

LIBRO + CUADERNO DE TRABAJO



El poder de tus palabras

*21 días para cambiar lo que dices
y cambiar lo que creas*

—
ESCUCHA · SUELTA · CREA

ESTE VIAJE ES TUYO

*"Una respuesta cierra.
Una pregunta abre."*

ESTE LIBRO PERTENECE A

FECHA EN QUE EMPIEZO

LO QUE ELIJO CREAR EN ESTOS 21 DÍAS

Antes de empezar

Este no es un libro para leer. Es un libro para **hacer**.

No te vamos a dar 800 páginas de teoría. No te vamos a prometer nada. Lo que tienes en tus manos es un espacio: 21 días, una hoja por día, cinco a diez minutos. Lo que pase con tu vida depende de lo que **tú elijas** hacer con cada pregunta.

Y aquí está la invitación: ¿qué tal si todo es posible?

Por qué las palabras

Cada palabra que dices crea algo. Cuando dices "*no puedo*", tu cuerpo, tu energía y tu realidad se organizan alrededor del "*no puedo*". Cuando dices "*es difícil*", la vida se vuelve difícil para confirmártelo.

La mayoría de las palabras que usamos ni siquiera son nuestras. Las aprendimos de mamá, de papá, de la escuela, de lo que "todo el mundo sabe". Nos compramos el pensamiento colectivo y luego vivimos dentro de él como si fuera la única realidad.

Esa es la matriz. Y se sale de ella con una pregunta a la vez.

Cómo usar este libro

- 1 **Un día, una hoja.** No te adelantes. Cada día prepara el siguiente.
- 2 **Escribe a mano.** Aquí mismo, o en una libreta solo para este viaje. Lo que escribes, lo ves; lo que ves, lo puedes cambiar.
- 3 **Responde lo primero que llegue.** No lo pienses, no lo corrijas. La primera respuesta es la más honesta.
- 4 **Haz el ritual de mañana y de noche.** Dos minutos cada uno. Son los que sostienen todo lo demás.
- 5 **Si un día te saltas, no pasa nada.** Retoma donde te quedaste. Aquí no hay error, solo elección.

Cada día tiene cuatro partes

-  **La historia**
Una parábola corta para abrir la mirada.
-  **La pregunta**
Una sola, la que mueve todo.
-  **El ejercicio**
Cinco minutos de escritura y observación.
-  **Mi elección de hoy**
Una frase para llevarte puesta.

No necesitas creer nada de lo que aquí está escrito. Solo necesitas estar dispuesta a preguntar. ¿Empezamos?

Mi ritual de mañana y de noche



Al despertar

2 MINUTOS · ANTES DEL CELULAR

1. Quédate en la cama. Respira tres veces, lento.
2. Antes de pensar en pendientes, pregúntate: **¿Quién elijo ser hoy?**
3. Escoge una palabra para tu día: *paz, abundancia, alegría, claridad...* La que quieres vivir, no la que ya tienes.
4. Imagina cómo hablaría y elegiría hoy alguien que ya es esa palabra. Sé esa persona por un momento.
5. Di en voz alta: **"Hoy elijo ser _____. ¿Qué más es posible hoy?"**



Antes de dormir

2 MINUTOS

1. Repasa tu día como una película, sin juzgarlo.
2. Pregúntate: **¿Qué dije hoy que fue mi pasado hablando?**
3. Pregúntate: **Si mañana pasara lo mismo, ¿qué elegiría decir diferente?**
4. Suelta el día. Lo que pasó, ya pasó; no tienes que cargarlo a la cama.
5. Agradece una cosa y duerme como la persona que serás mañana.

No soy un recuerdo de mi pasado. Soy una visión de mi futuro.

21 días, una elección a la vez

Rellena el círculo cada día que completes tu hoja y tu ritual.

SEMANA 1 *Escuchar lo que dices*

1

2

3

4

5

6

7

SEMANA 2 *Soltar las palabras prestadas*

8

9

10

11

12

13

14

SEMANA 3 *Crear con tus palabras*

15

16

17

18

19

20

21

CÓMO HABLO DE MI VIDA HOY, DÍA 1

CÓMO HABLO DE MI VIDA EL DÍA 21

SEMANA

uno

Escuchar lo que dices

No puedes cambiar lo que no ves. Esta semana no vas a cambiar nada: solo vas a escucharte. Vas a descubrir cuántas veces al día creas tu realidad sin darte cuenta.

01

DÍA UNO

El vaso

LA HISTORIA

A un sabio le pusieron enfrente un vaso con agua hasta la mitad y le preguntaron: "¿Está *medio lleno* o *medio vacío*?"

Él sonrió: "*Depende de quién lo mire, y de qué quiera ver.*"

El vaso nunca cambió. Cambió quien lo miraba.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿En qué área de mi vida siento que las cosas no están fluyendo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe esa área: dinero, amor, cuerpo, trabajo, familia.

- 2 Escribe todo lo que "sabes" que es verdad sobre ella. ("*El dinero cuesta.*" "*Siempre me dejan.*")

- 3 Cierra los ojos. Suelta todo eso, como si nunca lo hubieras creído. Respira cinco veces.

