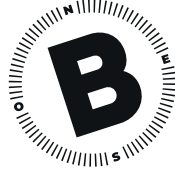


# Semana 2

# ABUNDANCIA

---

El descanso activa  
**la abundancia.**



# Un stop para subir tu energía

Herramientas claves para recuperar

---

## **iBuenas, Buscadora! Feliz semana. Arranquemos sin preámbulos, ¿te parece?**

(Ya sabés que lo ideal es no hacer esto a las corridas, ¡especialmente este cuadernillo donde vamos a hablar sobre cómo frenar!, y mi recomendación es que no te anticipes, leé una línea a la vez, así me dejás que conversemos).

No sé si te pasó alguna vez. Estabas andando en auto por esas rutas desiertas, cuando de pronto el marcador de nafta empieza a titilar en rojo. El GPS recién te marca una estación de servicio a unos 20 kilómetros y vos no sabés si realmente vas a llegar a destino. Apagás el aire, desacelerás hasta una velocidad crucero, y especialmente rezás, ja.

Es desesperante encarar una travesía sin saber si tenés el combustible suficiente.

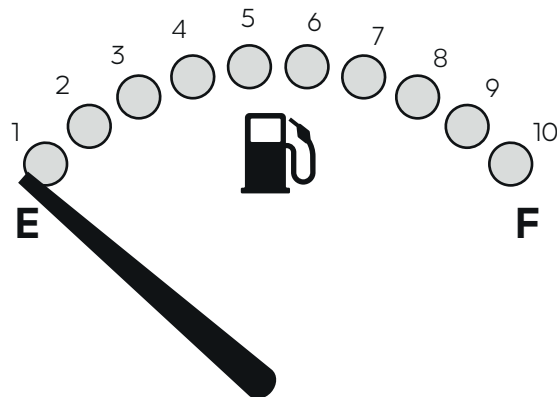
Por eso, esta semana hablamos del descanso. Ya conocés y armaste red con tus copilotos -tus compañeras y tu facilitadora- pero es clave que vos tengas el resto de energía necesaria para disfrutar el viaje. Para que Somos Buscadoras no sea una cosa más en tu check list, antes de seguir me gustaría saber cómo está tu tanque de nafta, porque solemos abarrotarnos de tareas que se traspapelan y, al fin y al cabo, no podemos disfrutar... porque estamos agotadas o demasiado ansiosas por el siguiente objetivo.

**Por eso, te propongo darle a esta semana un tiempo de parate, dedicado a tu descanso y a volver a vos. Espero que te guste la idea. No hay manera de que te reconozcas abundante, si te sentís cansada. Así de simple como eso.**



## Tablero de control

Sombrea en este medidor del 1 al 10 tu nivel de energía hoy.



## Listado de carga de combustible

No importa si tenés el tanque casi vacío o lleno (¡un lujo con lo que sale la nafta hoy!), me interesa que identifiques qué lo llena. Te ayudo con ejemplos: “dormir 7 horas de noche”, “comer liviano en la cena”, “jugar con mis hijos al 100%”, “salir a caminar un rato todos los días”, “estar al sol”, ¡lo que sea!, pero tomate un rato para saber qué te hace vibrar alto (este término es un poco místico, pero sirve para encontrar a qué nos estamos refiriendo).

- |         |         |
|---------|---------|
| • ..... | • ..... |
| • ..... | • ..... |
| • ..... | • ..... |
| • ..... | • ..... |
| • ..... | • ..... |
| • ..... | • ..... |
| • ..... | • ..... |
| • ..... | • ..... |

Me interesa antes de dar vuelta la página que vuelvas sobre tu listado e identifiques qué sabés que te hace bien, pero lo estás haciendo poco o te gustaría volver a hacerlo. Muchas veces incluso ya realizamos un montón de actividades que contribuyen a nuestro bienestar, pero no las estamos registrando. Podés, entonces, hacerle una marquita o subrayarlas en flúo.



## Editá lo que ya no va

Muchas veces no tenemos tiempo para hacer lo que nos hace bien, porque estamos haciendo otras cosas que nos drenan nuestra valiosa energía. Como si nuestro tanque estuviera pinchado, o sea: parás a cargar nafta, pero nunca llegás a destino.

