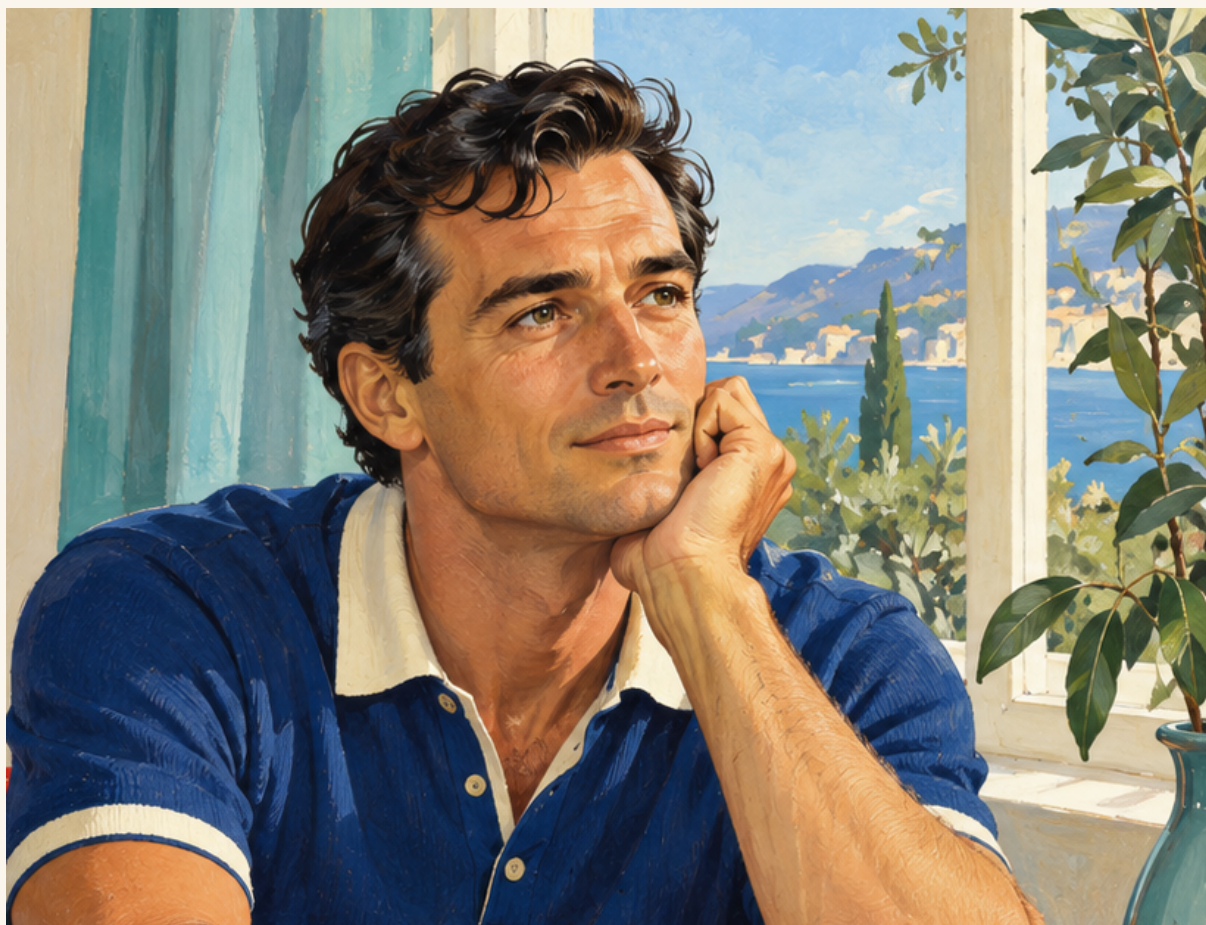


UN CUADERNO PARA DARTE LUGAR

ME ESCUCHO

Para quien siempre hace reír

Ejercicios para reconocer lo que sentís, soltar la exigencia de estar bien y abrirte a recibir compañía.



Adriana Urse Alaníz

Infinito Equilibrio LatinoAmérica

Preguntas, escritura y una práctica con el mantra de Access Consciousness®.

ADRIANA URSE · www.adriana-urse.com

Acá podés llegar como estés

Tal vez disfrutás haciendo reír. Y tal vez, algunos días, usás un chiste cuando todavía no encontraste cómo contar lo que te pasa. Ambas experiencias pueden convivir.

Este cuaderno es para hombres y mujeres que quieren darse un lugar más allá de animar a los demás. Podés conservar tu humor y también expresar cansancio, tristeza, dudas o ganas de recibir compañía.

Cómo usarlo

- Elegí una página y reservá diez minutos.
- Trabajá con una situación concreta, sin exigirte contar todo.
- Dejá sin responder lo que hoy no quieras explorar.
- Después de escribir, elegí una acción pequeña de cuidado.

Hoy me gustaría darme permiso para...

Material de autoconocimiento. Las herramientas de Access se presentan como prácticas personales, sin promesas de resultados. Si el malestar persiste o afecta tu vida cotidiana, buscá acompañamiento profesional.

Detrás del «todo bien»

Elegí un momento reciente en el que respondiste por costumbre. No hace falta que haya sido una situación grave.

Lo que dije

¿Qué respondí cuando me preguntaron cómo estaba?