- 4 Pregúntate: **¿Qué estoy eligiendo aquí que, si eligiera diferente, cambiaría toda mi realidad?** Escribe lo primero que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Hoy miro mi vida con ojos nuevos.
¿Qué más es posible?"

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

02

DÍA DOS

El eco

LA HISTORIA

Un niño, enojado, gritó en la montaña: "¡Te odio!" Y la montaña le respondió: "¡Te odio!"

Asustado, corrió con su padre. El padre lo llevó al mismo lugar y gritó: "¡Te amo!" La montaña respondió: "¡Te amo!"

La vida es así: te devuelve lo que le dices.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué le estoy gritando a mi vida todos los días?

 EL EJERCICIO · DURANTE EL DÍA

- 1 Durante el día, anota cada frase que digas sobre ti, tu vida o tu futuro. Las que dices en voz alta y las que solo piensas.

- 2 En la noche, léelas todas juntas. Junto a cada una pon ↑ si te expande o ↓ si te contrae.
- 3 Cuenta. **¿Qué eco le estoy mandando a mi vida?**

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy escucho lo que digo,
porque lo que digo me regresa."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

03

DÍA TRES

Las palabras prestadas

LA HISTORIA

Una mujer siempre cortaba las puntas del jamón antes de hornearlo. Su hija le preguntó por qué. *"Así lo hacía mi mamá."*

Fueron a preguntarle a la abuela. La abuela se rio: *"Yo lo cortaba porque mi horno era muy chiquito."*

Tres generaciones repitiendo algo que nunca fue suyo.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Cuántas de mis palabras son realmente mías?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cinco frases que repites seguido. ("Así soy yo." "Ni modo." "Los hombres son..." "El dinero es...")

- 2 Junto a cada una, escribe de quién la aprendiste: mamá, papá, abuela, maestra, la tele, tu ex.
- 3 Para cada una, pregúntate: **¿Esto es mío, o es de alguien más?**
- 4 Si no es tuya, táchala. Ya no tienes que cargarla. Escribe cómo se siente soltarla.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy devuelvo las palabras
que no son mías."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

04

DÍA CUATRO

La estaca

LA HISTORIA

Un elefante de circo, enorme y fuerte, pasaba la vida atado a una estaca pequeña. Podía arrancarla con un solo movimiento, pero nunca lo intentó.

Cuando era bebé jaló y jaló sin lograrlo, y un día decidió: "No puedo."

Creció. La estaca no. Pero el "no puedo" sí.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué "no puedo" decidí cuando era pequeña y sigo cargando hoy?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe todos los "no puedo" que te vengan: *no puedo ganar más, no puedo hablar en público, no puedo estar sola...*

- 2 Junto a cada uno, escribe la edad que sientes que tenías cuando lo decidiste.
- 3 Pregúntate: **¿Sigo siendo esa persona?**
- 4 Escoge uno y reescríbelo como pregunta: **"¿Qué se requeriría para que yo pudiera...?"**

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Ya no soy quien era
cuando decidí que no podía."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

05

DÍA CINCO

Las palabras del dinero

LA HISTORIA

Dos hermanos crecieron escuchando a su padre decir: "*El dinero cuesta mucho trabajo.*" Uno creció repitiéndolo y trabajó muy duro toda su vida para ganar poco.

El otro, un día, se preguntó: "*¿Y si pudiera ser fácil?*" Nadie le dio la respuesta.

Pero la pregunta empezó a mostrarle caminos que su hermano nunca vio.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué digo del dinero que hace que el dinero no quiera quedarse conmigo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Completa rápido, sin pensar: "El dinero es...", "La gente con dinero es...", "Para tener dinero hay que..."

- 2 Lee tus respuestas. ¿Te gustaría llegar a un lugar donde hablaran así de ti?
- 3 Escribe tres frases nuevas sobre el dinero que te gustaría creer.

- 4 Pregúntate: ¿Cómo puede ser más fácil que esto?

MI ELECCIÓN DE HOY

"Hoy le hablo al dinero como a un amigo
al que quiero cerca."

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

06

DÍA SEIS

Las palabras del amor

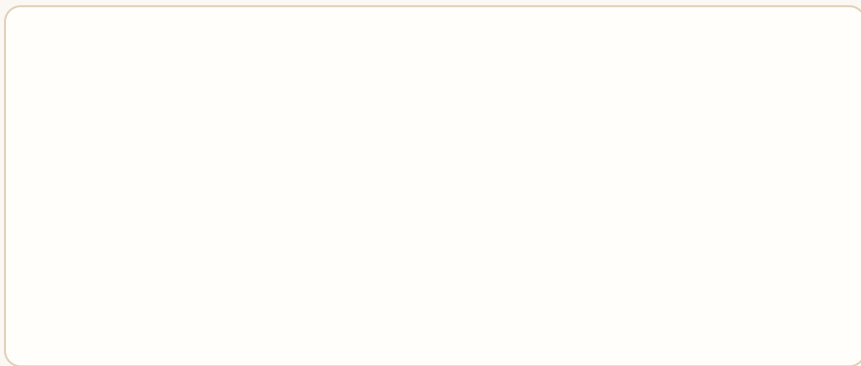
LA HISTORIA

Una mujer buscaba a alguien que la cuidara, que la protegiera, que la completara. Encontró a varios. Todos se fueron.

