



¿Por dónde me salgo de mi centro?

Tus tres centros, el que se te duerme y cómo volver a ti



UNA CARTA PARA TI

Este cuaderno no es para que te etiquetes. Es para que te mires.

Querida:

Durante mucho tiempo creí que cambiar era cuestión de fuerza de voluntad. Me prometía una cosa y hacía otra, y después me juzgaba por no poder.

No me transformó saber cómo se llamaba mi personalidad. Saber un nombre me ayudó a entenderme un poco, pero no me movió. **Lo que me cambió fue estudiarme:** notar en qué momento me salía de mí, por dónde me salía y cómo podía volver.

Eso es lo que vas a hacer en estas páginas. Lee despacio. Escribe con honestidad. Aquí no hay respuestas correctas, solo descubrimientos.

Con cariño,

Claudia



Dónde estás en el mapa

1

La Oruga

El despertar · **Estás aquí**

2

El Capullo

La desprogramación

3

La Mariposa

El movimiento distinto

4

El Vuelo SISU

Tu potencial expresado

Cómo usar este cuaderno

Lee

Págs. 3 a 5. Tus centros, tu ventana y tu equilibrio.

Escribe

Págs. 6 a 8. Tres ejercicios para verte.

Practica

Pág. 9. Tres minutos al día, 7 días.

Cierra

Pág. 10. Escribe lo que descubriste.

Necesitas: un lápiz, 30 minutos sin interrupciones y ganas de mirarte sin juzgarte.

LA IDEA

Tienes tres centros, no una etiqueta

Todas tenemos tres formas de inteligencia. No son tres mujeres distintas: eres tú, percibiendo la vida por tres puertas.



El cuerpo · Poder

Su inteligencia: actuar. Energía, decisión, fuerza.

Busca: tu autonomía, ocupar tu lugar.

Cuando te sales: aparece la **ira**. Controlas, empujas, aprietas... o te desconectas para no sentirla.



El corazón · Amor

Su inteligencia: sentir y conectar. Empatía, autenticidad.

Busca: sentirte valiosa y vista.

Cuando te sales: aparece la **vergüenza**, ese ¿valgo? escondido. Complaces, demuestras, te comparas.



La cabeza · Sabiduría

Su inteligencia: comprender. Mente quieta, clara, curiosa.

Busca: seguridad.

Cuando te sales: aparece el **miedo**. Analizas de más, dudas, te preocupas, te paralizas.

Un ejemplo de la vida diaria

Te cambian un plan importante a última hora. Mira cómo responde cada puerta:

Desde el cuerpo: reorganizas todo, das instrucciones y resuelves antes de sentir nada.

Desde el corazón: te preguntas si hiciste algo mal o si te dejaron de lado.

Desde la cabeza: imaginas todo lo que puede salir mal y no logras decidir.

Tu triada es la puerta por la que entras a la vida: el centro que usas primero, casi sin darte cuenta. **Y también es la puerta por la que te sales primero cuando algo te amenaza.** No te dice quién eres. Te dice por dónde te desconectas.



EL CENTRO QUE SE TE DUERME

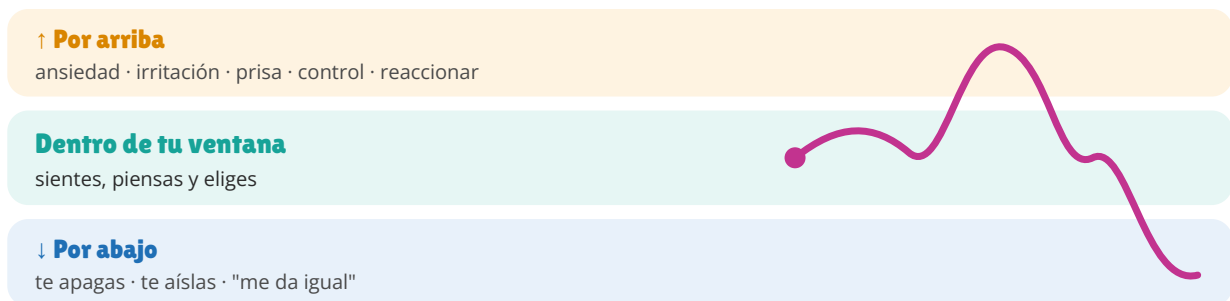
Tres formas de salirte de ti

Cuando te sales de tu centro no solo usas uno de más: también hay otro que se te duerme, y es justo el que necesitas para cambiar. La psicoanalista Karen Horney observó que buscamos lo que necesitamos de tres maneras: **retirándonos, exigiéndolo o ganándonoslo**. Y en cada manera hay una mujer de Poder, una de Amor y una de Sabiduría. Busca la tuya.

