

CUADERNO DE TRABAJO

PARA EL LIBRO TRAS EL VELO DEL EGO

© JUAN CARLOS RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ

CUADERNO DE TRABAJO

Para aprovechar al máximo el libro *Tras el velo del ego*, te propongo una serie de ejercicios que te harán reflexionar. Puedes responder a las preguntas en una libreta aparte o imprimir este cuaderno, lo que prefieras.

Al profundizar en el contenido del libro tendrás una visión más clara del mismo, para que puedas asimilar e interiorizar los conceptos que te explico.

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 1

Resumiendo este capítulo, te dejo estos ejercicios para que puedas reflexionar sobre lo que te hace feliz o infeliz.

¿Qué es aquello que más te divierte?

¿Qué cosas haces realmente, realmente bien?

¿Qué cosas te apasionan? Es decir, ¿qué haces que apenas te das cuenta cuando llevas un par de horas inmerso en esa actividad y, lejos de cansarte, te genera más energía que cuando comenzaste?

¿Qué cosas detestas de tu actividad cotidiana y haces?

¿Qué cosas de tu vida quisieras delegar o eliminar hoy mismo?

¿Qué cosas te preocupan, te molestan o te incomodan en tu día a día?

¿Qué es aquello que se repite a lo largo de tu vida y no te habías dado cuenta?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 2

En base a lo visto en este capítulo sobre la distorsión del «programa», responde a las siguientes preguntas.

¿Cuáles son tus necesidades más básicas en este momento de tu vida?

¿Qué es lo que más te preocupa no poder satisfacer en tu vida?

Identifica por cada uno de los instintos, o marcadores, qué necesidades sientes que no están cubiertas o se ven amenazadas en tu día a día.

¿Cómo te comportas cada día sabiendo que estas necesidades no están cubiertas?

¿Qué soportas, qué te molesta pero no te atreves a decir?

¿A qué te estás resignando?

¿Qué te estás tragando y te remueve las tripas?

¿A qué has renunciado, pero en el fondo te duele saber que no te queda otra?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 3

Te propongo ahora identificar todo lo que has creado y que está en tu campo visible, físico. Piensa en ello y responde...

¿Qué hay en tu interior que no está resuelto aún?

¿Qué pensamientos tienes cada día que se repiten?

¿Qué sentimientos te invaden o te dominan cada día?

¿Qué emociones son las que más te cuesta dominar?

¿Qué estás repitiendo cada día de tu vida y te gustaría cambiar?

¿Qué cosas puedes hacer distintas a partir de mañana para cambiar tus resultados y tener una experiencia nueva en tu vida?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 4

En esta ocasión, vamos a hacer un entretenido ejercicio de nostalgia, como si fuera un juego. Haz memoria con estas preguntas:

Trata de recordar qué móvil tenías hace 5 años.

¿Qué periódicos leías y en qué formato lo hacías?

¿Qué música escuchabas y en qué aparatos lo hacías? ¿Qué música ponías en el coche?

¿Cómo te mensajeabas con tus amigos?

¿Qué tipo de ficheros o libros leías?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 5

Mi propuesta ahora es que, sin culparte, reflejes por escrito todos aquellos comportamientos que no te gustan de ti, apreciando todas las actitudes que son en ti destacadamente positivas. Un comportamiento a mejorar frente a una actitud que te haga especial. Finalmente, debe haber el mismo número de comportamientos a mejorar que actitudes a apreciar.

Apóyate en las respuestas que has ido dando en las propuestas anteriores.

A MEJORAR	PARA APRECIAR

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 6

Propuesta 1. Esto ya lo hemos visto en el libro, pero he querido reproducirlo aquí también. Se trata de tomar conciencia de tus recuerdos. Escribe exactamente qué es lo que crees de ti, para tomar conciencia de cuál es tu sentir.

Piensa en todo aquello que te genera miedo y escríbelo, para que puedas comprender la fuerte presencia en tu vida de esta emoción y su poder para condicionar e infectar tus relaciones.

Tengo miedo a:

¿Qué aprendes nuevo cada mes en tu trabajo?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 7

En esta ocasión vamos a averiguar, según lo visto en el capítulo, cómo transitas por los diferentes estados vitales. Piensa en ello y responde...

¿A quién tienes como plomazo debajo, tirando de ti para tratar de superar sus sufrimientos?

¿A quién te agarras tú para poder salir de la situación en la que te encuentras?

¿Qué objetivos te marcas cada año para poder ponerte en energía de cohete?

¿Qué propósitos tienes más allá del plano mental, sentimental o físico, es decir, en el energético o espiritual?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 8

En este capítulo he abierto por completo mi corazón, he contado cosas que no siempre son fáciles de asimilar, ni de contar. Te invito a poner por escrito tus experiencias con las crisis de la vida, si es que has vivido alguna de ellas.

¿Qué grandes crisis has vivido tú?

¿En qué momento apareció tu crisis de identidad?

¿En qué momento apareció tu crisis de sentido?

¿En qué momento apareció tu crisis de confianza en tu pareja, o de ella sobre ti?

¿En qué momento apareció tu primera crisis financiera?

