



Workbook

Yo Soy *Mamá* Consciente



PERCY CORONEL

Acerca del Autoconocimiento.

Gurdjieff llamaba a su método de enseñanza "el Trabajo", porque requiere de nosotros un esfuerzo mental real que hacemos internamente. Hablamos de un trabajo psicológico interno, que requiere, no sólo de aprender los postulados de sabiduría universal, sino también de aplicarlas y experimentarlas en nosotros mismos. Esta comprensión nos conduce a un cambio personal y una transformación positiva que nos permite acceder a un nuevo nivel de sabiduría.

Tienen el poder de generar una transformación personal y espiritual genuina en medio de la agobiante vida diaria. Está hecho a medida de tus necesidades, para que, sin escapar de tus obligaciones cotidianas, las aproveches y te aporten un significado y un propósito a tu vida.

El “Primero concóctate a ti mismo” es entonces el pilar fundamental para lograr la evolución y la transformación de uno mismo, a través del enfoque transpersonal “Sujeto que estudia, objeto de estudio” conectándolo con nuestros asuntos personales y preparando el camino para el trabajo de alquimia.

Y es que antes de poder cambiar algo en nosotros, debemos ser más conscientes de quiénes somos ahora, consciente de nuestros resultados y de donde estamos parados. Gran parte de este trabajo estriba en eliminar y renunciar a las ideas e imaginaciones de lo que creemos que somos, para descubrir quiénes somos realmente. Todas las enseñanzas espirituales dicen que existe un extraordinario potencial en el ser humano, pero muy pocas personas tienen la intención y el coraje de perseguirlo.

Este autoconocimiento provee de herramientas psicológicas que pueden elevarnos más allá de la confusión y el caos, y si deseamos tener una vida diferente, con mejores resultados, debemos comenzar por darnos cuenta de nuestras reacciones, actitudes, hábitos y conductas inconscientes, y del tipo de vida llevamos actualmente.

El ser humano es un ser capaz de desarrollarse intencional y planificadamente. Es como una semilla, pero que lo sea no significa necesariamente que vaya a crecer y progresar. No todos aprovechan todo su potencial de crecimiento. Una persona puede sufrir una transformación definitiva, una evolución real, si sabe lo que debe y necesita hacer.

La herramienta fundamental con la que nos ejercitamos es la autobservación, que nos muestra el camino a través de todas estas conductas inconscientes, de nuestras actitudes, de todas las cosas que no reconocemos y que, consecuentemente, nos dañan en nuestra vida diaria. Es fundamental la honestidad con uno mismo, lo cual por cierto, no es tan sencillo en un ser humano que sistemáticamente huye para no asumir su responsabilidad de adulto. De algún modo lo sabemos, pero en esta práctica la sinceridad se hace aún más difícil, debido a que podemos empezar a notar cosas en nuestra forma de ser y hacer que no coinciden con la idea que teníamos acerca de nosotros mismos.

Este taller está diseñado para conscientizarte y mostrarte los primeros pasos en tu necesarios y siempre oportuno desarrollo personal y espiritual, a fin de que salgas de la oscuridad de tu mente, y puedas reconocer quiénes somos realmente, cómo nos comportamos y por qué lo hacemos de esa forma. El uso de la atención y la energía vital es muy importante en este proceso. Todo lo que te ofrezco está basado en la práctica, en verificaciones. Por lo tanto, te aconsejo que no le pongas fe, sino que pongas el esfuerzo, que verifiques por ti mismo en la práctica, que te trabajes mentalmente. Ninguna de las ideas expuestas en este entrenamiento se comprenderán si no las aplicas en tu diario vivir.

Estas enseñanzas no cambian nuestra vida externa. Lo que logras con ellas es tu transformación interna, que te eleves en consciencia, y, consecuentemente, transformes tus resultados como consecuencia de tu evolución.

Preguntas de Coaching:

1. Autoconocimiento:

1.1 Haz una evaluación honesta, neutra y objetiva acerca de cada uno de tus resultados. Si quieres, puedes medirlos de 0% a 100% y reflexionar acerca de las causas. ¿Cómo estás, cómo te sientes y qué es lo que piensas respecto de cada uno de tus indicadores?