Un día dejó de buscar a alguien que le diera lo que le faltaba y empezó a ser ella misma cuidado, protección y amor.

Lo que llegó después no vino a llenarla. Vino a acompañarla.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Desde dónde estoy eligiendo el amor: desde lo que me falta o desde lo que ya soy?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cómo describes lo que buscas en una pareja, o lo que te gustaría que tu pareja fuera.

- 2 Subraya cada frase que empiece con "necesito", "que me..." o "que por fin..."
- 3 Por cada frase subrayada, pregúntate: **¿Puedo ser yo esto para mí?**
- 4 Reescribe tu descripción desde lo que ya eres y lo que te gustaría compartir.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Yo ya soy amor.
Lo que llegue, llega a sumar."



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

07

DÍA SIETE

Las palabras al espejo

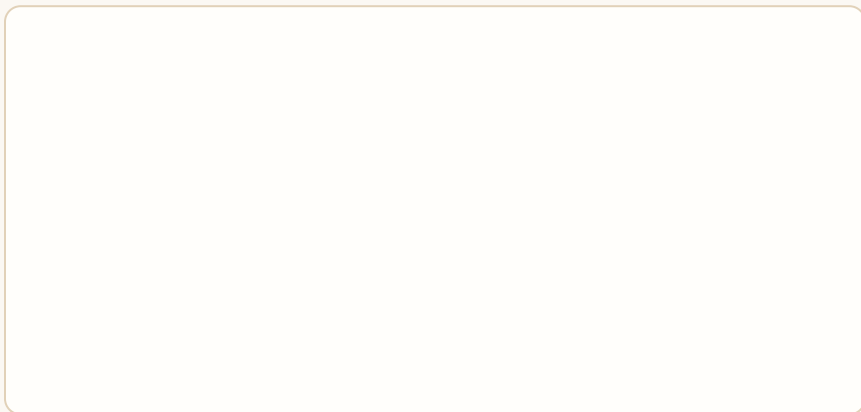
LA HISTORIA

Cada mañana, una mujer se paraba frente al espejo y decía:
"Qué cansada te ves. Qué panza. Qué arrugas."

Lo decía tan rápido que ni lo escuchaba. Su cuerpo sí.

Un día se preguntó: "¿Le hablaría así a mi mejor amiga?" Y se quedó callada.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué le digo a mi cuerpo que nunca le diría a
alguien que amo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Hoy, frente al espejo, solo obsérvate un minuto. Escribe tal cual las frases que dice tu mente.

- 2 Ahora pregúntale a tu cuerpo: **¿Qué te gustaría escuchar de mí?** Escribe lo que llegue.

- 3 Vuelve al espejo y díselo en voz alta. Aunque te sientas rara.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Mi cuerpo me escucha.
Hoy le hablo con gratitud."*



HOJA HECHA

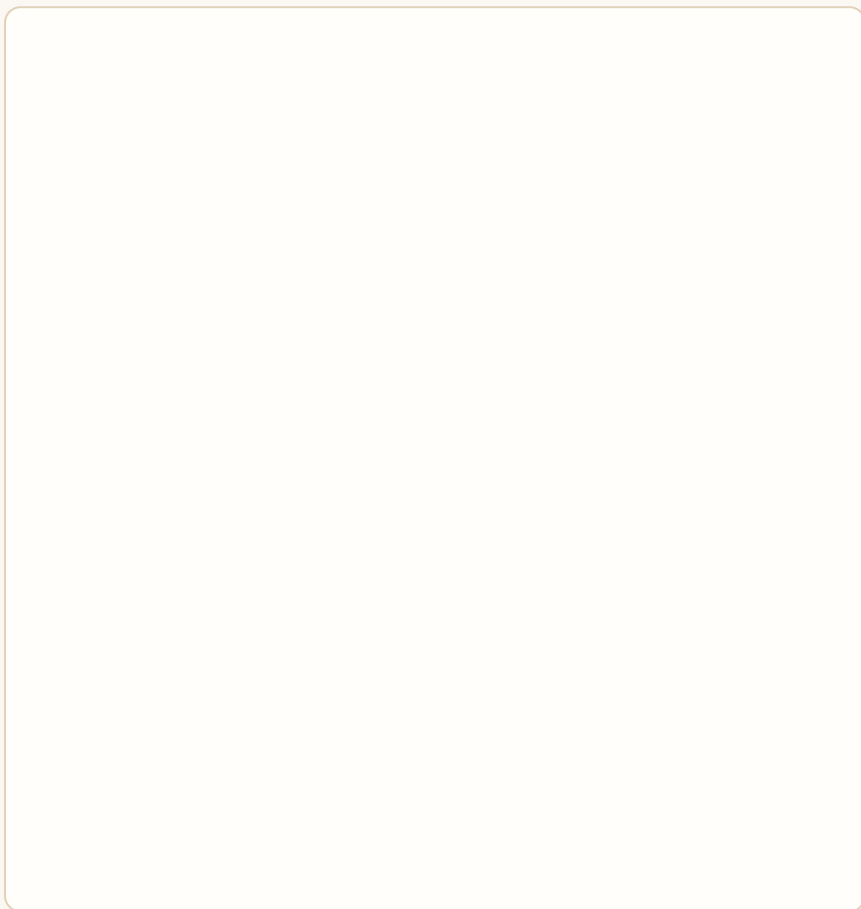


RITUAL HECHO

Lo que descubrí

Relee lo que escribiste estos siete días, sin juzgarte. Solo observa.

