

Lo simple y maravilloso  
Descongelar.

Puede ser que en este período sientas que recuperarás la fuerza y podés navegar las emociones.

No hay apuro, no es necesario cambiar todo de golpe, paciencia.

Tomate esta semana para hacer foco, aceptar en vos mismo los movimientos, observar el entorno y sus reacciones. Observar tus yoes con más cariño, verlos y ver como se contradicen "yo nunca llego tarde" dice una mientras la otra llega diez minutos tarde a la clase de canto, una y otra vez. Observarlos con cariño, sólo eso, hacerlos dialogar si se ponen tensos.

### **Figuras invertidas**

Cuando alguna vez miramos estas imágenes que son un fondo y una forma a la vez, este juego visual (¿Ves la mujer? ¿Ahora ves el sombrero y la cara del hombre?).

Se trata de ver las dos imágenes que componen el todo.

Realmente están ahí las dos.

Así es lo que estás viendo, ahora vamos a estudiar un poco más lo que antes no veíamos tan claro, el fondo.

Por ejemplo, la creencia diría: "si trabajo más duro me aumentarán el sueldo", la realidad es que hace diez años trabajás de esta manera y nunca sucedió.

Si empezás a ver la diferencia entre lo que se dice y lo que se hace podrás anticipar el futuro.

La regla de oro para esta semana será: asumí lo que ves porque es así, seguí observando, registrando y escuchando.

### **1/ Apoyo**

No te voy a pedir que "creas en el Universo que nos apoya", pero sí que prestes atención a lo que parecen ser coincidencias. Sincronicidades, para esto vamos a hacer lo siguiente

Preguntar o Formular el problema, meta o tema en el que necesitas apoyo

Observar o Estar alerta a lo que pueda aparecer al respecto

Recibir y Aceptar la ayuda, por más rara que parezca la fuente para tu mente lógica.

Es bueno usar las páginas de la mañana en esto también, preguntar algo antes de dormir y esperar a ver que aparece en la mañana, pero en nuestro entorno también....

### **2/Lista de deseos**

Deseo que... (20 de ellos, con las cosas que desees ahora para tu vida en todos los aspectos)

### **3/Creencias**

Me descubrí a mi misma pensando negativamente acerca del liderazgo, muchas muchas veces. Que es peligroso, las personas te odian cuando sos lider, te transformás en un egoista, avasallante, elitista, despreciativo, creído.

¿Quien te crees que sos, quien se creen los otros que sos?

Sin embargo, el liderazgo tiene que ver con el servicio, lo importante no es como son vistas nuestras acciones sino la intención con la que las hacemos. El verdadero lider se interesa por el bien de todos los que lo rodean.

Para escribir sin pensar:

- a. Mi padre me enseñó que los líderes eran...
- b. Mi madre pensaba que los líderes eran...
- c. En mi familia el liderazgo se consideraba...
- d. En la escuela aprendí que los lideres eran...
- e. En el liceo el liderazgo era considerado...
- f. En la universidad un lider era...
- g. En áreas no relacionadas con el estudio yo consideraba que el liderazgo era...
- h. Los líderes en los deportes son...
- i. Por lo general los líderes son...
- j. El problema con los líderes es que...
- k. La razón por la que ya no lidero más es...
- l. La razón por la que me gustaría liderar es...
- m. Mi temor con respecto al liderazgo es...
- n. Mi esperanza con respecto al liderazgo es...\

### **5/Ocupar la forma**

Escribe tres cambios que te gustaría hacer en: tu trabajo, tu cocina, tu baño, tu ropero, tu dormitorio. Realiza dos de ellos esta semana.

Muchas gracias, seguimos.

Cariños,

Mariana