

DIARIO INTENSIVO

Este es un ejercicio de introspección que pretende ponerte en contacto con diferentes aspectos de tu ser y con diferentes experiencias de tu vida para que tomes conciencia de cómo estás, por qué estás donde estás y hacia donde te diriges. Aquí lo más importante es la manera en la que dejamos que los pensamientos y, mucho más importante, los sentimientos salgan a la superficie y podamos ser conscientes. Desde una actitud expectante donde hacemos un silencio mental, un espacio sin presiones ni expectativas, podremos conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Con el espacio necesario y la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

El Diario Intensivo consta de 15 ejercicios donde se escribe sobre un tema concreto en cada uno de ellos. Para cada ejercicio se deben dedicar 30 minutos. Los ejercicios constan a su vez de tres fases, de manera que tendremos 10 minutos para cada fase. Es importante medir el tiempo. Podemos utilizar un despertador, un temporizador de cocina, el móvil o cualquier otro aparato que nos avise de que han pasado 10 minutos.

El método de este ejercicio es simple, pero para conseguir el efecto terapéutico deseado debe seguirse TAL CUAL ESTÁ DISEÑADO. Tomar un atajo, saltarse una parte, versionar algún aspecto, cambiar el orden de los temas o realizar cualquier otro cambio, conseguirá que el ejercicio sea menos eficiente.

Puedes escoger el ritmo al que realizar los ejercicios. Desde dedicar un fin de semana intensivo a hacerlos todos (son 7,5 horas) hasta hacer 1 ejercicio cada semana, lo que te llevaría más de 1,5 meses. Es aconsejable seguir un ritmo constante, sea cual sea, para evitar desconectarse del tono terapéutico.

Utiliza la hoja de explicación de cada ejercicio y evita en la medida de lo posible anticiparte, es decir, mirar los ejercicios posteriores. Deja que el Diario Intensivo te sorprenda durante el trayecto.

IMPORTANTE: Haz el compromiso contigo mismo/a de no enseñar esto escrito a nadie, nunca. De esta manera no habrá barreras ni cohibiciones para poder escribir libremente todo lo que surja de tu mente o de tu corazón.

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 1

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU PRESENTE. Sé consciente de todo lo que implica tu presente: donde vives y con quien, tu trabajo o tu ocupación, tu salud, tu vida social, tu situación económica, tu situación familiar, tu situación sentimental, personas que juegan un papel importante en tu vida ahora, tus deseos, tus frustraciones, ...

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU PRESENTE. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema.

Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Por ejemplo: Vivo con mis padres. tengo poco espacio personal. Me siento frustrado. El trabajo me gusta. Tengo suerte de tener estos compañeros. Hace días que quiero apuntarme al gimnasio. Como me cuesta ir al gimnasio... Así no me adelgazaré nunca. Quisiera pesar 4 kg menos. Siento mi cuerpo fofo...

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tu presente, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Por ejemplo: Dios mío siempre estoy igual. Llevo años deseando las mismas cosas y sin que lleguen a ser nunca. Que frustrante. Pero tampoco me siento tan estancado. Hay cosas que sí hago mejor que antes. Además, desde que tengo coche que me he hecho mucho más autónomo. A veces quiero tenerlo todo. Me gustaría no ser tan exigente...

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué ha descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

P. ejemplo: No estoy muy feliz con mi vida en estos momentos. Me sorprende no haber mencionado los problemas de mi padre. Quizá no estoy muy cerca de él de estos días porque me cuesta verlo tan mal. Por otro lado, tengo una gran necesidad de independizarme y dar un paso adelante en mi vida, tener mas vitalidad para hacer las cosas que quiero hacer...

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

*IMPORTANTE: Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 2

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU INFANCIA. Sé consciente de todo lo que implica tu infancia: como fue el embarazo de tu madre contigo, tu nacimiento, la casa donde creciste, tu crianza, los familiares con quien te criaste, empezar el colegio, las fotos que tienes de tu infancia, los recuerdos, algún momento difícil como pérdidas, cambios importantes, problemas, miedos... momentos felices y tiernos, tradiciones, anécdotas, etc.

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU INFANCIA. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Por ejemplo: Mi madre siempre explica que tuvo un embarazo y un parto fácil conmigo pero que lloraba mucho y no quería comer. Recuerdo llorar mucho en la mesa cuando me obligaban a comer. El colegio no me gustaba, solo me gustaba ir al patio y jugar a canicas. Tenía muchas canicas y muchos cromos. Mis hermanos siempre cogían mis cromos y yo me enfadaba,...