¿Qué descubrí que estaba creando con mis palabras sin darme cuenta?



SEMANA

dos

Soltar las palabras prestadas

*Ya te escuchaste. Ya viste cuántas palabras no son tuyas.
Esta semana las vamos a soltar, una por una, para hacer
espacio a algo que nunca has permitido.*

08

DÍA OCHO

Lo que sigues cargando

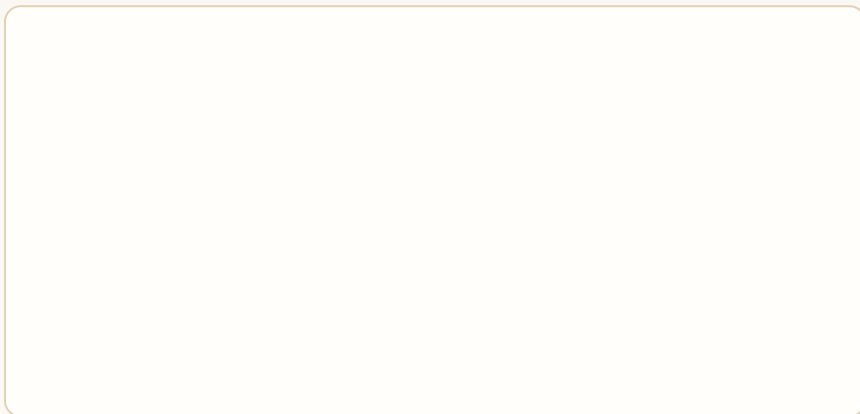
LA HISTORIA

Dos monjes llegaron a un río donde una mujer no podía cruzar. El mayor la cargó, la cruzó y la dejó del otro lado.

Horas después, el joven explotó: *"¿Cómo pudiste cargarla? ¡Está prohibido!"*

El mayor respondió: *"Yo la dejé en el río. Tú todavía la vienes cargando."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué sigo cargando cada vez que me quejo?

 EL EJERCICIO · DURANTE EL DÍA

- 1 Hoy, cada vez que te descubras quejándote, haz una marca aquí. No te juzgues; solo cuenta.

- 2 Por cada queja, cambia la frase por una pregunta: "¡Qué tráfico!" → "¿Qué puedo crear con este tiempo?" Escribe tus cambios.

- 3 En la noche escribe: ¿Qué dejé hoy en el río?

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Lo que ya pasó se queda en el río.
Yo sigo ligera."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

09

DÍA NUEVE

"Es difícil"

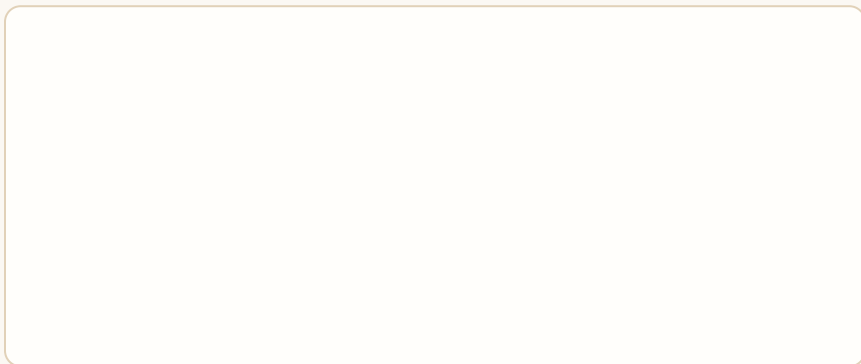
LA HISTORIA

U nas ranas hicieron una competencia para subir a lo alto de una torre. Desde abajo, todos gritaban: "*¡Es imposible! ¡Nadie lo va a lograr!*"

Una a una se rindieron. Solo una llegó arriba.

Cuando le preguntaron cómo lo hizo, no respondió. Era sorda. Nunca escuchó que era imposible.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué se volvió difícil solo porque alguien me dijo que lo era?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe tres cosas que llamas "difíciles" y, junto a cada una, quién te dijo que lo eran.

- 2 Por cada una, pregúntate: **¿Y si pudiera ser fácil, cómo sería?** Escribe lo que llegue, aunque parezca absurdo.

