

UNA PAUSA DE 7 DIAS
PARA VOLVER A TI

¿EN QUÉ MOMENTO DEJASTE DE ESTAR CONTIGO?

Una guía para escucharte, reconocer lo que necesitas y empezar a dejar de ponerte siempre al final.





Quizás llevas mucho tiempo estando para todos, menos para ti...

Eres la que resuelve, escucha, comprende y se adapta. Te has preguntado :

¿Qué necesitas? ¿Qué quieres? y ¿Qué ya no quieres seguir aceptando o aguantando?

Y aunque a veces conoces la respuesta, aparece la culpa, el miedo o las dudas, y vuelves a callar, complacer o dejarte para después.

Por eso creé esta guía: para ofrecerte una pausa y ayudarte a volver a ti.

Durante los próximos siete días vamos a observar cómo te relacionas con los demás, contigo y con tu cuerpo, para comenzar a reconocer aquello que has aprendido a hacer para protegerte.

Y, poco a poco, responderemos una pregunta importante:

¿Qué me está pasando con esta situación y qué necesito?

No tienes que encontrar todas las respuestas ni hacerlo perfecto...

Porque volver a estar contigo no significa dejar de cuidar a los demás, sino que aprender a escucharte sin postergarte.

Empecemos por ti...

Marjorie Otárola
COACH DE MUJERES

Contenidos

Día 1: ¿Cuánto te estas dejando para después? | Pág. 5

Día 2: ¿Cómo te estas tratando tu? | Pág. 7

Día 3: Tu cuerpo también tiene algo que decir. | Pág. 9

Día 4: Lo que aprendiste para protegerte. | Pág.10

Día 5: ¿Qué necesitas tú? | Pág. 12

Día 6: Una pausa de coaching conmigo. | Pág. 13

Día 7: Empieza a volver a estar de tu lado. | Pág. 14

Lo que hicimos en estos 7 días. | Pág. 15

Qué sigue.. | Pág. 16



Antes de comenzar....

Quiero decirte que....

Cada día tiene un propósito y una práctica de 10 a 15 minutos.

No necesitas adelantarte: haz un día a la vez, deja que repose y vuelve al siguiente cuando corresponda.



IMPORTANTE



Haz esta guía a tu ritmo. **Si alguna pregunta te remueve demasiado**, puedes detenerte y hacer una pausa, mirar a tu alrededor, sentir el apoyo de tus pies en el suelo y volver cuando te sientas preparada.

Día 1: ¿Cuánto te estas dejando para después?

HOY OBSERVA

¿Qué haces para evitar conflicto, rechazo o incomodidad?

Empecemos mirando hacia afuera:

¿Cómo te sientes y cómo actúas
cuando te relacionas con los
demás?

¿En qué relación o situación
siento no estoy conmigo?

***No necesitas analizar ni pensar tanto, solo escribe aquello que sientas,
sin sacar conclusiones ni decidir nada.***

Día 1: ¿Cuánto te estas dejando para después?

HOY OBSERVA

¿Qué haces para evitar conflicto, rechazo o incomodidad?

Marca las frases que te hagan sentido: ☒

- ☐ Me quedo callada, para evitar una discusión, un enojo o un silencio incómodo.
- ☐ Elijo y mido mis palabras, para no ser juzgada o mal interpretada.
- ☐ Cuando digo que algo me duele o digo lo que siento, termino sintiéndome culpable.
- ☐ Me cuesta decir que no, porque temo decepcionar o que me vean como mala persona.
- ☐ Siempre que discuto con alguien, termino sintiéndome responsable de todo el problema.
- ☐ Me dicen palabras que me duelen enmascaradas en una broma.
- ☐ Cuando intento hablar de lo que me pasa con un otro, terminamos hablando de sus problemas y siento que los míos no importan.
- ☐ Dejo de lado mis intereses o deseos para evitar conflictos.
- ☐ Siento que doy mucho más de lo que recibo, y aún así pienso que debería esforzarme más.
- ☐ Siempre que debo explicar demasiado (casi pidiendo permiso), por algo que quiero hacer.
- ☐ Cada vez que quiero decir algo a mis vínculos cercanos (pareja, padres, amigos, jefe, etc) me pongo nerviosa, me duele el estómago, o siento algo incómodo en mi cuerpo.