**Ok, veámos dónde está la fuga.** Si te fijás, el multitasking es otro síntoma más de sentir que no somos suficiente, de que no es suficiente y que hay que seguir haciendo, demostrando.

Sin pensarlo tanto, completá este cuadro con aquellas cosas que requieren que vos pongas límites. El riesgo de los límites -por eso nos cuesta tanto ponerlos- es quedar mal con otros, dejar de agrandar, poner en juego una relación, sentirnos malas, sentirnos poco productivas. Pero vale la pena el costo.

Una señal para registrar dónde son necesarios es recapitular y observar cuándo nos estuvimos quejando, qué criticamos. El hastío se siente como un límite, pero no lo es. Requiere de tu acción y determinación para recuperar esa energía esencial.

Ya no me suma...	Quiero dejar de...	Les voy a decir que "no" a...
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Esto queda lindo en este cuadro, pero convertilo en un contrato con vos. Cuando sientas que no tenés tiempo, observá si caíste nuevamente en decir que "sí", cuando deberías haber dicho que "no".



# Espacio de contemplación

Pasá de la hacedora a la disfrutadora

---

Acostumbradas a seguir el ritmo de la velocidad externa, pasar de quinta a punto muerto parece un desafío imposible, se necesita ir bajando la marcha. (¡No sé por qué se me dio por la metáfora automovilística hoy!). Así que para poder aquietar el paso hay que ir llevando nuestra mente a un modo más orgánico, acompasado con tu propia respiración.

Ahora mismo, ¿cómo estás respirando? Es interesante, porque nuestra respiración, así como nuestro ritmo cardíaco son también tableros de control de cómo estamos hoy. Antes de seguir, inhalá y exhalá profundamente. ¿Cómo estás respirando? ¿Cortado, acelerado, pausado, profundo?

**Te propongo que uses la meditación que subimos al Espacio Brújula para utilizar en este momento como un parate antes de seguir.**

## Taller literario exprés de la nada misma

Este mundo que nos rodea nos invita siempre a seguir haciendo, estamos rodeadas de estímulos, mandatos, exigencias que no nos permiten frenar, sentirnos, nutrirnos. Ahora mismo imagino que tenés en tu cabeza al menos tres pendientes o tareas que se manifiestan como urgencias. Pero una puede llevar el foco de la velocidad a la quietud. ¿Cómo? Saliéndote del rol de la hacedora y simplemente ser testigo, al menos por un ratito. Por ejemplo, ahora mismo, ¿qué ven tus ojos? Lo que sea, aunque sea cotidiano.

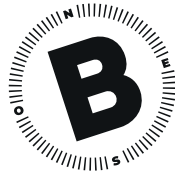
Te invito a relatarlo. Escribí un pequeño fragmento de esa postal de observación.

---

---

---

---



Quizás llegaste hasta acá y me decís: “yo no soy escritora”, “lo que escribí parece más un alegato judicial”, “me da vergüenza”, “¿por qué tengo que hacer esto?”. Todo válido.

**Entonces, te invito a soltar la perfección y sumergirte en la experimentación.**

Simplemente se trata de describir con tus propias palabras lo que están mirando tus ojos, quizás posaste tu atención en la pava eléctrica, o en las nubes en las ventanas, o en tu mano izquierda, no importa. Dejá que tu mente se detenga y mire en detalle. Probá volver a escribir cambiándole el principio. Un buen comienzo siempre es imbatible.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

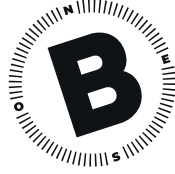
.....

.....

.....

.....

.....



# Autovaloración

Sé tu propia cheerleader

---

Es posible que sientas que lo estabas haciendo bien, que escribiste tu párrafo de una y que no protestaste, ni resististe la propuesta, aunque no seas Elizabeth Gilbert, la autora de Comer, rezar, amar; hiciste tu ensayo de observación personal. Si a la autoboicoteadora interna la mantenés a raya seguramente estás pensando: "¡me encanta cómo quedó!". ¡Perfecto! Gran trabajo, no todos los días escribimos un relato íntimo. Si te dan ganas podés ponerle un título y compartirlo en tu grupo de WhatsApp. ¿Vértigo o lo hago sin chistar? ¡ja!