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tu infancia, después de haber vaciado todos esos pensamientos y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Por ejemplo: Tuve una infancia muy normal. Me hubiera gustado ser en mayor de los hermanos. Mis padres nunca me han entendido. Ni siquiera creo que me entiendan ahora. Siento soledad a veces estando con mi familia. Siempre he sido independiente menos para las cosas de estudiar,...

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué ha descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

P. ejemplo: Nunca he estado muy encajado en mi familia. Pero los quiero mucho y son importantes para mí. De niño no era muy feliz. Ciertas emociones de soledad se parecen a las que siento ahora de mayor. Si algún día tengo un hijo me gustaría estar cerca de él y que él sintiera que le entienden. Tener hijos es un tema que me genera contradicciones...

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 3

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU ADOLESCENCIA. Sé consciente de todo lo que implica tu infancia: como fue el cambio físico, la etapa de colegio e instituto, la vida social, la vida familiar en esa etapa, las actividades que hacías fuera de los estudios, la relación con el otro sexo, afrontar las nuevas responsabilidades y nuevas libertades. ¿Hubo alguna pérdida, ruptura o problema?

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU ADOLESCENCIA. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tu adolescencia, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 4

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es ENCRUCIJADAS. Hay momentos en la vida que debemos escoger entre dos opciones, tomar un carril en un cruce de caminos. Al tomar una opción renunciamos al otro camino que ya no se presentará en nuestra vida. Por ejemplo: pedir de salir a la persona que me gusta o no decir nada nunca, escoger una carrera u otra, estudiar o ir a trabajar, tener hijos o no, comprar un piso con hipoteca o vivir de alquiler, tomar una oferta de trabajo en el extranjero o quedarse en el país, ... Observa cuáles han sido las encrucijadas de tu vida. ¿A qué renunciaste? ¿Qué ganaste? Sé consciente de todo lo que implicaron tus decisiones, a donde te han llevado.

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TUS ENCRUCIJADAS. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tus encrucijadas, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 5

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU RELACIÓN CON LA PROSPERIDAD. Sé consciente de lo fácil o difícil que ha sido para ti tener todo lo que necesitabas en la vida. Oportunidades, recursos, bienes materiales, dinero,... La prosperidad es una energía que te permite tener lo que necesitas y abrirte camino en la vida con facilidad.

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti LA PROSPERIDAD. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tu prosperidad, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 6

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU CAPACIDAD DE ACCIÓN. Sé consciente de todo lo que implica lo que has conseguido por tus propios méritos, de los planes y proyectos que has llegado a materializar y los que no, de los momentos de tu vida donde has sido más eficaz o más resolutivo/a. Para qué cosas tienes más habilidad y facilidad. Qué factores que te han ayudado a tener mayor capacidad de acción y cuales la han bloqueado.

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU CAPACIDAD DE ACCIÓN. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tu capacidad de acción, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 7

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU SEXUALIDAD. Sé consciente de todo lo que implica tu sexualidad: cuando tuviste conciencia de sexualidad por primera vez, los primeros juegos sexuales, el despertar sexual como adolescente o adulto, tu identidad sexual, experiencias sexuales positivas y negativas, sensaciones de incomodidad, vergüenza, inseguridad o miedo respecto al sexo. Curiosidades, deseos, apetencias. Como ha evolucionado tu sexualidad. ¿Te gustaría que fuera diferente en algo?

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU SEXUALIDAD. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa cómo te sientes después de haber escrito sobre tu sexualidad, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa qué impacto tiene en ti. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 8

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TUS ANHELOS, tus deseos imposibles. Sé consciente de todas aquellas cosas que deseas en lo más profundo de tu corazón a un a sabiendas de que muy probablemente nunca van a ser. Todas cosas que te gustaría que fueran diferentes, pero en tu cabeza y en tu corazón sabes que muy difícilmente van a cambiar. ¿Cuánto planes reales de tu vida están basados en fantasías? ¿Cuántos errores has podido cometer por creer en algo que no era? ¿Cómo sería tú vida si sólo contaran las cosas tal cual son hoy, sin un “seguro que esto cambiará”? ...

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TUS ANHELOS. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa cómo te sientes después de haber escrito sobre tus anhelos, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa qué impacto tiene en ti. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 9

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TUS FORTALEZAS. Sé consciente de todo lo que implica sentirte fuerte y con seguridad: en qué situaciones te sientes más cómodo, en cuales destacas, cuáles te resultan fáciles y fluidas, qué cosas valoran los demás en ti, para qué cuentan contigo,... ¿Qué virtudes y aptitudes tuyas te llevarías a una siguiente vida (si existiera)? ¿Qué personas influyen en tu fortaleza, la aumentan o la disminuyen? ¿Qué uso das a tu fortaleza? ¿La usas para tu propio beneficio? ¿Para ayudar a los demás? ¿Para avanzar? ¿Para sacrificarte? ¿Te gustaría tener otras fortalezas diferentes?