¿En qué momento apareció tu primera gran enfermedad?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 9

Propuesta 1. Aunque están en el libro, te dejo aquí también estas cuestiones por si las quieres repasar.

Recuerda al menos 3 decisiones que tomaste con decisión. ¿Qué resultados tuviste?

¿Qué había en tu interior que te daba esa determinación?

¿Qué puedo hacer para cambiar el curso de mi vida?

Propuesta 2. Pon en claro cuánta determinación vas a invertir en mejorar tu vida.

¿Cuál es tu nivel de claridad? ¿Qué te preocupa constantemente?

¿Qué pensamientos te dominan habitualmente?

¿Qué sentimientos te invaden constantemente?

¿Qué peticiones haces al Universo y que es lo que te suele dar?

¿Cuál es tu nivel de acción en este momento de tu vida?

¿Cómo te sientes de determinado a realizar tus decisiones?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 10

Propuesta 1. Nuevamente, reproduzco en el cuaderno las propuestas que ya aparecen en el libro. Escríbete a ti mismo qué sientes durante 15 minutos en total soledad. Qué pensamientos y sentimientos llegan a tu mente, y sobre todo cómo sientes tu cuerpo.

Pon tu enfoque exclusivamente en lo que eres en este momento y explora cómo te sientes. Siéntelo aquí y ahora. Pon tu enfoque en ti mismo y lo entenderás. Escucha tu mente, tu corazón y tu cuerpo y dite a ti mismo si, en este preciso instante, te sientes feliz.

Ahora, construye una lista con aquellas cosas que te hacen sentir pleno, dichoso. Explora qué cosas has hecho en tu vida, incluso cuando eras niño, y te hacían sentir completamente feliz.

Si no las encuentras, remóntate al pasado más cercano y busca qué parcelas o momentos, de las distintas tareas que desarrollas en tu vida, son los que realmente te gustan de ti, las que son fáciles, te relajan y te dan energía en vez de cansarte.

Anota aparte, en un papel, cartulina o tarjeta, las cinco acciones más relevantes, esos momentos más dichosos en tu vida, y llévalas siempre encima, para recordarlas. Méte las en el bolso o cartera, tenlas presentes en tu vida permanentemente. Además puedes escribirlas en grande y pegarlo en el frigorífico o en el espejo del baño. Tenlo presente cada día y desarrolla esas actividades al menos una vez por semana.

Propuesta 2. Describe cuáles son los síntomas de tu cuerpo. Trata de hacer una revisión o chequeo médico de tu cuerpo.

¿Qué partes están más débiles, son más vulnerables o caen con mayor facilidad enfermas?

¿Qué órganos o articulaciones te provocan síntomas? ¿Qué enfermedades padeces habitualmente? (Catarros, tos, dolores de cabeza, cervicales, rodillas, estómago, ansiedad...)

Te invito a responder con sinceridad. El objetivo es que puedas reconocer cómo tu cuerpo te avisa de las incoherencias que hay entre tu mundo interior y el exterior.

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 11

Si en el libro hemos visto (y seguiremos viendo) al ego en profundidad, aquí es el momento de ponerlo frente a ti. La propuesta es que describas cómo te encuentras más a gusto, si mostrando un ego por exceso o por defecto.

¿Qué comportamientos tienes con tus amigos?

¿Te gusta ser el protagonista? ¿Tienes a preocuparte de los demás y cuidarles? ¿O, por el contrario, eres asustadizo, temeroso y te preocupas de todo? Define como te comportas.

¿Te sientes minusvalorado, te falta energía y te cuesta ponerte en tu sitio estableciendo con claridad los límites a los de tu entorno? Describe como te comportas.

Si te das cuenta, es muy probable que tengas comportamientos por exceso y por defecto en diferentes ámbitos de tu vida. Recuerda que el ego por exceso nace como consecuencia de un ego por defecto. Al experimentar sufrimiento por defecto, nos creamos un personaje por exceso que tapa nuestro ego por defecto. Es el sufridor que todos llevamos dentro.

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 12

Escribe cuándo nace en ti el personaje. Recuerda que tiene que ver con la necesidad de agradar a tu madre, que has racionalizado vuestra relación y crees que era normal cómo te trataba.

¿Qué hacías para que tu madre te manifestara su aprobación o cariño?

Para qué nació: es decir, ¿de qué te protegió? Te darás cuenta que te protegió de la separación, del desafecto, del desamor, de la incomprensión y por tanto de la falta de amor incondicional.

¿Qué utilidad tiene? ¿Qué beneficios te ha aportado en estos años de tu vida?

¿Qué precio pagas por tener este personaje egóico? Incluso revisa tu salud física: operaciones o dolores físicos pequeños, pero constantes, como dolores de cabeza, estrés, ansiedad...

El cuadro de la siguiente página te facilitará el ejercicio, además de proporcionarte un recurso visual que puedes revisar rápidamente de vez en cuando, de un vistazo.