	Poder	Amor	Sabiduría
Me retiro cuerpo dormido · sabe qué hacer y no lo hace	Se calla para mantener la paz. Le falta: ocupar su lugar.	Espera sentirse lista o inspirada. Le falta: actuar aunque no lo sienta.	Siempre le falta un dato más. Le falta: confiar en que ya sabe.
Lo exijo corazón dormido · lo logra y se siente vacía	Resuelve todo, pero no se deja tocar. Le falta: mostrarse vulnerable.	Se pone otra meta para no sentir el vacío. Le falta: preguntarse qué siente de verdad.	Llena la agenda para no sentir el dolor. Le falta: quedarse con lo que siente.
Me lo gano cabeza dormida · se agota cumpliendo	Lo hace todo bien, aunque se agote. Le falta: cuestionar su "debería".	Dice que sí aunque no pueda. Le falta: preguntarse qué necesita ella.	Pregunta a otros antes de confiar en sí. Le falta: confiar en su propio criterio.

Por qué te sales: tu ventana

El psiquiatra Dan Siegel la llama **ventana de tolerancia**: el espacio donde puedes sentir sin desbordarte y pensar con claridad. Dentro de ella, eliges. Cuando sales, **tu sistema deja de buscar tus metas y empieza a buscar seguridad**. Esa respuesta automática es lo que en el Método llamamos **la jugada**.



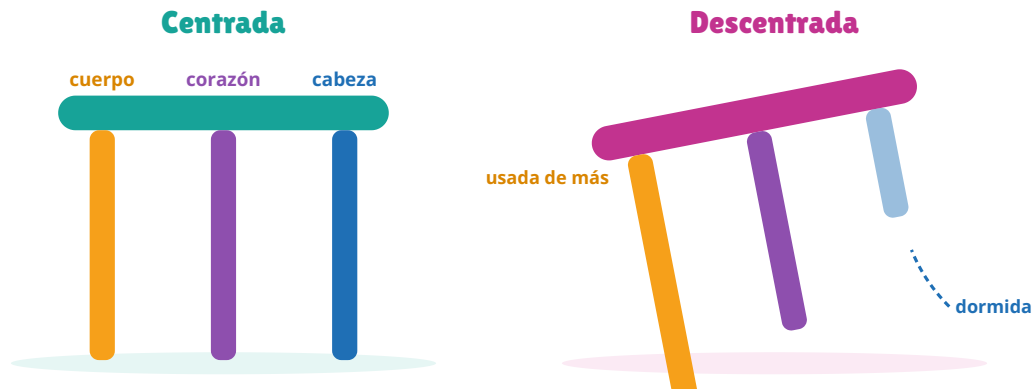
Ventana de tolerancia: Daniel J. Siegel, The Developing Mind (1999). Formas de buscar lo que necesitas: Karen Horney, Nuestros conflictos interiores (1945).



EL DIBUJO PARA RECORDARLO

Un banquito de tres patas

Tu vida se sostiene sobre tres patas: cuerpo, corazón y cabeza. Cuando una crece de más y otra se encoge, el banquito se ladea. No te caes por falta de fuerza: te caes porque te estás apoyando en una sola pata.



A cada una le falta algo de las otras

Ningún centro es bueno o malo: cada uno es un don que se vuelve trampa cuando trabaja solo. El equilibrio no es dejar de ser quien eres, sino que tu puerta principal deje entrar a las otras dos.

El Poder necesita...

del **Amor**, el corazón para no atropellar;
de la **Sabiduría**, la pausa para no reaccionar.

El Amor necesita...

del **Poder**, los límites para no perderse;
de la **Sabiduría**, saber qué es suyo y qué es del otro.

La Sabiduría necesita...

del **Poder**, la acción para no quedarse pensando;
del **Amor**, el vínculo para no aislarse.

¿Mi centro está en equilibrio? Tres preguntas

1. ¿Lo estoy eligiendo o me está pasando?

Si no puedo hacer lo contrario, es una jugada.

2. ¿Me incluye a mí?

La calma que me incluye es paz;
la que me borra es anestesia.

3. ¿Me deja energía o me la quita?

Un don nutre; una trampa deja vacío o cansancio.



EJERCICIO 1 · RECONÓCETE

¿Qué centro tomo de más?

Piensa en la última vez que algo te sacó de tu centro: una crítica, un cambio de planes, un silencio, un “necesito que me ayudes”. Con esa escena en mente, marca todas las frases que sean verdad para ti.

Cuerpo

- ☐ Me pongo a hacer cosas para no sentir.
- ☐ Siento rabia o tensión, aunque no lo diga.
- ☐ Tomo el control o corrijo a otras personas.
- ☐ Me cuesta parar y descansar.
- ☐ O me quedo quieta y “dejo pasar” para no pelear.

Total: ____

Corazón

- ☐ Me pregunto qué pensarán de mí.
- ☐ Digo que sí aunque quiera decir que no.
- ☐ Me esfuerzo por demostrar que valgo.
- ☐ Me comparo con otras mujeres.
- ☐ Me duele mucho si no me reconocen.

