

## La teoría se vive *o no se integra.*

Te agradezco por leerme y por querer escuchar lo que tengo para transmitirte. Pero, este mensaje no tendrá ningún valor si es que no lo encarnas. Siempre he sostenido que la teoría es estéril si no se vive. Por eso, te invito a realizar este pequeño viaje antes de ver la clase.

Este documento no busca darte más información, tampoco ayudarte a mejorar (porque para romper patrones no sirve de nada mejorar) ni tampoco es un ejercicio de introspección amable. Como todo lo que hago es bastante confrontacional. De hecho, **estos pasos son una preparación de 7 días.**

### REGLAS DE COMPROMISO

- **No intentes cambiar nada:** No tomes decisiones, no confrontes a nadie, no saques conclusiones.
- **Ver antes de soltar:** Lo que se intenta soltar antes de tiempo, vuelve como síntoma.
- **Busca la incomodidad:** Si algo incomoda, confunde o genera resistencia, vas bien.

#### DÍA 1: LA REPETICIÓN

### Objetivo: Dejar de verte como un caso aislado.

¿Qué conflicto de tu vida actual se repite con distintas personas o escenarios?

¿Qué situación cambia de forma, pero nunca desaparece?

¿Desde cuándo esto es así en tu historia?

*Ejemplo: "Siempre termino en relaciones donde doy más de lo que recibo. Cambia la persona, pero la sensación es la misma: estoy esperando algo que no llega".*

## DÍA 2: EL ROL Y EL PATRÓN

**Objetivo: Detectar la función que cumples dentro del sistema.**

Cuando este conflicto aparece, ¿qué rol terminas ocupando?

¿A quién sostienes emocionalmente con ese rol?

¿Qué pasaría en tu entorno si dejaras de cumplirlo?

*Ejemplo: "Ocupo el rol del que entiende, espera y se adapta. Sostengo a la otra persona y repito lo que hacía con uno de mis padres".*

## DÍA 3: EL QUIEBRE IDENTITARIO

**Objetivo: Tocar el núcleo de tu autoconcepto.**

Si dejaras este patrón atrás, ¿quién dejarías de ser?

¿Qué imagen de ti se vería amenazada?

¿Qué versión "correcta" de ti perdería valor?

*Ejemplo: "Dejaría de ser el que siempre está, el que aguanta. Tal vez quedaría como alguien egoísta o frío".*

FASE DE REGISTRO

DÍAS 4 A 7: MONITOREO DE LA CULPA

Existe una buena razón por la que es tan difícil romper patrones: las curas mágicas aquí no funcionan. Diciendo frases sanadoras o cosas por el estilo, te garantizo que en dos semanas vuelves a lo mismo.

La misión es harto más compleja que eso. Tiene que ver con lidiar con la culpa.

Y para lidiar con la culpa, primero hay que reconocerla y saber nombrarla. Como "Not Tarea", te pido que esta semana monitorees cómo funciona la culpa en ti; por ejemplo, cuando dices "no" a lo que te piden o cuando pones límites. Insisto: solo identifícala y nómbrala. Observa qué produce en ti.

CONSIGNA DE MONITOREO

No intentes calmar la culpa. No la justifiques. No la espiritualices. Solo regístrala.

- ¿Cuándo aparece la culpa? ¿Qué acción o pensamiento la detona?
- ¿Qué frases internas la acompañan? (Ej: "Estás pidiendo demasiado").
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la culpa?

REGISTRO DE DETONANTES

VOCES DE LA CULPA

Llega con registros, no con respuestas.

La culpa no aparece cuando otros te tratan mal. Aparece cuando empiezas a tratarte mejor. No la trabajes. Escúchala. Nadie rompe un patrón por teoría. Lo rompe cuando decide desde una posición adulta asumiendo el costo psíquico de su propia libertad.

25 DE ENERO • 11:00 AM (GMT-3)