- 3 Hoy, cuando salga "es difícil", cámbialo por: **"¿Cómo puede ser más fácil?"**

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy me vuelvo sorda
a lo imposible."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

10

DÍA DIEZ

"Tengo que"

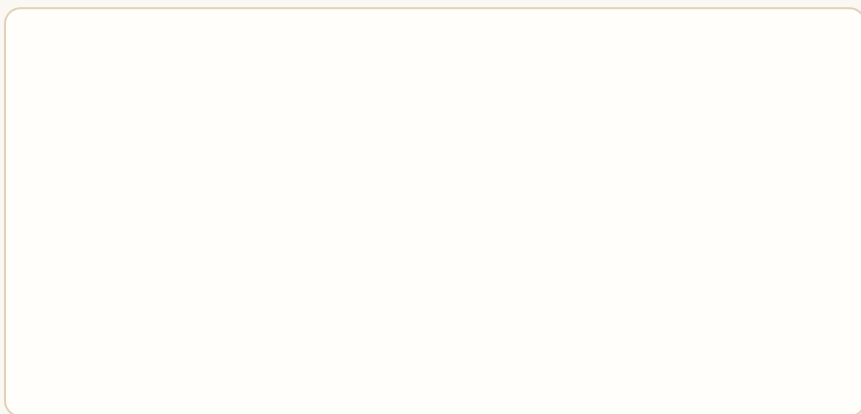
LA HISTORIA

A tres hombres que ponían ladrillos les preguntaron qué hacían. El primero dijo: *"Tengo que poner ladrillos."* El segundo: *"Tengo que ganarme la vida."*

El tercero sonrió: *"Estoy construyendo una catedral."*

Hacían exactamente lo mismo. Solo uno lo estaba eligiendo.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué de lo que *"tengo que"* hacer en realidad estoy eligiendo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe todos tus "tengo que" de hoy: *tengo que trabajar, tengo que cocinar, tengo que pagar...*

- 2 Reescribe cada uno empezando con "**Elijo...**" y agrega para qué: *"Elijo trabajar porque estoy creando..."*

- 3 Si alguno no lo puedes reescribir con "elijo", obsérvalo. ¿Sigues siendo algo que quieres en tu vida?

MI ELECCIÓN DE HOY

"No tengo que.
Elijo."

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

"Siempre" y "nunca"

LA HISTORIA

A un campesino se le escapó su caballo. "¡Qué mala suerte!", le dijeron. "¿Quién sabe?", respondió. Al día siguiente el caballo regresó con diez caballos salvajes. "¡Qué buena suerte!" "¿Quién sabe?"

Su hijo, domando uno, se rompió la pierna. "¡Qué mala suerte!" "¿Quién sabe?" Una semana después llegaron a reclutar a los jóvenes para la guerra. Al hijo no se lo llevaron.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué conclusión saqué de mi vida que me impide ver lo que viene?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Busca tus "siempre" y tus "nunca": "*siempre me pasa lo mismo*", "*nunca me alcanza*", "*siempre elijo mal*". Escríbelos. Son conclusiones, no verdades.

- 2 Por cada uno, pregúntate como el campesino: **¿Y quién sabe?**
- 3 Escribe qué podría llegar a tu vida si dejaras de concluir.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Hoy no concluyo.
Hoy pregunto."

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

12

DÍA DOCE

El "pero"

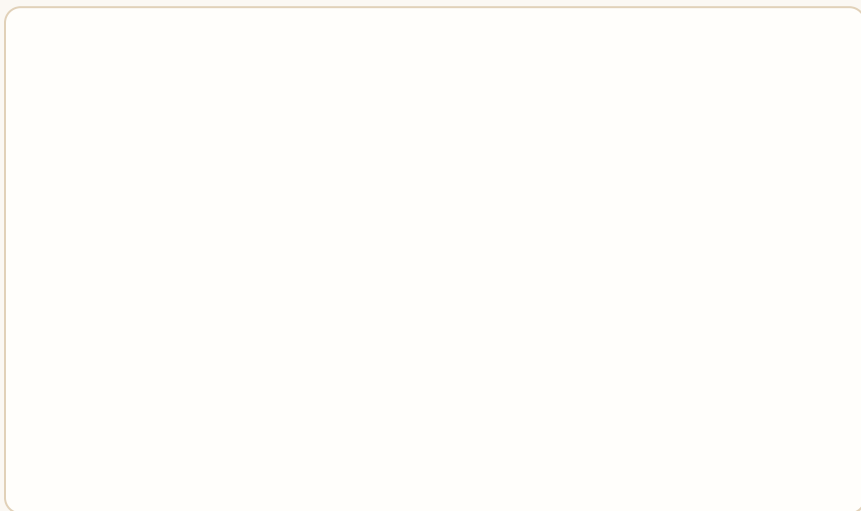
LA HISTORIA

"Te quiero, pero..." "Me encantaría, pero..." "Sé que puedo, pero..."

Todo lo que va antes del "pero" desaparece.

El "pero" es una puerta que se cierra justo cuando la vida estaba a punto de entrar.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué estoy cerrando con mis "pero"?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe tres sueños tuyos, terminando cada uno con el "pero" que normalmente usas. (*"Quiero mi propio negocio, pero no tengo dinero."*)

- 2 Ahora cambia el "pero" por "y" y termina con una pregunta: *"...y no tengo dinero todavía. ¿Qué se requeriría para crearlo?"*

- 3 Lee las dos versiones en voz alta. Siente la diferencia en tu cuerpo.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy cambio mis 'pero' por 'y'.
Dejo la puerta abierta."*