No tienes que decidir qué hacer con esto Hoy. Darte cuenta ya es información

Día 2: ¿Cómo te estas tratando tú?

HOY OBSERVA

¿Qué pasa con tus necesidades, cuando aparecen las necesidades de los demás?

Ayer observamos qué ocurre contigo en tus vínculos. Hoy acercamos un poco más el espejo: no para culparte, sino para notar qué haces contigo cuando intentas sostener, evitar conflictos o cuidar a los demás.

Si mis necesidades fueran tan importantes como las de otras personas...

¿Qué haría diferente?

Volver a estar contigo no es dejar de considerar a los demás.

Día 2: ¿Cómo te estas tratando tú?

HOY OBSERVA

¿Qué pasa con tus necesidades, cuando aparecen las necesidades de los demás?

Reconoce lo que te pasa y marca las frases que te hagan sentido: ☒

- ☐ Dudo de mis decisiones y busco aprobación en los demás.
- ☐ Descansar o hacer algo para mi, me genera culpa.
- ☐ Me hablo con una dureza que no usaría con alguien que quiero.
- ☐ Justifico lo que me duele pensando: “no es para tanto”.
- ☐ Me cuesta reconocer qué necesito, qué quiero o qué ya no quiero aceptar.
- ☐ Me hago responsable del ánimo, y/o los problemas de otras personas.
- ☐ Confundo “ser buena persona”, con aguantar, callar o estar siempre disponible.

Volver a estar contigo es empezar a incluirte a ti también.

Día 3: Tu cuerpo también tiene algo que decir

HOY OBSERVA

¿Cómo se siente tu cuerpo al estar en alerta, agotada o desconectada?

Ya observamos lo que haces con los demás y contigo. Hoy sumamos una tercera fuente de información: **tu cuerpo**. Puedes entender algo perfectamente y aún así, tensarte, bloquearte o reaccionar antes de poder pensarlo.

Alerta

Tensión, mandíbula apretada, respiración corta, sobresaltos o estar pendiente de las reacciones de otros.

Bloqueo o desconexión

Quedarme sin palabras, funcionar en automático, aislarme o sentirme lejos de mí.

Agotamiento

Cansancio, sueño alterado, dificultad para descansar, irritabilidad o molestias físicas que empeoran con la tensión.

Estas señales no demuestran por sí solas que exista trauma, ni significan que cada molestia tenga una causa emocional. Si un síntoma es nuevo, intenso, persistente o te preocupa, consulta a un profesional de la salud.

Pausa de 2 minutos: Comienza mirando a tu alrededor y nombra tres cosas que ves. Siente el apoyo de tus pies, sin intentar cambiar tu respiración, sólo nota como entra y sale el aire.

Con la información de los recuadros responde....

¿Qué siento en mi cuerpo ahora? ¿Qué podría necesitar en este momento?



Día 4: Lo que aprendiste para protegerte

HOY OBSERVA

¿Qué haces de manera automática cuando algo se pone difícil?

Ya reconocemos conductas y señales que aparecen en tu cuerpo. Hoy cambiamos la pregunta de “**¿por qué hago esto?**”, por : “**¿Para qué pudo haberme servido?**”. Algunas respuestas que hoy te limitan pudieron empezar como maneras de adaptarte o protegerte.

Callar

Para evitar problemas o no sentirte una carga

Controlar

Porque relajarte puede sentirse difícil

Dudar de ti

Porque quizá aprendiste a desconfiar de lo que sentías

Complacer

Para sentirte querida, aceptada o segura.

Hacerte cargo

Porque aprendiste que tus necesidades podían esperar.

