÍ?

Quizá sí. Quizá no. Quizá todavía no tengas una respuesta. Solo observa.

¿QUÉ NECESITA EMPEZAR A ESCUCHAR DE TI LA PERSONA QUE TIENES FRENTE A TI?

EL ESPEJO SIRVE PARA VER, NO PARA GOLPEARTE CON ÉL.

Verdad para despertar. Amor para transformar.

Jezabel Guadalupe

4. AHORA QUE LO VES...

Puede que hayas reconocido una repetición, una forma de hablarte, algo de tu entorno, una reacción que habías normalizado o quizá simplemente hayas empezado a hacerte preguntas diferentes. Sea lo que sea:

NO UTILICES LO QUE ACABAS DE DESCUBRIR PARA MACHACARTE.

«¿Cómo he podido hacer esto?» «¿Cómo he podido hacerme esto?»
«¿Cómo no me he dado cuenta?» «¿Cómo no me he dado cuenta antes?»

EL ESPEJO SIRVE PARA VER, NO PARA GOLPEARTE CON ÉL.

Lo que ayer no eras capaz de ver, hoy has empezado a verlo.

RESPONSABILIDAD NO ES CULPA.

No puedes cambiar lo que ocurrió. Tampoco necesitas culparte por aquello que no sabías, por lo que aprendiste, normalizaste o por las herramientas que quizá todavía no tenías. Pero ahora aparece algo nuevo:

LA POSIBILIDAD DE ELEGIR QUÉ QUIERES HACER CON ELLO A PARTIR DE AHORA.

Agradécete haber creado este espacio. Reconoce tu honestidad. Y felicítate por haber dado este paso. No porque ya tengas todas las respuestas. Sino porque te has detenido a mirar. Ahora coge tu libreta:

RECONOZCO

¿Qué es lo más importante que ahora veo con mayor claridad?

ELIJO

¿Qué no quiero seguir haciendo, permitiendo o repitiendo de la misma manera?

DOY UN PRIMER PASO

¿Qué pequeña acción estoy dispuesto/a a empezar a hacer de manera diferente?

VER → ELEGIR → ACTUAR.

AHORA QUE SABES QUE TU MANERA DE MIRAR, INTERPRETAR Y RESPONDER TAMBIÉN INFLUYE EN CÓMO VIVES TU HISTORIA...

¿CREES QUE EXISTE DENTRO DE TI LA CAPACIDAD DE EMPEZAR A VIVIR ALGUNAS COSAS DE UNA MANERA DIFERENTE?

Quizá todavía no sepas cómo. No pasa nada. Precisamente por eso estamos empezando.

ENHORABUENA. Tú acabas de empezar.

Jezabel Guadalupe

5. TUS 21 MAÑANAS



OBSERVA · ESCRIBE · ELIGE · MÍRATE Y DÍTELO

DURANTE LAS PRÓXIMAS 21 MAÑANAS, EMPIEZA EL DÍA
ESCUCHÁNDOTE.

Antes del móvil. Antes de las redes. Antes de los mensajes. Antes de las noticias. Antes
de empezar a correr.

1 · OBSERVA

¿Qué es lo primero que me estoy diciendo esta mañana?
No busques algo bonito. Escucha.

2 · ESCRIBE

Escríbelo exactamente como aparece.
No lo juzgues. No decidas todavía si está bien o mal. No intentes sustituirlo
inmediatamente. Primero necesitas verlo.

3 · ELIGE

¿Qué mensaje elijo darme conscientemente para comenzar este día?
Puede ser:
Hoy va a ser un gran día.
Hoy quiero hablarme como hablaría a alguien que amo.
Hoy voy a darme una oportunidad.
Hoy no necesito hacerlo todo perfecto.
Tengo miedo y, aun así, voy a atreverme.
O cualquier mensaje que tenga sentido para ti.

4 · MÍRATE Y DÍTELO

Mírate a los ojos y repite en voz alta el mensaje elegido.
NO LO DIGAS POR DECIR. Escúchalo. Pon intención. Permite que esas palabras
tengan significado mientras sostienes tu propia mirada. Dítelo como si realmente
quisieras que la persona que tienes delante pudiera escucharlo y recibirlo.

LLÉVALO CONTIGO.

Durante el día quizá vuelvas al automático. Cuando lo necesites, vuelve a tu frase. Respira.
Recuerda por qué la elegiste. Y vuelve a orientarte conscientemente. No se trata de negar que
existen días difíciles. Se trata de recordar que también puedes elegir cómo quieres responder
ante ellos.

TU HISTORIA CONTINÚA

Al terminar, vuelve a las primeras páginas de tu libreta y observa:
¿Qué pensamientos se repetían? ¿Qué has descubierto sobre la forma en que te hablas? ¿Hay algo que ahora detectas antes que hace 21 días? ¿Notas alguna diferencia en la manera en que empiezas tus mañanas? ¿Qué notas diferente en ti, en tu energía o en la manera en que te relacionas contigo?

¿QUÉ QUIERES SEGUIR ELIGIENDO A PARTIR DE AHORA?

LOS 21 DÍAS TERMINAN. PERO LA HERRAMIENTA ES TUYA.

HAS LLEGADO HASTA AQUÍ.

Has parado. Has observado. Te has escuchado. Te has mirado.
Has empezado a reconocer cosas que quizá estaban pasando desapercibidas.
Y, sobre todo, has empezado a descubrir algo importante:

PUEDES ELEGIR QUÉ HACER CON AQUELLO QUE AHORA ERES CAPAZ DE VER.

No necesitas cambiarlo todo hoy.
No necesitas tener todas las respuestas.

SOLO NECESITAS SEGUIR CAMINANDO.
TU BRÚJULA SIGUE SIENDO TUYA.

Habrás momentos en los que vuelvas al automático. Cuando ocurra, puedes volver a detenerte. Observar. Recordar. Y elegir de nuevo hacia dónde quieres dirigirte.

QUIERO COMPARTIR MI
EXPERIENCIA



QUIERO SEGUIR DANDO PASOS



¿TE APETECE COMPARTIR ESTE MOMENTO?

Hazte una foto con tu Bitácora, compártela en tus historias y etiquétame:
@soyjezabelguadalupe

TU HISTORIA TODAVÍA SE ESTÁ ESCRIBIENDO.

Mientras sigas respirando, todavía puedes escribir un nuevo capítulo.

Jezabel Guadalupe