Total: ____

Cabeza

- ☐ Le doy mil vueltas antes de decidir.
- ☐ Imagino lo peor que puede pasar.
- ☐ Busco más información en vez de actuar.
- ☐ Me distraigo o planeo algo nuevo para no sentir.
- ☐ Dudo de mí y busco que alguien me diga qué hacer.

Total: ____

El centro con más marcas es el que usas de más cuando te sales. **No es tu identidad: es tu primera reacción.** Si dos quedaron empatados, está bien. Sigue observando esta semana.

1 El centro que más uso cuando me salgo es:

2 Lo noto porque en mi cuerpo, en mis emociones o en mis pensamientos pasa esto:



EJERCICIO 2 · PROFUNDIZA

El centro que se me duerme

Ahora mira el otro lado: no lo que haces de más, sino lo que dejas de hacer. Marca la forma en que más buscas lo que necesitas.

☐ **Me lo gano**

Cumplo, ayudo, hago lo correcto para que me quieran o me respeten.

Se me duerme: la cabeza, mi propio criterio.

☐ **Lo exijo**

Empujo, logro, resuelvo y voy por lo que quiero.

Se me duerme: el corazón, mi sentir.

☐ **Me retiro**

Me voy a mi mundo: mis emociones, mis ideas o mi calma.

Se me duerme: el cuerpo, mi acción.

1 ¿Qué me cuesta más: pensar por mí misma, dejarme sentir o pasar a la acción? ¿Desde cuándo?

2 ¿Cuándo fue la última vez que ese centro dormido despertó? ¿Qué pasó? ¿Con quién estaba?

3 Busca tu casilla en el mapa de la página 4. ¿Qué me falta a mí? ¿Qué puerta necesito dejar entrar: Poder, Amor o Sabiduría?

4 Completa la frase que abre la puerta:

No soy _____ (floja, fría, débil...)

Aprendí a _____

para sentirme _____



EJERCICIO 3 · APLÍCALO

Estudia una situación real

Elige un momento reciente en el que reaccionaste en automático. Escríbelo despacio, como si te miraras desde afuera, con cariño.

1 ¿Qué pasó? *Solo los hechos, como los contaría una cámara.*

2 ¿Qué sentí y en qué parte del cuerpo lo sentí?

3 ¿Me salí de mi ventana por arriba o por abajo?

☐ ↑ **Por arriba:** me aceleré, reaccioné, controlé ☐ ↓ **Por abajo:** me apagué, me alejé, me congelé

4 ¿Qué centro tomó el mando y qué hice?

5 ¿Qué centro se apagó? ¿Qué no pude pensar, sentir o hacer?

6 Si hubiera estado en mi centro, ¿qué habría hecho distinto?

7 Las tres preguntas de equilibrio sobre lo que hice:

¿Lo elegí? ☐ Sí ☐ No ¿Me incluyó? ☐ Sí ☐ No ¿Me dejó energía? ☐ Sí ☐ No



Fíjate en algo: **lo que hiciste tuvo sentido.** En algún momento te protegió. No se trata de culparte, sino de verlo. Lo que ves, empieza a perder fuerza.



PRÁCTICA DE 7 DÍAS

Tres minutos para volver a ti

Cada vez que notes que te estás saliendo, vuelve en este orden: primero el cuerpo, después el corazón, después la cabeza. La presencia del cuerpo abre la del corazón, y la del corazón aquieta la mente.

1**Cuerpo**

Siente tus pies en el piso.

Respira lento tres veces.

¿Dónde siento esto en mi cuerpo?

2**Corazón**

Ponle nombre a lo que sientes,
sin justificarlo.

¿Qué estoy sintiendo de verdad?

3**Cabeza**

Separa lo que pasó de la
historia que te cuentas.

¿Qué es verdad ahora mismo?

Mi registro de la semana

Cada noche, dedica cinco minutos a llenar una fila. No tienes que hacerlo perfecto: solo observar.

Día	¿Cuándo me salí de mi centro?	↑ o ↓	¿Qué centro tomó el mando?	¿Hice los 3 minutos? ¿Qué cambió?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



DESPUÉS DE LOS 7 DÍAS

Lo que descubrí de mí

1 Descubrí que cuando me salgo de mi centro, yo...

2 Lo que más me sorprendió fue...

3 El centro que quiero despertar es _____, y el primer paso pequeño será...



"La Mujer SISU no espera a que el miedo desaparezca: avanza con él."

Verte es el primer acto de coraje. Ya lo hiciste.

PRÓXIMO CUADERNO · 02

Organiza tu casa mental

Las cuatro dimensiones de tu vida y dónde estás hoy en cada una.

¿QUIERES EL CAMINO COMPLETO?

El Método de la Metamorfosis

De la Oruga al Vuelo SISU: tu personalidad, tus patrones y tu potencial, paso a paso.