<p>¿Cuándo nace?</p>	<p>¿Para qué nace?</p>
<p>¿Qué utilidades tiene?</p>	<p>¿Cuál es el precio que pagas por atender sus dictados?</p>

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 13

Ahora es el momento de mostrarte delante del espejo para ver lo que realmente no estás viendo. Mi propuesta es que busques a alguien a quien no soportas, alguien a quien detestas, o puedes también buscar una asociación o equipo que no soportes. Un partido político, o un país, incluso. Elige una persona y también un grupo social a quien no puedas ni ver, ni aguantar, ni soportar.

¿A quién no puedes ni ver, no aguantas o cuando aparece ante ti te dan ganas de marcharte o incluso de vomitar? Identifica a la persona y escribe por qué no le soportas.

¿A quién no puedes ni ver, no aguantas o cuando aparece ante ti te dan ganas de marcharte o incluso de vomitar? Identifica a la persona y escribe por qué no le soportas.

Ahora toma conciencia que todo este reproche que sientes hacia esta persona o grupo social, es un reproche o un resentimiento que tienes contra ti, o bien porque lo haces o porque no lo haces, pero te encantaría ser o conseguir lo que ellos logran, aunque no sea de la manera que ellos lo hacen. Ellos son tu espejo. Aunque duela reconocerlo.

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 14

¿En qué eres más experimentado en tu día a día, en dar o en recibir? Vamos a verlo...

¿Cómo te sientes cuando das a los demás?

¿Cómo te sientes cuando se trata de recibir?

Entonces, ¿qué sentimiento tienes cuando das, y qué sentimiento tienes cuando recibes?

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 15

Para poder trascender lo que aún no has superado de ti mismo es fundamental que lo reconozcas como propio. Solo de esta manera podrás sanarte y dejar de luchar, de sufrir por ello... en definitiva, trascenderlo.

Por tanto, ¿qué cosas te cuesta aceptar y que en el fondo de tu corazón, sabes que son verdad de ti? Como por ejemplo, que eres autoritario, un poco pelota, una *victimita* o una persona fuerte que no soporta a los débiles.

¿Qué cosas te cuesta integrar y rechazas con ahínco, aunque en el fondo sabes que tú eres o tienes gran parte de eso? Es decir, aceptar sin PEROS, sin ESQUES... integrar es aceptar que eres también eso que tanto detestas, sin excusas, sin diferencias. ¿Qué aceptas pero, en el fondo, crees que eres algo menos de eso que rechazas de los demás?

¿Qué es eso que tanto odias y no puedes aceptar porque sino toda tu película se desmontaría?

Y por último: para poder trascender, hay que rendirse. **¿Ante qué no estás dispuesto a rendirte? ¿Qué es eso que te mantiene en lucha constantemente? ¿Qué es eso que tanto tiempo lleva en ti y se te resiste?**

Una vez tienes identificadas estas tres variables, podrás finalmente trascender aquello que tanto sufrimiento y dolor te provoca.

PROPUESTAS DEL CAPÍTULO 16

Estamos ya en la recta final y quiero proponerte unas últimas preguntas.

¿Qué es aquello que constantemente juzgas?

¿A quién juzgas, ya sea de tu familia, de la televisión o de tu trabajo?

¿A quién sueles culpar de tus desgracias, malos rollos, de tu mala suerte?

PASAR A LA ACCIÓN

Como ya te he comentado en el libro, mi recomendación es que no te quedes ahora en el punto donde acaba. Date el permiso de indagar, explorar y averiguar todo lo que te ayudaría a dar ese salto cuántico que te permitirá acceder a la plenitud, la abundancia y el bienestar.

Si has ido trabajando en el cuaderno de ejercicios de este libro, es decir, si has pasado a la acción, te habrás dado cuenta de que muchas respuestas ya estaban, ocultas, dentro de ti.

Mi recomendación es que des el siguiente paso y experimentes en la realidad de tu vida lo que has ido viendo a lo largo del libro y de este cuaderno.

Los programas registrados hasta el momento en *Mente poderosa* son los siguientes:

Mente poderosa, con firewalking

Seminario intensivo residencial de 3 días

<http://www.mentepoderosa.es/seminarios/impf/>

Traspasa el velo del EGO

Seminario Intensivo residencial de 4 días

<http://www.mentepoderosa.es/seminarios/traspasa-el-velo-del-ego/>

La magia de trascender

Programa *online* de 7 sesiones virtuales

<http://www.mentepoderosa.es/programas/la-magia-de-trascender/>

Transformación total

Programa de *coaching* privado de 4 meses de duración

<http://www.mentepoderosa.es/programas/transformacion-total-hacia-el-exito/>

La maestría del liderar

Programa privado de *coaching* y *mentoring*,

sobre el desarrollo del liderazgo para empresarios y directivos

<http://www.mentepoderosa.es/programas/la-maestria-de-liderar/>

Si no tienes claro cuál de estos programas se ajusta mejor a ti, solicita una sesión exploratoria GRATUITA rellenando el formulario que encontrarás en el siguiente enlace:

<http://www.mentepoderosa.es/formulario-sesion-exploratoria-tt/>

Te podré escuchar y orientar en el siguiente paso de este camino que has decidido emprender. A tu servicio, siempre con amor,

Juan Carlos Rodríguez Fernández