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

13

DÍA TRECE

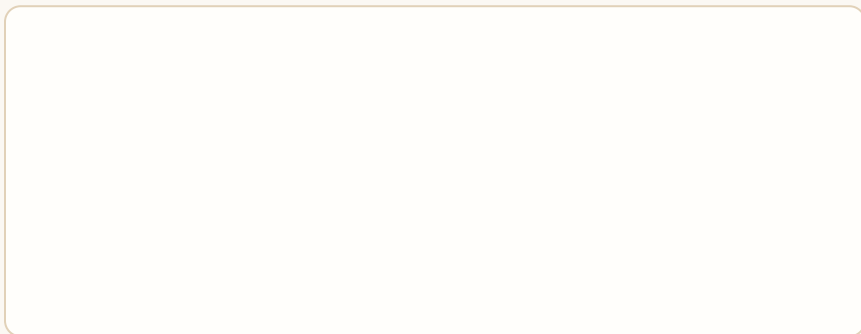
Lo que dice todo el mundo

LA HISTORIA

Cuentan que en una jaula con monos colgaron plátanos en lo alto de una escalera. Cada vez que uno subía, mojaban a todos con agua fría. Pronto, los monos golpeaban a cualquiera que intentara subir.

Fueron cambiando a los monos uno por uno, hasta que no quedó ninguno de los originales. Ninguno había sido mojado jamás. Y aun así, ninguno subía. *"Aquí así se hace."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué escalera no subo porque "todo el mundo sabe" que no se puede?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cinco frases de "todo el mundo": *"la situación está muy difícil", "a nuestra edad ya no...", "de eso no se vive".*

- 2 Junto a cada una, pregúntate: **¿Yo lo comprobé, o solo lo repetí?**
- 3 Hoy observa cuántas conversaciones a tu alrededor repiten la misma escalera. No tienes que discutir; solo no te la compres. Anota lo que notes.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Lo que todos creen
no tiene que ser mi realidad."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

14

DÍA CATORCE

"Así soy yo"

LA HISTORIA

Le preguntaron a un escultor cómo había creado una figura tan hermosa de un bloque de piedra.

Respondió: *"Ya estaba ahí. Yo solo quité lo que sobraba."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Quién sería yo sin las etiquetas que me puse?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe todas tus etiquetas: "soy desordenada", "soy enojona", "soy mala para los números", "soy la fuerte de la familia".

- 2 Junto a cada una, pregúntate: **¿Esto soy yo, o es algo que hice muchas veces?**
- 3 Escoge la etiqueta que más te pesa y táchala.
- 4 Escribe: **"Sin esta etiqueta, yo podría..."** y completa con lo que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"No soy lo que he sido.
Soy lo que elijo ahora."*



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

Lo que ya no viaja conmigo

Relee tus días 8 a 14. Escoge una palabra prestada que ya no vas a usar. Escríbela en un papel aparte y rómpelo. Lo que no es tuyo, ya no viaja contigo.

¿Qué espacio se abre en mi vida ahora que suelto esta palabra?

SEMANA

tres

Crear con tus palabras

*Ya escuchaste. Ya soltaste. Ahora tienes espacio. Esta
semana tus palabras dejan de repetir el pasado y
empiezan a crear tu futuro.*

15

DÍA QUINCE

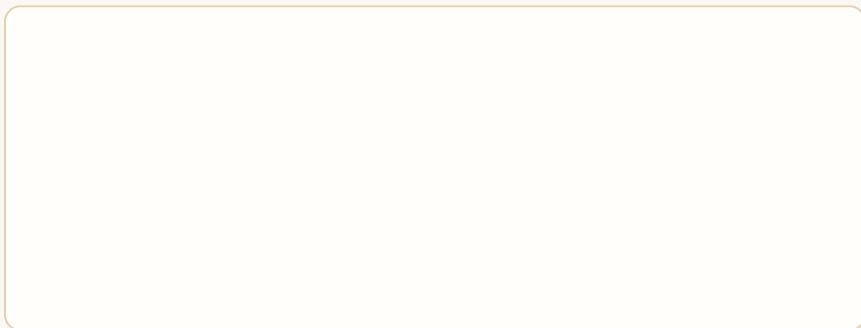
La pregunta que abre caminos

LA HISTORIA

Dos viajeros se perdieron en el mismo bosque. El primero se sentó a repetir: "*¿Por qué me pasa esto a mí?*", y se quedó ahí hasta que oscureció.

El segundo se levantó y preguntó: "*¿Qué más hay aquí que no estoy viendo?*" Caminó hacia el ruido del agua y encontró el río que lo llevó a casa.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué cambiaría si dejara de buscar respuestas y empezara a hacer preguntas?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe una situación que hoy te preocupa y la pregunta que normalmente te haces: "¿Por qué...?", "¿Qué hice mal?"

- 2 Cámbiala por estas tres y escríbelas aquí abajo, en grande:

- ¿Qué más es posible aquí?
- ¿Qué es lo correcto de esto que no estoy viendo?
- ¿Cómo puede mejorar todavía más?

- 3 No busques la respuesta. Deja la pregunta abierta y observa qué aparece en los próximos días.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Una respuesta cierra. Una pregunta abre.
Hoy pregunto."*



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

16

DÍA DIECISÉIS

Los clavos en la cerca

LA HISTORIA

Un padre le dio a su hijo, que se enojaba fácil, una bolsa de clavos: *"Cada vez que pierdas la paciencia, clava uno en la cerca."* Poco a poco fueron menos.