✓ Paz: _____

✓ Felicidad: _____

✓ Servicio: _____

✓ Salud: _____

✓ Relaciones: _____

✓ Recursos: _____

✓ Adaptación y Disfrute: _____

1.2 ¿Cuál es la situación que más te estresa y que te causa mayor frustración actualmente?

1.3 ¿Logras ver la relación que existe entre tus resultados y tu actual nivel de desarrollo de consciencia?

1.4 ¿Qué información te falta para mejorar?, ¿qué necesitas aprender para mejorar tus resultados?

1.5 ¿Logras notar la necesidad de desarrollarte? ¿Hasta dónde podrías llegar con una información de mayor sabiduría?

2. Alquimia

2.1 ¿Con cuál de las “Trampas a tu Crecimiento” que vimos en el entrenamiento te has descuidado en tu crecimiento personal y espiritual?

- La Trampa de Suponer: “Supongo que creceré automáticamente, de modo natural, con el paso del tiempo”
- La Trampa del conocimiento: “Lo que pasa es que no sé qué me falta, no sé cómo crecer, no sé cómo hacer” (y tampoco me dejo guiar, no hago caso, insisto con los viejos métodos que no dan resultados, con los que sigo igual, sin notar cambios y mejorías)
- La Trampa del Momento Ideal: “Estoy esperando el momento oportuno, el momento ideal, la oportunidad perfecta”
- La Trampa del Error: “¿Y si me equivoco? ¿Y si es un error y luego me arrepiento y me culpo como otras veces? (tengo miedo a cometer errores y sentirme mal como otras veces)”

- La Trampa de la Perfección: “Tengo que preparar todo antes de empezar, tengo que hacer algunas cosas primero, tengo que coordinar bien todo antes de comenzar, tengo que hallar el mejor modo de hacer las cosas, tengo que pensarlo bien, para que todo me salga perfecto, como estoy pensando”
- La Trampa de la inspiración: “No tengo ganas, no sé, no me motiva, necesito motivación, estar inspirada, sentirme entusiasmada, no sé qué quiero, tengo que pensarlo (me siento confundida, me estreso)”
- La Trampa de la comparación y del sobre-análisis: “(Pienso, pienso, pienso) Esto no es para mí, no me lo merezco, voy a tener que hablar y me da vergüenza frente a otros (tal vez son mejores que yo)”
- La Trampa de la Expectativa: “Es que es muy difícil. No es tan fácil, no es sencillo, es duro, yo pensaba que sería más fácil, no creo que lo logre”

Ahora que ya reconoces estas trampas, evítalas.

¿Qué puedes pensar para hacer la Alquimia o el cambio de significado, de tal modo que evites caer en estas trampas?

✓ La Trampa de Suponer:

✓ La Trampa del Conocimiento:

✓ La Trampa del Momento Ideal:

✓ La Trampa del Error:

✓ La Trampa de la Perfección:

✓ La Trampa de la Inspiración:

✓ La Trampa de la Comparación y del sobre-análisis

✓ La Trampa de la Expectativa:

3. Acción

3.1 Establece un paso a paso de acciones concretas, medibles y con fecha límite para cada uno de tus resultados, considerando medidas de contingencia para evitar caer en las trampas. Anótalas y agéndalas en tu calendario. Empieza ya, hazlo ahora, da el primero paso.

Plan	Acción	Fecha Límite
Paz		
Felicidad		
Servicio		
Salud		
Relaciones		
Recursos		
Adaptación		

3.2 En adelante, ¿Cuánto tiempo diario o semanal decides invertir intencionalmente en tu desarrollo personal y espiritual a fin de obtener una mejoría en tus resultados?

3.3 Comience Ahora. Te deseo éxitos y bendiciones, cuenta conmigo para acompañarte en los cursos y talleres que pongo a tu disposición. Un Abrazo fuerte.