

UN CUADERNO PARA HACERTE ESPACIO

SOLTAR

Para la hija que siempre pudo sola

Preguntas, pausas y ejercicios para compartir las cargas y abrirte a recibir.



Adriana Urse Alaníz

Infinito Equilibrio Latinoamérica

Inspirado en preguntas de Access Consciousness®
y prácticas de reflexión personal.

ADRIANA URSE · www.adriana-urse.com

Acá también hay lugar para vos.

Quizás sos la que escucha, organiza y encuentra una solución. Esa capacidad puede ser valiosa. También podés mirar cuánto te está costando estar siempre disponible.

Este cuaderno te invita a reconocer lo que necesitás, revisar expectativas y ensayar elecciones pequeñas. No tenés que completarlo de una vez ni hacerlo perfecto.

Cómo usarlo

- Elegí una página y regalate diez minutos.
- Escribí con sinceridad; podés dejar preguntas sin responder.
- Probá una acción pequeña antes de seguir leyendo.
- Si algo te moviliza mucho, hacé una pausa y buscá compañía.

Para empezar: hoy llego a estas páginas sintiéndome...

Material de autoconocimiento. Las preguntas de Access se presentan como prácticas de exploración personal, sin promesas de resultados ni como sustituto de atención profesional.

Lo que sostengo cada día

Pensá en una semana habitual. Incluí tareas visibles y también eso que casi nadie ve: recordar, anticipar, escuchar, coordinar.

Lo que hago

¿Qué tareas suelo asumir, incluso cuando nadie me las pide?

Lo que me cuesta

¿Cuál me consume más tiempo o energía?

Lo que necesito

¿Qué ayuda concreta me haría bien esta semana?

¿A quién le pertenece esto?

En Access, esta pregunta se utiliza para explorar pensamientos y emociones. Acá podés usarla para mirar una expectativa aprendida, sin dar por hecho que tus emociones provienen de otra persona.

Una situación concreta

Elegí un momento en el que sentiste: «Tengo que hacerme cargo». ¿Qué ocurrió y qué te dijiste?

Preguntate

- ¿Quién esperaba esto de mí? ¿Alguien lo pidió o lo supuse?
- ¿Qué parte me corresponde hoy y qué parte puedo conversar?
- Si pudiera elegir con más espacio, ¿qué haría diferente?

Mi elección para esta situación será...

Observá lo que sentís con respeto. No necesitás encontrar a alguien a quien culpar para revisar una carga.

Una idea que puedo revisar

«Interesante punto de vista, tengo este punto de vista». Esta herramienta de Access invita a observar una idea sin quedar tan aferrada a ella.

Probalo con una frase habitual: «Si no lo hago yo, nadie lo hace». Leela, hacé una pausa y repetí la herramienta con suavidad. Después mirá si aparece otra opción.

La idea que repito

Escribí tu frase tal como aparece en tu mente.

Lo que sé y lo que supongo

¿Qué hechos la sostienen? ¿Qué excepción puedo reconocer?

Una alternativa posible

Ejemplo: puedo pedir colaboración y acordar cómo repartirlo.

Antes de decir «yo me encargo»

Elegí una situación reciente y recorré estas tres preguntas. El objetivo es darte tiempo para responder.

¿Quiero hacerlo?

¿Hay un deseo propio o estoy intentando evitar un reproche?

¿Puedo hacerlo?

¿Tengo tiempo, energía y recursos reales esta semana?

¿Cómo quiero participar?

Puedo aceptar, compartir una parte, proponer otro momento o decir que no.

Una frase puente: «Dejame revisar mis tiempos y te confirmo».

Pedir ayuda también se practica

Una petición concreta le da a la otra persona la oportunidad de responder con claridad.

Probá esta estructura:

«¿Podés ayudarme con ___ el día ___? Necesito ___».



Ejemplo: «¿Podés encargarte de las compras el jueves? Necesito reservar esa tarde para descansar».

Voy a pedir...

Nombrá una tarea, una persona y un momento.

Si no puede...

¿A quién más puedo recurrir o qué puedo simplificar?

Recibir no te obliga a compensar inmediatamente. Podés empezar por decir: «Gracias, me ayuda mucho».

Una respuesta que me incluya

Un límite puede ser breve y respetuoso. Elegí una frase que puedas sostener y adaptala a tu forma de hablar.

«Hoy no puedo encargarme de eso».

«Puedo acompañarte una hora; después necesito irme».

«Te escucho, pero esa decisión te corresponde a vos».

«Esta vez necesito que lo organicemos entre todos».

Mi situación

¿Qué límite necesito expresar y a quién?

Mi frase, con mis palabras

Si aparece culpa, podés reconocerla y darte tiempo. No necesitás resolver una conversación difícil en un solo intento.

Cinco minutos sin resolver nada

Buscá una posición cómoda. Podés mantener los ojos abiertos. Hacé esta práctica a tu ritmo, sin forzar la respiración.

1. Llegá

Sentí el apoyo de los pies y de la silla. Mirá tres objetos a tu alrededor.

2. Reconocé

Completá en silencio: «Ahora mismo siento... y necesito...». No hace falta cambiarlo enseguida.

3. Aflojá una exigencia

Elegí algo que pueda esperar unos minutos. Permitite dejarlo pendiente durante esta pausa.

4. Elegí un cuidado

Un vaso de agua, unos pasos, silencio o escribirle a alguien. Elegí algo sencillo y posible.

Después de esta pausa noto...

Siete días para hacerme espacio

Tomá esta propuesta como un menú flexible. Podés repetir una práctica o dedicarle más de un día.

Día 1 · Reconocer

Anotá tres tareas que sostenés. Elegí una para revisar.

Día 2 · Preguntar

Explorá una expectativa con la pregunta de la página 4.

Día 3 · Observar

Revisá una idea rígida con el ejercicio de la página 5.

Día 4 · Pedir

Hacé una petición concreta, aunque sea pequeña.

Día 5 · Poner un límite

Usá una frase que incluya tus tiempos.

Día 6 · Descansar

Reservá una pausa sin esperar a terminar todo.

Día 7 · Reconocerme

Escribí qué probaste y qué querés seguir practicando.

Puedo empezar por algo pequeño

Esta semana voy a dejar de asumir...

La ayuda que voy a pedir es...

El tiempo que voy a reservar para mí es...

Si vuelvo a hacerlo todo sola, quiero recordarme...

No hace falta hacerlo perfecto para reconocer un cambio.

PARA SEGUIR ELIGIÉNDOTE

Tu vida también merece tu atención.



Podés conservar tu generosidad y abrir espacio para tus necesidades. Una conversación, una petición o una pausa pueden ser tu próximo paso.

Con cariño, Adriana Urse Alaníz

Infinito Equilibrio Latinoamérica

Access Bars® · Facelift Energético de Access®

Procesos Corporales de Access® · Registros Akáshicos

www.adriana-urse.com · @infinitoequilibriola

Sobre este material

Ejercicios y textos de elaboración original para esta guía. Las dos herramientas identificadas se inspiran en Access Consciousness®. Referencia: Dain Heer, «Interesting Point of View in Action» (traducción breve al español). Este cuaderno es independiente y no es un manual oficial de Access.

Consultar la fuente de las herramientas

ADRIANA URSE · www.adriana-urse.com