Normalizar

Porque lo conocido puede sentirse familiar, aunque te haga daño.

Día 4: Lo que aprendiste para protegerte

HOY OBSERVA

¿Qué haces de manera automática cuando algo se pone difícil?

Estar contigo.... No significa tener siempre la razón ni volverte egoísta.

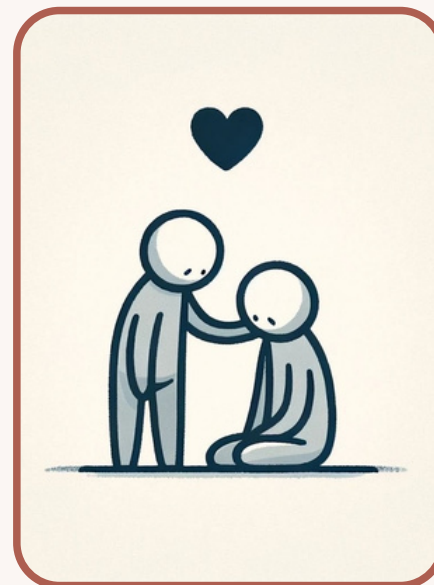
Significa por ejemplo reconocer que algo te dolió sin convencerte de que exageras; darte el tiempo necesario para responder y preguntarte qué necesitas antes de actuar automáticamente.

Reflexiona y responde:

1) Estar conmigo significa: ...

2) ¿Lo que hago para protegerme es?

3) En base a lo que respondiste en el N°2 ¿Qué temo que ocurra si dejo de hacerlo, aunque sea un poco?



Día 5: ¿Qué necesitas tú?

HOY PRACTICA

Incluirte en la pregunta antes de buscar una solución

Hasta ahora has observado tus patrones, tu cuerpo y formas de protección. Hoy empezamos a incluir tus necesidades en la escena. No para que sean más importantes que las de todos los demás, sino para que dejen de ser las únicas que quedan fuera.



Piensa en un momento de hoy o de ayer que te haya generado tensión y responde sin buscar una respuesta perfecta:

Describe qué ocurrió	
¿Qué siento en mi cuerpo cuando lo recuerdo?	
¿Qué emoción puedo reconocer?	
¿Qué hice automáticamente?	
¿Qué necesitaba yo en ese momento?	

Día 6: Una pausa de coaching conmigo

HOY INTEGRA

Situación + respuesta + cuerpo + protección + necesidad + elección

Hoy uniremos lo que descubriste durante los cinco días anteriores. Esta práctica es una pequeña muestra de la clase de preguntas que podemos explorar en un proceso de coaching. Elige una situación reciente y manejable; no necesitas trabajar con la experiencia mas dolorosa de tu vida.

1 ¿Qué pasó?

Describe los hechos sin juzgarte

2 ¿Qué hiciste tú?

¿Callaste, complaciste, te justificaste, te hiciste cargo o dudaste de ti?

3 ¿Qué ocurrió dentro de ti?

Observa el cuerpo, emoción y pensamiento

4 ¿Qué estabas intentando proteger?

¿Evitar conflicto, rechazo, culpa, enojo, distancia?

5 ¿Qué necesitabas tú?

Deja por un momento fuera lo que necesitaban los demás

6 Si hubieras estado un poco más contigo....

¿Qué opción habría aparecido? Tal vez pedir tiempo, decir una frase, no responder de inmediato, pedir ayuda o reconocer que algo te dolió.



El objetivo de hoy es descubrir que entre lo que ocurre y tu respuesta, puede empezar a aparecer un poco más de espacio y elección.

Día 7: Empieza a volver a estar contigo

HOY ELIGE

Un pequeño cambio, concreto y seguro que puedas empezar a practicar.

Llegamos al día 7, hoy vamos a mirar hacia atrás, reconocer qué descubriste y elegir un paso pequeño que puedas sostener.

Reflexiona y completa:

Lo que ya no quiero seguir normalizando es.....