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TUS FORTALEZAS. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tus fortalezas, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 10

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TUS DEBILIDADES. Sé consciente de todo lo que implica sentirte débil o vulnerable: momentos en los que te has sentido débil, frágil o necesitado. ¿Cómo lo afrontas? ¿Pides ayuda? ¿A quién? Sé consciente de situaciones en las que sueles sentirte en desventaja. ¿Las evitas? ¿Las atraviesas? ¿Las usas para crecer? ¿Qué puedes aprender de las situaciones donde te sientes más incapaz? ¿Cómo han afectado a tu vida estas debilidades? ¿Qué te gustaría hacer con ellas? ...

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TUS DEBILIDADES. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa cómo te sientes después de haber escrito sobre tus debilidades, después de haber vaciado todos esos pensamientos y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa qué impacto tiene en ti. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 11

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos.

Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU CUERPO. Sé consciente de cómo te sientes con tu cuerpo: Si estás cómodo/a en tu piel, si te da seguridad o inseguridad, si lo cuidas con buena alimentación y ejercicio regular, si tienes dolores, molestias o enfermedades. ¿Qué te dice tu cuerpo a través de las enfermedades? ¿Deberías tratar a tu cuerpo de forma diferente? Si es así, ¿Qué te lo impide? ¿Es eso tan importante? Si tu cuerpo tuviera un mensaje para ti, ¿Cuál sería su mensaje?...

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU CUERPO Y TUS SENSACIONES CORPORALES. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa cómo te sientes después de haber escrito sobre tu cuerpo, después de haber vaciado todos esos pensamientos y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa qué impacto tiene en ti. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué has descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 12

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU PADRE (biológico). Sé consciente de todas emociones que sientes hacia tu padre: si sientes cercanía-caríño o rechazo, si tienes una buena relación, si te gustaría que tu padre fuese diferente en algo, si le guardas algún rencor, si sientes agradecimiento hacia él, si es un buen modelo de persona para ti, si respetas su forma de ser y de vivir o desearías cambiarlo, si puedes ser tú mismo/ tú misma cuando estás con él, si tienes emociones de culpa o de obligación o de sacrificio hacia él... Si alguien lo sustituyó como figura paternal... ¿Hay algún mensaje que necesitarías decirle a tu padre? ¿Cuál sería ese mensaje?...

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU PADRE. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tu padre, después de haber vaciado todos esos pensamientos y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 13

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos.

Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU MADRE (biológica). Sé consciente de todas emociones que sientes hacia tu madre: si sientes cercanía-cariño o rechazo, si tienes una buena relación, si te gustaría que tu madre fuese diferente en algo, si le guardas algún rencor, si sientes agradecimiento hacia ella, si es un buen modelo de persona para ti, si respetas su forma de ser y de vivir o desearías cambiarla, si puedes ser tú mismo/ tú misma cuando estás con ella, si tienes emociones de culpa o de obligación o de sacrificio hacia ella... Si alguien lo sustituyó como figura maternal... ¿Hay algún mensaje que necesitarías decirle a tu madre? ¿Cuál sería ese mensaje?...

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU MADRE. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tu madre, después de haber vaciado todos esos pensamientos y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 14

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es LA NATURALEZA. Sé consciente de todo lo que implica para ti la naturaleza, lo que es de forma natural por el propio existir de la vida. El planeta, las montañas, el mar, los paisajes, el clima, las estaciones del año, el calor, el frío, las tormentas, la luna, las estrellas, ... ¿Qué cosas de la naturaleza te sientan bien? ¿Cuáles te sientan mal? ¿Qué contacto tienes con elementos naturales? ...

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti LA NATURALEZA. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre la naturaleza, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 14

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TUS DEUDAS DE VIDA. A lo largo de la vida habrá personas que habrán hecho un gran esfuerzo por ti o te habrán dado una gran ayuda o facilitado un recurso importante que tú no has pagado, devuelto o agradecido a la altura que merecía. También habrá ocurrido que tú hayas ayudado a alguien o te hayas sacrificado por alguien o hayas proporcionado un valioso recurso a alguien que no te pagó, te compensó o te agradeció de vuelta a la altura que merecías. Tómate un tiempo para pensar que sensaciones de deuda hay en tu corazón. Pueden ser deudas económicas, morales, sentimentales... cualquier desequilibrio entre lo que diste y lo que recibiste de vuelta o lo que tú recibiste y lo que diste de vuelta. ¿Hay alguna persona con la que te gustaría saldar alguna deuda? ¿Tienes alguna deuda con alguien que no sabes cómo saldar?...

