

Semana 1

ABUNDANCIA

“La abundancia se expande
al compartir”



Nuestra red

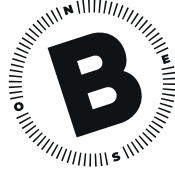
Esta travesía arranca poniendo foco en los recursos a nuestro alrededor.

Hola Buscadora, ¿cómo estás?

Sí, podés completar acá...

Viste que hay preguntas que uno hace por default sin esperar respuesta, y otras que hace a conciencia, habitando esa pregunta. Me gustaría que a lo largo de esta experiencia llevemos conciencia a nuevos lugares. Y que, al mismo tiempo, podamos trackear cómo nos vamos sintiendo. Así que aprovecharé para preguntártelo: "¿Cómo estoy?", ¿cómo me estoy sintiendo?", son preguntas-rastro que nos permite recalcularnos si es necesario, frenar un rato, ir por más... Incluso sirve muchas veces para observar la volatilidad emocional y quedarnos con aquello que permanece, lo que nos mantiene en eje. Y justamente de eso vamos a hablar hoy: de nuestra red. Hay una frase conocida que dice: "para saltar hay que saltar", ok, sí, pero primero hay que ver si hay red. No vamos a estar como un grupito de kamikazes, claro que no. Así que lo primero que quiero que pensemos es: ¿quién te ataja en el salto? No son muchas, suelen ser un puñado de personas que son **ESENCIALES**. Pero lo que más me interesa es saber cuál es su talento, por qué están en ese lugar tan especial en tu vida. En mi caso cuento con mis hermanas, cada una con dones distintos, una más pragmática y talibana, la otra más filósofa y blanda; y es interesante que cuando busco una respuesta más permisiva llamo a la segunda y cuando necesito un sacudón a la primera. Uno también elige con quién y cuándo, ¿no te pasa? Por otro lado, también cuento con algunas personas expertas, como mi médico ayurveda, que es un mentor para mí y me ayuda con una mirada más neutral a ganar perspectiva en los momentos de transformación.

Entonces, ¿a quiénes llamas?, ¿en quiénes te refugiás?, ¿cuál es tu red?



Fichero de personas esenciales

Tomate un ratito para pensar quiénes son estas 6 personas.
Si son más, podés sumarlas en anotaciones.



Nombre:

Habilidad:

Nombre:

Habilidad:

Nombre:

Habilidad:

Nombre:

Habilidad:

Nombre:

Habilidad:

Nombre:

Habilidad:



¿Cuáles son las habilidades que ell@s te aportan y que sentís que te gustaría potenciar en vos?

.....

.....

.....

¿Qué hábitat se necesita para que germine esa habilidad?

Por ejemplo, muchas veces siento que me serviría tener una dosis más de paciencia, y la manera que encuentro es no pasarme de la raya. Si estoy muy cansada, es difícil que tenga paciencia. O a veces me sirve, reconocer mis propias debilidades para ser más paciente y compasiva con las del resto. Entonces, ¿cómo favorecés esa habilidad en vos?

.....

.....

.....

Dale el espacio

¿Cómo podrías proveerte ese ecosistema para que la habilidad germine y así lograr una red autosustentable? No se trata de no necesitar a nadie, si no de descubrir cómo podemos ser la fuente de aquello que necesitamos. Llevá esa habilidad a la acción, por ejemplo en mi caso: "antes de cada zoom voy a conectar con la gratitud, así no me gana la ansiedad", "voy a registrar dónde estoy impaciente y hacer un cambio de modo".

.....

.....

.....

Esta semana es para ver nuestra comunidad, aquellos que nos rodean, cómo se manifiesta la abundancia en tantos detalles en nuestro alrededor, ver las señales de cómo lo que necesitamos está al alcance de la mano. Aprovechá para atesorar esas postales en tu grupo de Whatsapp con una foto, una frase, una anécdota del día diciendo: "esto es abundancia para mí".

Te veo en la próxima semana.