

2

Lo simple y maravilloso
Diario Trivial

1/ Escribí una lista de tres secretos que deseas proteger de los otros, pueden ser sentimientos, planes o sospechas.

Vamos a ir investigando cual es el nuevo foco, y como haces para seguir en vos.

2/ Habitar un lugar sagrado durante quince minutos, lo que sea que sagrado signifique para cada vos.

Permitite el tiempo de contemplar, recibir, nutrir tus juegos de imágenes.

Dejá que el estanque de la creatividad se llene de peces.

3/Sacar fotos durante todo un día.

A la mañana siguiente observar cómo fue tu día en imágenes. ¿Qué relato guardan?

4/Enfrentar las críticas

La crítica constructiva la recibimos con amor, sin embargo existen otro tipo de críticas:

La crítica injusta, es indirecta, personal, ambigua, negativa, y despreciativa.

Cuando no nos podemos defender es tóxica.

Y las toxinas que generan en el ambiente no nos permiten actuar con honestidad, enfrentar los problemas resulta frustrante. Por eso nos defendemos en lugar de prestar atención. Mentimos en lugar de investigar, negamos en lugar de escuchar y finalmente nos enfurecemos con nosotros mismos por no ser auténticos y actuar en función de nuestro potencial, Tiene algo de la impotencia de no poder ser.

Elegí tres críticas que hayas recibido y te hayan resultado dolorosas. Después escribí la respuesta desde tres puntos de vista:

- a. El del niño (realmente desde ese lugar, puede ser decir malo te odio, je)
- b. El de tu yo adulto que responde de forma responsable
- c. Pedile a tu sabio interior (mentor) consejo, qué te puede decir? ¿Existe la posibilidad de cambiar algo? ¿En qué contribuiste vos a esta situación que se generó? ¿Qué puede ser lo que le está pasando a la otra persona?

5/ Confesar la verdad

Imaginate que tendrás un encuentro con alguien que no se horrorizará de nada de lo que le digas.

Alguien que conoce tus dolores, tu voluntad, tus deseos, tu talento y tus dificultades.

Sentate y escribible todo lo que sentís y deseás pero no te animás a hacer.

Escribí todo lo que sentís que te amenaza o te da vergüenza. Encontrarás la forma de proteger a los demás de vos mismo.

Bueno, con todo esto te mantendrás trabajando hasta la semana que viene!

Cariños

Mariana