Cuando pasó un día entero sin clavar ninguno, el padre le dijo: *"Ahora saca uno por cada día que elijas la calma."*

Al final le mostró la cerca: *"Mira los agujeros. Las palabras dichas con enojo dejan marcas, aunque después pidas perdón."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Lo que estoy a punto de decir crea algo, o destruye algo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Recuerda la última vez que dijiste algo en un momento de enojo y quisiste retractarte. Escríbelo.

- 2 Escribe qué sentías en realidad debajo del enojo: miedo, cansancio, sentirte no escuchada.

- 3 Hoy, antes de responder en cualquier momento tenso, cuenta diez segundos y pregúntate: **¿Esto crea o destruye?** En la noche escribe cuántas veces elegiste diferente.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Mis palabras construyen.
Hoy elijo antes de reaccionar."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

El agua quieta

LA HISTORIA

Un alumno le preguntó a su maestro cómo encontrar claridad. El maestro tomó un vaso de agua con tierra y lo agitó. *"Así está tu mente."*

Lo dejó sobre la mesa. Esperaron en silencio. Poco a poco la tierra bajó al fondo y el agua quedó transparente.

"No tienes que hacer nada. Solo deja de agitarla."

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué podría escuchar si dejara de hablar un momento?

 EL EJERCICIO · 10 MINUTOS

- 1 Regálale diez minutos de silencio total: sin celular, sin música, sin hablar.
- 2 Siéntate, respira y solo observa lo que pasa por tu mente, sin seguirlo.
- 3 Al final pregúntate: **¿Qué sé yo, que no he querido saber?** Escribe lo que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"En el silencio también creo.
Hoy me escucho."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

La caja del mendigo

LA HISTORIA

Durante años, un hombre pidió monedas sentado sobre una vieja caja de madera. Un día, un extraño le preguntó: "¿Qué hay dentro de la caja?" "Nada, nunca la he abierto." "Ábrela."

Con mucho esfuerzo forzó la tapa. Estaba llena de oro.

Llevaba toda su vida sentado sobre lo que estaba buscando.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Sobre qué estoy sentada que todavía no he reconocido?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe diez cosas que ya eres, ya tienes o ya sabes hacer. Las grandes y las pequeñas.

- 2 Lee la lista en voz alta empezando cada frase con "Gracias por..."
- 3 Escoge una y pregúntate: **¿Qué podría crear con esto que no he creado todavía?**

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Lo que busco, ya está en mí.
Hoy abro la caja."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

19

DÍA DIECINUEVE

Hablar desde tu futuro

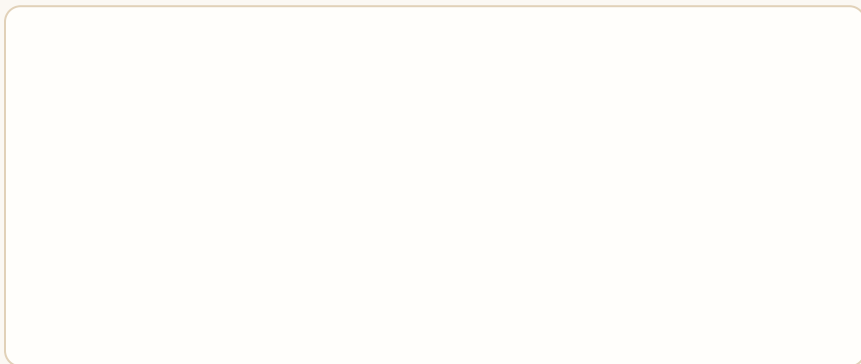
LA HISTORIA

El bambú japonés se siembra y, durante años, parece que no pasa nada. No sale ni un brote. Quien no conoce la planta pensaría que la semilla no sirve.

Pero debajo de la tierra está creando raíces. Y cuando por fin sale, crece muchísimo en unas cuantas semanas.

Nunca dejó de crecer; solo crecía donde nadie miraba.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Y si me definiera por la persona que estoy eligiendo ser, y no por la que he sido?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Imagina tu vida dentro de un año, como la elegirías si todo fuera posible. Escribe cómo habla esa versión de ti: ¿qué frases usa?, ¿qué ya no dice nunca?

- 2 Escoge tres frases de esa persona y escríbelas aquí.

- 3 Hoy, úsalas en voz alta, aunque todavía no se vean en tu realidad. Las raíces crecen primero.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy hablo como la persona
en la que me estoy convirtiendo."*



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

El águila en el gallinero

LA HISTORIA

Un campesino encontró un huevo de águila y lo puso con sus gallinas. El águila nació, creció entre gallinas y aprendió a picotear el suelo.

Un día vio un águila volando altísimo. "*¡Qué hermosa!*" "*Es la reina de las aves*", le contestó una gallina. "*Pero tú y yo somos gallinas.*"

Y el águila vivió creyendo que era gallina.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué soy yo, que nadie me dijo que podía ser?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe diez frases que empiecen con "**Yo soy...**", desde la persona que eliges ser, no desde la que has sido. ("Yo soy *abundancia*." "Yo soy *capaz de recibir*.")