La situación en la que más me abandono es.....

Un límite pequeño y seguro que quiero empezar a practicar es.....

Esta semana puedo estar conmigo, de esta manera.....

¿Qué aprendí sobre mí, que quiero llevar conmigo?.....

Después de estos siete días, ¿Qué comprendo ahora de esa situación que antes no veía?

.....

Tu frase para llevar contigo:

Completa:

“Cuando vuelva a dudar de mí, quiero recordar que.....”

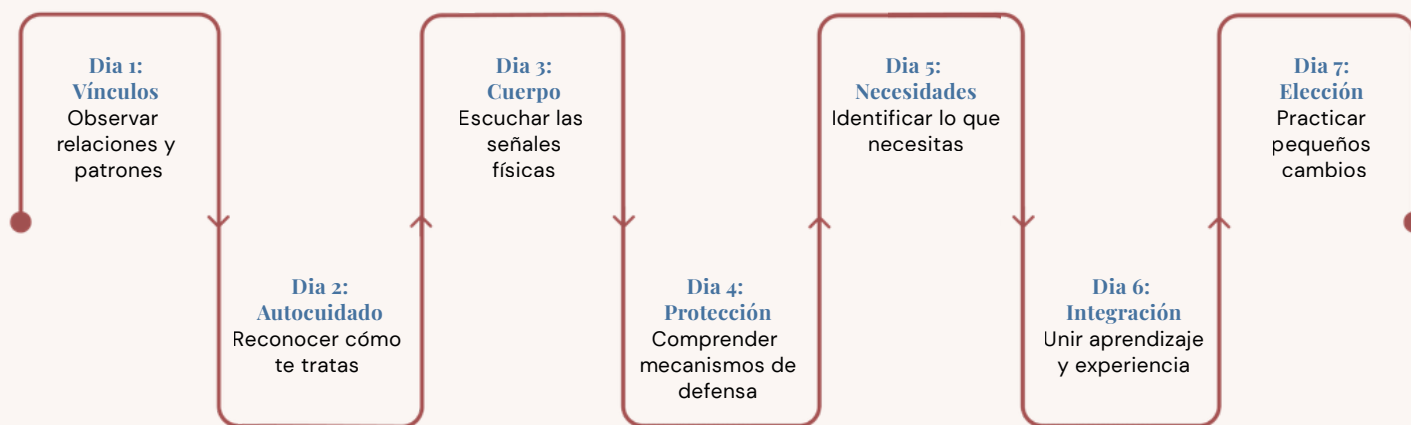
.....



Lo que hicimos durante estos 7 días

Durante estos siete días observamos lo que ocurre en tus vínculos, reconocimos cómo te tratas, escuchamos las señales de tu cuerpo, comprendimos algunas formas de protección, identificamos necesidades y exploramos una situación desde una mirada de coaching.

Quizás no terminaste con todas las respuestas. Ese nunca fue el objetivo. Ahora tienes más información sobre ti y posiblemente, un poco más de claridad sobre dónde quieres comenzar.



Así trabajo en sesiones

Tengo dos formas de acompañarte:

- Sesión introductoria (90 minutos)
- Proceso "El alma al cuerpo" (8 sesiones)

Ambos procesos son on line (via zoom).

Observamos juntas situaciones concretas de tu vida para que puedas comenzar a vivir de forma diferente la vida que quieres.

¿Qué sigue?

Si quieres conocer mi trabajo:

Puedes escribirme a mis canales:



@marjorie.otarola



marjorie.otarola@gmail.com

Escribirme no te compromete a comenzar un proceso. Podemos conversar sobre lo que te gustaría trabajar y ver si este acompañamiento tiene sentido para ti.

EL ALMA AL CUERPO

Un proceso de coaching informado en trauma para volver a escucharte, sentir seguridad, liviandad, flexibilidad, recuperar tu autenticidad y tomar decisiones con mas claridad.



Marjorie Otárola,
COACH DE MUJERES