

BONO · COLECCIÓN CAMBIO DE REALIDAD



Del “no puedo”
a la pregunta

*50 frases que te cierran
y la pregunta que las abre*

ESCUCHA · DETENTE · PREGUNTA

Una respuesta cierra. Una pregunta abre.

Estas 50 frases son de las que más repetimos sin darnos cuenta. Cada una cierra una puerta. Junto a cada frase tienes la pregunta que la vuelve a abrir. No hay que creer en la pregunta ni contestarla bien: solo hacerla.

1. **Escúchate.** Durante el día, nota cuándo sale una de estas frases. No te corrijas ni te regañes: solo nótala.
2. **Detente.** Respira una vez. La frase es una conclusión, no una verdad.
3. **Pregunta.** Di la pregunta que está junto a la frase, en voz alta o en silencio.
4. **No respondas con la cabeza.** Deja la pregunta abierta y sigue con tu día. Lo que llegue, llega.
5. **Marca el círculo** cada vez que cambies una frase por su pregunta. Con el tiempo vas a ver cuáles ya no dices.

Imprime la hoja del tema que más te mueve y pégala donde la veas: en tu refrigerador, tu espejo o tu escritorio.

LOS 5 TEMAS

	Lo que digo de mí	FRASES 1 A 10
	Dinero y abundancia	FRASES 11 A 20
	Amor y relaciones	FRASES 21 A 30
	Cuerpo y energía	FRASES 31 A 40
	Tiempo, trabajo y futuro	FRASES 41 A 50

Lo que digo de mí

LA FRASE QUE CIERRA

LA PREGUNTA QUE ABRE

- | | | | |
|-------|---------------------------------|--|-----------------------|
| 01 | "No puedo." | → ¿Qué se requeriría para que sí pueda? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 02 | "Es difícil." | → ¿Cómo puede ser más fácil? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 03 | "Así soy yo." | → ¿Quién elijo ser hoy? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 04 | "Siempre me pasa lo mismo." | → ¿Y quién sabe? ¿Qué puede ser diferente esta vez? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 05 | "No sirvo para eso." | → ¿Quién me dijo que no servía, y sigue siendo verdad? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 06 | "Ya estoy grande para cambiar." | → ¿Qué es posible para mí justo a esta edad? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 07 | "No tengo suerte." | → ¿Qué me está saliendo bien que no estoy reconociendo? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 08 | "Tengo que hacerlo." | → ¿Qué cambia si lo elijo en lugar de tener que hacerlo? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 09 | "Soy un desastre." | → ¿Qué es lo correcto de mí que no estoy viendo? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 10 | "No sé qué quiero." | → Si lo supiera, ¿qué sería? | ☐ |
| <hr/> | | | |

⑤ Dinero y abundancia

	LA FRASE QUE CIERRA	LA PREGUNTA QUE ABRE	
11	"No me alcanza."	→ ¿Qué se requeriría para que me alcance y me sobre?	☐
12	"El dinero cuesta mucho trabajo."	→ ¿Y si recibir dinero pudiera ser fácil, cómo sería?	☐
13	"No tengo dinero."	→ No tengo dinero todavía. ¿Qué se requeriría para crearlo?	☐
14	"Eso no es para gente como yo."	→ ¿Quién decidió qué es para mí y qué no?	☐
15	"Es muy caro."	→ ¿Qué podría crear para poder elegirlo?	☐
16	"El dinero se me va de las manos."	→ ¿Qué sé sobre mi dinero que estoy evitando mirar?	☐
17	"Nunca voy a salir de deudas."	→ ¿Cuál es el paso más pequeño que puedo dar hoy?	☐
18	"Hablar de dinero es de mal gusto."	→ ¿De quién aprendí eso, y lo sigo eligiendo?	☐
19	"Mejor no cobro tanto."	→ ¿Cuánto vale lo que doy, si lo miro sin pena?	☐
20	"Con que alcance para lo básico."	→ ¿Qué más estoy lista para recibir?	☐