Lo que sentía

¿Qué palabras se acercan a mi experiencia: cansancio, alegría, tristeza, preocupación, soledad, alivio u otras?

Lo que necesitaba

¿Escucha, descanso, ayuda práctica, cercanía o tiempo a solas?

Mi humor también puede tener una pausa

El humor puede ser disfrute, conexión y creatividad. Observá cuándo lo elegís con ganas y cuándo sentís que tenés que usarlo.

Cuando lo disfruto

¿En qué momentos me nace hacer un chiste?

Cuando me cuesta

¿Cuándo uso el humor para cambiar de tema o evitar contar algo?

Una señal para escucharme

¿Qué me indica que hoy necesito otra forma de estar con los demás?

No tengo que animar cada encuentro

A veces aparece una regla: «Si no estoy de buen humor, voy a incomodar». Podés examinar esa idea sin juzgarte por haberla aprendido.

La regla que aparece

Completá: «Para que quieran estar conmigo, tengo que...».

Lo que sé y lo que imagino

¿Qué hechos sostienen esa idea? ¿Qué vínculos me han mostrado otra posibilidad?

Un permiso nuevo

¿Cómo quiero participar en una reunión cuando tengo un día difícil?

¿A quién le pertenece esto?

Usá esta pregunta para explorar una expectativa aprendida. Tus emociones merecen atención; no hace falta atribuir las a otra persona para poder escucharlas.

La expectativa

¿De dónde aprendí que debo hacer reír o aparentar que puedo con todo?

Lo que elijo conservar

¿Qué disfruto de mi forma de acompañar a otros?

Lo que puedo soltar

¿Qué exigencia quiero dejar de repetir? Escribí una alternativa posible.

Un momento para recibir

El mantra de Access Consciousness® puede acompañar una pausa y una intención de abrirte a más facilidad. Podés probarlo sin exigirte sentir alegría ni dejar de reconocer lo que duele.

«Todo llega a mi vida con facilidad, gozo y gloria®».

1 · Reconocé

Decite: «Esto es lo que siento ahora». No tenés que discutirlo ni borrarlo.

2 · Repetí, si te resulta cómodo

Leé el mantra despacio unas veces, con tu respiración habitual. Podés detenerte cuando quieras.

3 · Llevá la intención a algo concreto

Preguntate: «¿Qué haría este momento un poco más llevadero?». Elegí agua, una pausa, compañía u otro cuidado posible.

Después de esta pausa noto...

No hay una forma correcta de sentirte después. Esta práctica no garantiza un cambio de ánimo ni que ocurran determinados resultados.

Una frase puede abrir la conversación

Podés compartir una parte de lo que te pasa, con alguien de confianza y en un momento acordado. No hace falta explicarlo todo de una vez.

«Hoy no estoy tan bien. ¿Tenés un rato para escucharme?».

«Me cuesta hablar de esto, pero quiero intentarlo».

«Ahora necesito compañía más que consejos».

Lo que quiero contar

Escribí dos o tres frases sobre tu situación.

La ayuda que quiero pedir

¿Escucharme diez minutos, salir a caminar, ayudarme con algo concreto?

Elegir a quién acercarme

Pensá en personas con quienes puedas hablar con respeto y privacidad. Una persona puede estar disponible para algunas cosas y para otras no.

Una persona a quien puedo escribir

¿Qué me hace sentir confianza con ella?

Una alternativa si hoy no puede

¿A quién más puedo acudir o cuándo podemos retomar?

Apoyo que quiero explorar

¿Hay un espacio profesional o comunitario que me gustaría conocer?

Pedir compañía sin esperar al límite

Elegí una petición pequeña y posible. La otra persona puede responder que no tiene tiempo ahora; podés acordar otro momento o recurrir a alguien más.

Mi mensaje

Escribí cómo vas a pedir un momento para conversar.

Cuándo voy a enviarlo

Elegí un día y un momento realistas.

Después de conversar

¿Cómo me sentí? ¿Qué ayudó? ¿Qué quiero pedir de otra manera la próxima vez?

Siete días para escucharme

1 • Nombrar

Escribí cómo estás, con una palabra que se acerque a lo que sentís.

2 • Reconocer

Detectá una necesidad que venís postergando.

3 • Revisar

Volvé a la expectativa que exploraste en la página 6.

4 • Hacer una pausa

Probá el mantra de la página 7, si te resulta afín.

5 • Expresar

Prepará un mensaje con tus propias palabras.

6 • Acercarte

Pedí un momento para hablar con alguien de confianza.

7 • Reconocerte

Anotá qué descubriste y qué querés seguir practicando.

Quiero seguir dándome permiso para...

PARA VOLVER A VOS

También hay lugar para lo que sentís.



Tu humor puede seguir siendo parte de vos. También podés tener un día difícil, encontrar palabras y dejar que alguien te acompañe.

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](https://www.instagram.com/infinitoequilibriola)

Sobre este material

Textos y ejercicios originales. Herramienta y mantra atribuidos a Access Consciousness®. Referencias: Dain Heer, «Interesting Point of View in Action»; perfil de Joy Hernandez en Access Consciousness (mantra en español). Guía independiente, no es un manual oficial de Access.

Fuente de la pregunta · Fuente del mantra

ADRIANA URSE · www.adriana-urse.com