Sea como sea, quiero ahora mismo entregarte una estrellita, del estilo ¡muy bien, felicitado! Me acuerdo cuando en mi clase de inglés la maestra me pegaba un sticker en el cuaderno cuando hacía bien la tarea, se sentía bien.

**Acá va una para vos. Te la merecés.**



## Sé tu propia estrella

Sin embargo, ¿estás lista para un poco más? Rajshree Patel, una entrenadora india que me formó hace 14 años como instructora, un día me contó un secreto para liderar personas: "la gente ama que le digan: 'lo estás haciendo perfecto'". Sucede que la mente necesita quedarse tranquila con un premio-resultado. Si sos jefa lo sabés: es agotador, nunca es suficiente. ¿Cierto? Sin embargo, esa necesidad nos debilita, porque siempre estamos esperando el reconocimiento externo; no sólo laboral, si no también de nuestras parejas, hijos, padres, amigos, etc.

**Lo sé: vos no estás para la papilla del liderazgo. Por eso, ¿qué podría hacernos verdaderamente estables para no necesitar la mirada y el aplauso de los otros?**

---

---

---

Sí, conocer nuestros dones. Esto significa, además, un profundo descanso, porque implica dejar de demostrar para simplemente confiar en quienes somos. Así que te propongo que te autoalabes. Así como lees, podés dar vuelta la página.



## Brainstormings de autopiropos

Podés sumarle un “mamita, estoy buenísima” “soy una capa de la generosidad”, “soy la más creativa de la galaxia”. Si sentís que exagerás, está muy bien. Lo prefiero así. Sé que para el cuadernillo de kick off a muchas les costó identificar fortalezas, esto es un poquito diferente, son piropos en general, y si sentís que necesitás una mirada externa porque estás en blanco (si es así, ¡hablemos de esto por favor!), llamá a una amiga que te tire cómo empezar.

**Completá todos los globitos.**

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Revisá la lista, siempre conviene darle una segunda mirada. ¿Falta algo?, ¿quizás alguna virtud íntima que nadie sabe?, ¿quizás algún talento que se ponía más de manifiesto de chica? Agregá lo que creas necesario.

Ahora me gustaría que revises si algún piropo tiene que ver con tu capacidad de disfrutar, porque quiero proponerte que te armes una semana de saboreo y relax.





## **Semana disfrutadora**

El bienestar también implica un compromiso. La energía no se genera por ósmosis, requiere de volver a la fuente, cargar este instrumento que sos del mejor combustible. En esta semana modelo agendate qué cosas querés sumar que te hacen bien, quizás es arrancar algo nuevo, o retomar algo. Puede ser desde “tomar más agua”, “acostarme más temprano”, “meditar”, “salir a caminar”; hasta “empezar el gym”, “arrancar con ese libro que me está esperando”, “hacer mi cuadernillo con tiempo”, “dormir siesta”, “cambiar mi alimentación”, “ver una serie comiendo chocolate”. Lo que sea, de manera compasiva y posible, la idea no es que seas una wellaholic (iestresada por tu bienestar!), pero elegí algo que te sume energía y bloqueá tu agenda. En la otra página te compartimos un planner para que lo puedas usar de guía, con una idea disparadora “esta semana me comprometo a...”.

## **Dale Delete**

iiiPero algo que me gustaría aún más!!!, ¿qué vas a dejar de hacer? Me gustaría que veas tu calendar o la agenda donde tenés todas tus responsabilidades y tareas, y decidas al menos por esta semana: DEJAR DE HACER. Quizás estás con mil cursos, entrenamiento, actividades, y decidís esta semana “tomarte vacaciones”. Sólo por esta semana. Vale quedar mal con alguien, sólo por esta vez. O postergar algo, sólo por esta vez. Es una semana.

**Priorizate para que el camino sea más llevadero, nos vemos la próxima.**



# Planner Somos Buscadoras

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

Pegalo en algún lugar visible como un recordatorio de tu propia propuesta de descanso semanal.