

MINI WORKBOOK DE CONSCIENCIA + ORDEN

ORDEN AFUERA, ESPACIO ADENTRO

Una guía práctica para observar el caos sin juicio, crear espacio en tu hogar y abrir nuevas posibilidades.

ADRIANA URSE | www.adriana-urse.com



www.adriana-urse.com

NO EMPIECES POR TIRAR NADA

Primero vamos a mirar. Sin culpa, sin juicio y sin intentar arreglar toda tu vida en una tarde.

El desorden puede ser información.

A veces muestra cansancio, decisiones pendientes, exceso de estímulos, falta de espacio o simplemente una etapa que ya cambió. La propuesta de este cuaderno no es interpretar todo: es empezar a notar.

CÓMO USAR ESTE WORKBOOK

- 1 Elegí un lugar real de tu casa. No "toda la casa".
- 2 Hacé los ejercicios en 10-15 minutos, sin buscar respuestas perfectas.
- 3 Prestá atención a lo que cambia cuando hacés una pregunta diferente.

Primera pregunta

Cuando mirás el espacio que más te pesa hoy, ¿qué es lo primero que sentís o pensás?

¿DÓNDE SE TE ACUMULA LA VIDA?

Marcá sin pensarlo demasiado. Esto no es un examen: es una fotografía de hoy.

- ☐ Entrada
- ☐ Cocina
- ☐ Dormitorio
- ☐ Baño
- ☐ Escritorio / trabajo
- ☐ Placard / ropa
- ☐ Papeles / documentos
- ☐ Objetos "por si acaso"

PUNTUÁ DEL 1 AL 5

¿Cuánto te drena ver ese espacio?



1 = apenas me molesta

5 = lo evito, me abruma o me genera rechazo

OBSERVÁ

¿Qué tipo de cosas aparecen una y otra vez? ¿Ropa? ¿Papeles? ¿Compras? ¿Objetos sin lugar? ¿Pendientes?

Tres pistas para mirar distinto

¿Qué zona evitás mostrar o abrir?

¿Qué objeto sabés que ya cumplió su ciclo?

¿Qué pendiente está representado físicamente en tu casa?

EL ESPACIO TAMBIÉN RESPONDE

Sin convertirlo en una regla rígida: observá circulación, luz, acumulación y funcionalidad.

CIRCULACIÓN

¿Podés caminar, abrir puertas y usar muebles sin esquivar cosas?

Anotá una cosa que podrías cambiar:

LUZ

¿Hay rincones que se sienten apagados, cargados o abandonados?

Anotá una cosa que podrías cambiar:

ACUMULACIÓN

¿Guardás objetos que ya no usás, no elegís o ni recordabas tener?

Anotá una cosa que podrías cambiar:

FUNCIÓN

¿Cada espacio está pudiendo cumplir para lo que lo necesitás hoy?

Anotá una cosa que podrías cambiar:

No busques la casa perfecta.

Buscá una casa que pueda sostener la vida que querés crear ahora. ¿Qué tendría que cambiar para que tu espacio te dé más facilidad?



04 · CUANDO EL CAOS AFUERA SE VUELVE RUIDO ADENTRO

Completá sin analizar demasiado:

Cuando veo este espacio, mi mente dice...

Lo que vengo postergando aquí es...

Si este desorden pudiera hablar, me pediría...

¿Y SI NO TUVIERAS QUE RESOLVERLO TODO?

Estas preguntas no necesitan una respuesta mental. Usalas como una pausa para notar qué cambia.

1

¿A quién le pertenece esto?

Preguntalo cuando aparezca agobio, culpa o saturación. No fuerces una conclusión: observá.

2

¿Qué estoy haciendo significativo aquí?

A veces el peso no está en los objetos, sino en la historia que les dimos.

3

¿Qué elegiría si no me juzgara por cómo llegué hasta acá?

Una elección pequeña y posible vale más que un plan perfecto que nunca empieza.

4

¿Qué más es posible aquí que todavía no consideré?

Dejá que la pregunta abra alternativas, aunque hoy no sepas cuáles son.

Importante: usá estas preguntas como ejercicio de autoobservación. No reemplazan apoyo médico, psicológico o profesional cuando lo necesitás.

RESET DE 10 MINUTOS

No necesitás terminar. Solo crear un primer espacio visible.

PONÉ UN TIMER

10

MINUTOS

- 1 Elegí un área pequeña: una mesa, un cajón, una silla, una esquina.
- 2 Hacé tres grupos: SE QUEDA / SE VA / DECIDO DESPUÉS.
- 3 Liberá al menos una superficie o un recorrido visual.
- 4 Pará cuando suene el timer. El objetivo es crear evidencia de cambio, no agotarte.

Antes y después

Puntuá del 1 al 10 cómo te sentís frente a ese espacio.

ANTES

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DESPUÉS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué cambió en tu respiración, tu cabeza o tu disposición al mirar el espacio?

7 DÍAS DE MICRO-ORDEN

Un gesto pequeño por día. Menos exigencia, más consistencia.

DÍA 1

Liberá una superficie visible.

☐ HECHO

DÍA 5

Abrí espacio: un cajón, una repisa o un estante.

☐ HECHO

DÍA 2

Sacá 5 cosas que ya no elegís.

☐ HECHO

DÍA 6

Preguntá: "¿Qué estoy listo/a para soltar?"

☐ HECHO

DÍA 3

Resolvé un papel o pendiente físico.

☐ HECHO

DÍA 7

Elegí conscientemente qué querés que permanezca.

☐ HECHO

DÍA 4

Ordená un lugar que usás todos los días.

☐ HECHO

Al final de los 7 días...

¿Qué notaste que cambió primero: el espacio, tu energía, tu mente o tus elecciones? Escribí una frase que



www.adriana-urse.com

08 · SI QUERÉS IR UN PASO MÁS ALLÁ

ACCESS BARS® PUEDE SER EL COMIENZO

Access Bars® es una técnica de bienestar que trabaja con 32 puntos en la cabeza mediante un toque suave. Muchas personas la eligen como un espacio de relajación y pausa mental.

En una clase oficial aprendés la técnica y practicás tanto recibiendo como dando sesiones. Si este workbook te mostró cuánto ruido, juicio o saturación venías cargando, puede ser una forma de seguir explorando más espacio y nuevas elecciones.

¿Querés información sobre la próxima clase?

Escribime la palabra ORDEN y te envío fechas, modalidad y todos los detalles.

ADRIANA URSE · www.adriana-urse.com

09 • CIERRE

TU ESPACIO PARA ELEGIR

No hace falta que todo esté resuelto. Solo que algo nuevo pueda empezar.

Mi compromiso conmigo

Esta semana elijo crear más espacio en...

NOTAS / IDEAS / PREGUNTAS

¿Qué más es posible ahora?

ADRIANA URSE · www.adriana-urse.com