- 2 Léelas frente al espejo, mirándote a los ojos.
- 3 Observa cuál te cuesta más decir. Esa es la que más necesitas. Repítela tres veces.

MI ELECCIÓN DE HOY

"No nací para picotear el suelo.
Hoy abro las alas."



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

21 | DÍA VEINTIUNO

Carta desde tu futuro

LA HISTORIA

Una semilla no duda de si va a ser árbol.

No se pregunta si merece crecer ni si es el momento correcto.

Solo elige crecer, todos los días, hacia la luz.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué me diría la persona que soy dentro de un año, si pudiera escribirme hoy?

 EL EJERCICIO · 10 MINUTOS

- 1 Escribe una carta firmada por ti, con fecha de dentro de un año. Empieza así: *"Querida yo de hoy: gracias por haber elegido..."* Cuéntate qué cambió, qué palabras dejaste y cómo se siente tu vida ahora. Escríbela en presente.

- 2 Cópiala en una hoja, guárdala en un sobre y ábrela en un año.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Mi futuro ya me está hablando.
Hoy lo escucho y lo elijo."*



HOJA HECHA

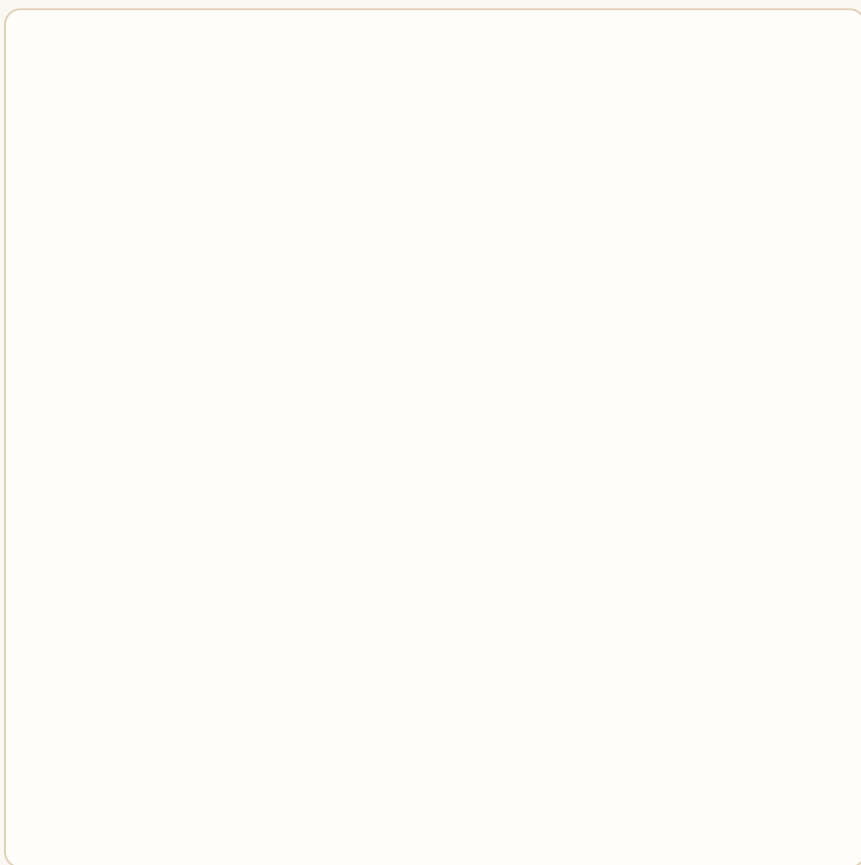


RITUAL HECHO

Lo que estoy creando

Relee tus 21 días. Mira cuánto se movió desde la primera hoja. Las raíces ya están creciendo.

Si mis palabras crean mi realidad, ¿qué estoy eligiendo crear a partir de hoy?



Y ahora, ¿qué más es posible?

Terminaste 21 días. No terminaste el camino: lo empezaste.

En estas tres semanas escuchaste lo que decías, soltaste las palabras que no eran tuyas y empezaste a hablar desde la persona que eliges ser. Puede que todavía no veas todos los cambios afuera. Recuerda el bambú: las raíces crecen primero.

Cuando cambias tu manera de hablar, cambias tu manera de pensar. Cuando cambias tu manera de pensar, cambia la energía que eres. Y cuando cambia la energía que eres, tu vida no tiene otra opción más que moverse.

Para seguir

- **Mantén el ritual de mañana y de noche.** Es lo que sostiene todo lo demás.
- **Vuelve a cualquier día** cuando sientas que regresaste a la estaca, al "no puedo", al "es difícil".
- **Relee este libro en 30 días.** Te vas a sorprender de quién escribió el día 1.
- **Abre tu carta en un año.**

TU ÚLTIMA PREGUNTA

*Si ya sé que mis palabras crean mi realidad,
¿qué elijo crear a partir de hoy?*

No tienes que responder ahora. Solo elige.
Todos los días, otra vez.

Todo es posible. ¿Qué más es posible?

*"Cambia lo que dices
y cambia lo que creas."*

21 días, una hoja por día, cinco minutos.
No es una promesa. Es una elección.

ESCUCHA · SUELTA · CREA

