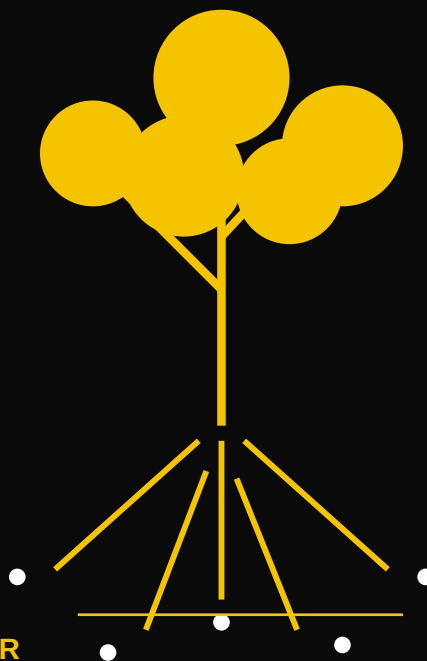


RAÍZ

Descubre qué te mantiene repitiendo lo mismo.

Una guía breve y práctica para:

RECONOCER · ATENDER · IDENTIFICAR · ZANJAR



Guillermo Bogao

Especialista en claridad mental

Antes de empezar

Elige **una sola situación**. No intentes trabajar sobre toda tu vida. Piensa en algo que sabes que quieres cambiar, llevas un tiempo intentando cambiar, pero de alguna manera vuelves a responder igual.

No necesitas resolverlo todo hoy. Empieza por verlo.

¿Qué quiero cambiar?

¿Qué llevo tiempo intentando hacer diferente?

¿Qué ocurre actualmente?

Ahora vamos a buscar el patrón.

R — RECONOCE

El patrón que repites

No intentes juzgarte ni buscar todavía una explicación. Solo observa.

1. ¿Qué suele ocurrir justo antes?

2. ¿Qué haces tú cuando ocurre?

3. ¿Qué haces después?

4. ¿Qué consecuencia tiene?

¿Qué obtengo inmediatamente cuando hago esto?

Completa:

Cuando _____, yo suelo _____.

Mi patrón, resumido:

Cuando _____, yo _____ y consigo _____ a corto plazo.

A — ATIENDE

¿Qué hay debajo del patrón?

Deja de mirar solamente lo que haces. Mira lo que ocurre dentro de ti.

Cuando aparece esta situación, ¿qué siento?

■ Miedo ■ Inseguridad ■ Ansiedad ■ Vergüenza ■ Presión
■ Culpa ■ Frustración ■ Incertidumbre ■ Otra: _____

¿Qué temo que ocurra?

¿Qué estoy intentando evitar?

¿Qué estoy intentando proteger?

Puede que estés intentando proteger tu seguridad, tu imagen, tu autoestima, una relación o tu sensación de control. No necesitas encontrar una respuesta perfecta. Solo empezar a observar qué función puede estar cumpliendo tu patrón.

Í — IDENTIFICA

La historia que sostiene el patrón

Hay una diferencia entre **lo que ocurre** y **lo que significa para ti**.

EL HECHO

¿Qué ha ocurrido realmente, sin interpretarlo?

MI INTERPRETACIÓN

¿Qué significado le estoy dando?

LA HISTORIA

¿Qué me estoy diciendo sobre mí o sobre lo que podría ocurrir?

Ejemplo: Hecho: “Todavía no he lanzado mi proyecto.”

Historia: “Si lo lanzo y no funciona, significará que no soy suficientemente bueno.”

¿Estoy seguro de que esta interpretación es la única posible?

¿Qué evidencia tengo a favor?

¿Qué evidencia tengo en contra?

¿Qué otra interpretación podría existir?

¿Qué podría decirme que sea suficientemente verdadero y suficientemente útil para permitirme actuar diferente?

Z — ZANJA

El primer quiebre

Entender tu patrón es importante. Pero entenderlo no significa que haya cambiado. El cambio comienza cuando aparece una situación conocida y eliges responder de una manera diferente.

Busca una acción pequeña, concreta y observable.

Mi respuesta habitual

Cuando ocurre _____, yo suelo:

Mi nueva respuesta

La próxima vez quiero:

Mi primer quiebre

Cuando _____, en lugar de _____, voy a _____.

No: “Voy a dejar de tener miedo.”

Sí: “Cuando vuelva a sentir que necesito prepararme más, voy a publicar una primera versión.”

Tu mapa RAÍZ

Ahora reúne todo lo que acabas de descubrir.

■ R — RECONOCE

El patrón que repito:

■ A — ATIENDE

Lo que estoy intentando proteger:

■ Í — IDENTIFICA

La historia que sostiene el patrón:

■ Z — ZANJA

La respuesta diferente que voy a probar:

Cuando _____, suelo _____ para proteger _____, porque me
cuento que _____. La próxima vez voy a _____.

Ahora tienes algo que antes quizá estaba mezclado: un patrón que puedes observar, una función que puedes comprender, una historia que puedes cuestionar y un primer quiebre que puedes poner a prueba.

VER EL PATRÓN ES EL PRIMER PASO.

Quizá al hacer esta guía hayas descubierto algo que llevas tiempo repitiendo. Y quizá también hayas descubierto que no es tan sencillo como “dejar de hacerlo”.

Puede haber una emoción, una necesidad de protección o una historia detrás que merece ser explorada con más profundidad.

■ SESIÓN DE EXPLORACIÓN · 30 MIN · SIN COSTE

En esta sesión vamos a tomar **una situación concreta de tu vida** y explorar:

01 — Qué patrón se está repitiendo.

02 — Qué puede estar manteniéndolo.

03 — Qué podrías empezar a hacer dif

No es una sesión para darte respuesta solo te está costando ver.



para mirar juntos aquello que quizá

Reserva tu Sesión de Exploración

guillermobogao.com/sesion-de-exploracion-45-minutos/

La sesión no implica ningún compromiso de continuar.

Guillermo Bogao · Especialista en claridad mental