♥ Amor y relaciones

LA FRASE QUE CIERRA

LA PREGUNTA QUE ABRE

- | | | | |
|----|--|--|-----------------------|
| 21 | "Siempre me dejan." | → ¿Qué historia de amor ya no quiero seguir contando? | ☐ |
| 22 | "Nadie me entiende." | → ¿Qué parte de mí no estoy escuchando yo? | ☐ |
| 23 | "Necesito que me quiera." | → ¿Qué de lo que espero recibir puedo empezar a darme yo? | ☐ |
| 24 | "Si digo lo que pienso, se va a enojar." | → ¿Qué conversación abriría algo nuevo entre nosotros? | ☐ |
| 25 | "Mi familia es así y no va a cambiar." | → ¿Qué puedo elegir yo diferente, aunque nadie más cambie? | ☐ |
| 26 | "Primero los demás, luego yo." | → ¿Cómo sería cuidarlos sin dejarme al final? | ☐ |
| 27 | "No sé decir que no." | → ¿A qué le digo que no cada vez que digo que sí? | ☐ |
| 28 | "Estoy sola." | → ¿Quién me hace bien, y cómo puedo acercarme hoy? | ☐ |
| 29 | "Ya es tarde para el amor." | → ¿Y quién sabe? ¿Qué me permitiría recibir si no tuviera miedo? | ☐ |
| 30 | "Es la pareja que me tocó." | → ¿Qué estoy eligiendo aquí, y qué elegiría desde lo que ya soy? | ☐ |

Cuerpo y energía

LA FRASE QUE CIERRA

LA PREGUNTA QUE ABRE

- | | | | |
|----|------------------------------------|--|-----------------------|
| 31 | "Estoy agotada." | → <i>Cuerpo, ¿qué necesitas de mí hoy?</i> | ☐ |
| 32 | "No me gusta mi cuerpo." | → <i>¿Qué le agradecería a mi cuerpo si lo mirara con cariño?</i> | ☐ |
| 33 | "No tengo tiempo para mí." | → <i>¿Qué cinco minutos me puedo regalar hoy?</i> | ☐ |
| 34 | "Ya no tengo la energía de antes." | → <i>¿Qué me da energía, y cuándo fue la última vez que lo hice?</i> | ☐ |
| 35 | "No tengo fuerza de voluntad." | → <i>¿Qué lo haría tan agradable que quisiera repetirlo?</i> | ☐ |
| 36 | "Me veo vieja." | → <i>¿Qué belleza hay en mí hoy que no estoy viendo?</i> | ☐ |
| 37 | "Descansar es perder el tiempo." | → <i>¿Qué se vuelve posible cuando descanso?</i> | ☐ |
| 38 | "No puedo parar." | → <i>¿Qué pasaría si me detuviera diez minutos?</i> | ☐ |
| 39 | "Mañana empiezo." | → <i>¿Qué elección de diez segundos puedo hacer ahora?</i> | ☐ |
| 40 | "Yo no soy de hacer ejercicio." | → <i>¿Qué movimiento le traería alegría a mi cuerpo hoy?</i> | ☐ |

🕒 Tiempo, trabajo y futuro

LA FRASE QUE CIERRA

LA PREGUNTA QUE ABRE

- | | | | |
|-------|---------------------------------|--|-----------------------|
| 41 | "No tengo tiempo." | → ¿En qué elijo poner mi tiempo hoy? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 42 | "No aguanto mi trabajo." | → ¿Qué se requeriría para que fuera más ligero, o para crear otro? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 43 | "Ya es muy tarde para empezar." | → ¿Qué puedo empezar hoy, aunque sea pequeño? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 44 | "No estoy lista." | → ¿Qué paso puedo dar aunque no me sienta lista? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 45 | "¿Y si me equivoco?" | → ¿Y si sale bien? ¿Qué aprendería en cualquier caso? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 46 | "Por lo que me pasó, soy así." | → ¿Quién sería yo sin esta historia? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 47 | "Si hubiera hecho otra cosa..." | → ¿Qué puedo elegir hoy con lo que ya sé? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 48 | "Qué mala suerte." | → ¿Y quién sabe? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 49 | "No sé cómo." | → ¿Qué sí sé, y cuál es el siguiente paso? | ☐ |
| <hr/> | | | |
| 50 | "Algún día." | → ¿Qué haría hoy la persona en la que me estoy convirtiendo? | ☐ |
| <hr/> | | | |

Mis propias frases

Tú tienes las tuyas. Escribe las que te descubras repitiendo y, junto a cada una, la pregunta que la abre.

	LA FRASE QUE CIERRA		LA PREGUNTA QUE ABRE	
01	_____	→	_____	☐
02	_____	→	_____	☐
03	_____	→	_____	☐
04	_____	→	_____	☐
05	_____	→	_____	☐
06	_____	→	_____	☐

SI NO SABES QUÉ PREGUNTAR, USA UNA DE ESTAS

¿Qué más es posible?

¿Cómo puede ser aún más fácil?

¿Qué se requeriría para que esto cambie?

¿Esto es mío, o lo aprendí de alguien?

¿Y quién sabe?



*“Una respuesta cierra.
Una pregunta abre.”*

No se trata de dejar de decir estas frases de un día para otro. Se trata de escucharte una vez más que ayer, y de preguntar una vez más que ayer.

ESCUCHA · DETENTE · PREGUNTA