

RECREAR EXPERIENCIAS

Las experiencias son representaciones subjetivas de los hechos vividos. Son fenómenos circunstanciales que toman su forma y su color de acuerdo con la densidad de los pensamientos y las emociones. A componentes más densos y pesados (pensamientos y emociones), experiencias más oscuras y opresivas. Recrear las experiencias no significa controlar la dinámica de los fenómenos externos. No podemos controlar totalmente las situaciones en las participamos. Podemos reescribir el guion que define las características de las representaciones subjetivas y transformar nuestra participación en las escenas cotidianas.

contenidos + emociones

Somos artífices de lo que enfrentamos. Cuando describimos una situación, desplegamos una experiencia. Los elementos simbólicos de nuestras interpretaciones definen el contenido (qué) de nuestro guion sobre lo vivido.

La química de las emociones define la calidad de las conexiones con esos argumentos (cómo) acerca de lo vivido. Entre las palabras elegidas para describir las circunstancias, hay emociones que influyen en la forma y color de la experiencia.

CUIDAR LOS CONTENIDOS DEL GUION

Vivimos dentro de un mundo explicado. La claridad o confusión del guion influye en las situaciones que enfrentamos. Limpiar nuestra narrativa implica recuperar el valor de las palabras para evitar contenidos nocivos o irrelevantes que contaminen tu paisaje personal.

CUIDAR LAS ESCENAS DONDE PARTICIPAMOS

Nuestra vida cotidiana es un conjunto de escenas donde desplegamos nuestro guion. ¿En qué escenas nos involucramos? ¿A qué nos exponemos? Nosotros no podemos controlar la dinámica de las escenas cotidianas, pero si podemos cuidar nuestro nivel de exposición.

Evita la verborragia sin sentido

Recupera el valor de las palabras que utilizas.
Enriquece tus narrativas y conversaciones
Cambia las palabras negativas de tu guion.

Muévete de las escenas agresivas

Evita la exposición a situaciones de agresión .
Muévete de la zona de amenaza o cambia tu posición.
Calma las emociones para no generar más agresión.

Reconoce tus propias proyecciones

Identifica las inconsistencias de tus ideas.
Cuida los límites de tu guion de otras ideas.
Evita invadir otras perspectivas con tu guion.

Resignifica la frustración

Mira en tu interior para identificar la incomodidad.
Analiza las narrativas que creas sobre la frustración.
Descubre las palabras que crean la opresión.

Preserva lo importante

Establece límites para evitar que la rutina te abrume.
Reconoce las fuentes de distracción cotidiana.
Crea "despertadores" para volver a los aspectos esenciales.

Alimenta tu inspiración

Reflexiona sobre tus preguntas significativas.
Crea preguntas que desafíen tu propio guion.
Explora posibilidades para transformar tu rutina.

**Redefinir
lo que
enfrentas**