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TUS DEUDAS DE VIDA. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa **cómo te sientes** después de haber escrito sobre tus deudas de vida, después de haber vaciado todos esos pensamientos y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa **qué impacto tiene en ti**. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: EJERCICIO 15

Preparación:

Busca un lugar tranquilo y cómodo. Asegúrate de que nadie va a molestarte en los próximos 30 minutos. Pon música ambiental relajante.

FASE 1:

El tema a trabajar hoy es TU PROYECCIÓN HACIA EL FUTURO. Sé consciente de todo lo que implica tu futuro: mantener proyectos actuales, consolidarlos, reforzarlos; dejar marchar cosas caducadas que te resultan como lastres que no te dejan avanzar con ligereza; cambiar cosas que ya no puedes seguir manteniendo tal como están porque implican alguna desventaja; comenzar proyectos o actividades nuevas que necesitas incorporar en tu vida para tu propio beneficio o el de tu entorno; dejar hábitos nocivos; comenzar hábitos sanos; comprometerte a mantener alguna actitud necesaria para garantizar un futuro sanos, estable y satisfactorio... ¿Qué cosas tienes claras que debes cambiar a partir de ahora si quieres ser feliz en el futuro?

Cierra los ojos y conecta por un momento con todo lo que te sugiera a ti TU PROYECCIÓN HACIA EL FUTURO. Desde una actitud de escucha tranquila, sin presiones ni expectativas, permítete conectar con las emociones más profundas. Éstas son como caracoles que si los intentas tocar se esconden inmediatamente. Pero en el silencio y con la sensación de que nadie los molesta, los caracoles y las emociones se atreven a salir a la luz.

Pon la alarma en 10 minutos y escribe en un papel todo lo que venga a tu mente y a tu corazón respecto a este tema. Haz notas breves, sin explicaciones ni argumentaciones. Simplemente vacía en el papel todo lo que aparezca por tu mente de forma espontánea, sin reflexionar ni analizar.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 2:

Observa cómo te sientes después de haber escrito sobre tu futuro, después de haber vaciado todos esos pensamiento y emociones. ¿Qué se ha producido en tu interior? ¿Qué emociones vienen y llenan el espacio que has dejado al vaciarte?

Pon la alarma en 10 minutos. Coge una hoja nueva y anota todo lo que te venga, sin reflexionar, sin elaborar ideas o argumentos. Sólo escuchando lo que pasa por tu interior.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa 2 minutos relajando la mente. Respira profundamente, escucha la música, bebe un poco de agua, ves al baño, come algo...

FASE 3:

Coge las hojas que has escrito hasta ahora y léelas de principio a fin de una forma lenta y consciente. Lee con mucho detenimiento para darte cuenta de lo que has escrito y de lo que NO has escrito, lo que has obviado. Después de leerlo todo observa qué impacto tiene en ti. ¿Qué efecto ha tenido esta lectura en tu interior? ¿Qué se ha movido? ¿Qué he descubierto? ¿Qué emociones han brotado de esta lectura? Deja espacio para escuchar las emociones que aparecen y escríbelas tal y como lleguen, sin reflexionar, sin analizar, sin elaborar. Pon la alarma en 10 minutos.

Cuando suene la alarma deja de escribir y descansa. El ejercicio de hoy está completado.

***IMPORTANTE:** Si en cualquier fase no tienes nada más que escribir y todavía no han pasado los 10 minutos, espera a que suene la alarma relajándote y respirando, como quien espera a que venga el tren. No puedes comenzar la siguiente fase antes de que acaben los 10 minutos ni distraerte con cosas ajenas al ejercicio (móvil, tv, hacer tareas, etc...)

DIARIO INTENSIVO: Conclusiones.

Ya has completado el Diario Intensivo. Después de todo el recorrido habrás descubierto aspectos interesantes de ti mismo/a, de tu vida y de tu forma de hacer las cosas. Quizá quieras anotar todos estos aspectos para tener presente y poder recordártelos cada vez que necesites en el futuro.

Puedes utilizar esta plantilla o escribir tus conclusiones de una forma más espontánea y guardarlas al final del Diario Intensivo como capítulo concluyente.

A LO LARGO DE ESTE PROCESO DE TRABAJO INTERIOR HE DESCUBIERTO...

SOBRE MÍ MISMO/A QUE:

.....
.....
.....
.....
.....

QUE EN LA VIDA ES IMPORTANTE:

.....
.....
.....
.....
.....

QUE MIS NECESIDADES MÁS IMPORTANTES SON:

.....
.....
.....
.....
.....

QUE LO QUE MÁS DAÑO ME HACE ES:

.....
.....
.....
.....
.....

QUE A PARTIR DE AHORA DEBO COMPROMETERME A:

.....
.....
.....
.....
.....