

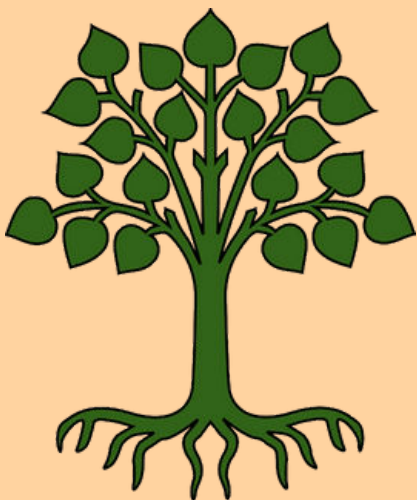
FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 2: Experto en liderazgo.

Material complementario 3. Integra tu ojo mental y tus raíces.

Hemos trabajado tu ojo mental. Y hemos trabajado cómo permanecer seguro, con raíces, firme en el suelo que pisas.

Hoy me gustaría que integráramos ambas cosas: tu ojo mental y tus raíces. Voy a darte una secuencia en **tres pasos** que te va a ayudar a encontrar tu centro en los momentos complicados:



BUSCA TU SEGURIDAD A TRAVÉS DE TUS RAÍCES.

La próxima vez que estés en una situación difícil, quiero que lo primero que hagas sea pensar en tus pies e imagines cómo echan raíces. Esto no significa que no puedas moverte. ¡Claro que puedes! Pero los movimientos tienen que ser arraigados, firmes. Tienes que sentir tu firmeza interna. Quiero que en ese momento imagines que eres ese roble seguro, firme y flexible del que hemos hablado en el bloque anterior.

2

ACTIVA TU OJO MENTAL.

Sube tu foco desde tus pies hasta tu cabeza, y activa tu ojo mental que puedes imaginar en tu frente. Desde tu ojo mental, observa lo que está ocurriendo y hazte preguntas:

- ¿Tengo alguna fortaleza que me pueda ayudar en esta situación?
- ¿Hay líneas rojas que no quiero cruzar?
- ¿Qué está ocurriendo realmente en este momento?
- ¿Cuál es la emoción que se oculta detrás de la acción?
- ¿Qué pasaría si me pongo a gritar yo también?
- ¿Cuál es la mejor manera de resolver esta situación?
- ¿Cuál es la mejor manera de ayudar a mi hija ahora?
- ¿Qué necesita cada uno de nosotros en este momento, incluyéndome a mí, y qué tenemos que hacer para conseguirlo?



Activar el ojo mental tiene un efecto inmediato: evita que reacciones de manera automática. El ojo mental te va a permitir elegir cómo actuar, hacerlo de manera racional y utilizar de manera consciente las fortalezas y herramientas que conoces.

PROTÉGETE DENTRO DE TU BURBUJA.

Tus raíces y tu ojo mental activo van a reducir mucho las probabilidades de que explotes, pierdas el control, o reacciones de manera automática. Aún así, es posible que necesites una ayuda más: tu burbuja (o escafandra, traje de astronauta, armadura). Esa barrera que te protege de “contagiarte” de las emociones de tus hijos; pero que, además, te permite salir de ti hacia ellos para ayudarlos.

¿En qué situaciones puedes usar esta secuencia? Con tus hijos, siempre. En las situaciones muy difíciles, medianamente difíciles e incluso en las fáciles. Siempre que haya una dificultad, arráigate y activa tu ojo mental. No siempre necesitarás protegerte dentro de la burbuja, pero es un recurso que no puedes olvidar.

ÚSALO TAMBIÉN EN PROCESOS PERSONALES, TUYOS.

Y puedes usarlo también en situaciones que no impliquen a otras personas, situaciones tuyas internas, momentos de incertidumbre, de duda, de vulnerabilidad.

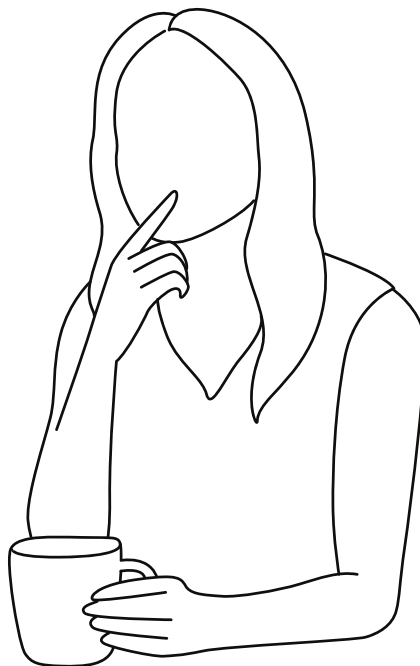
¿Recuerdas cuando hablábamos de la intuición, y cómo esta se manifiesta a través del cuerpo? Los días que estás más cansado de lo habitual. O cuando no puedes concentrarte en una actividad durante mucho tiempo. O cuando das paseos en la casa para nada.

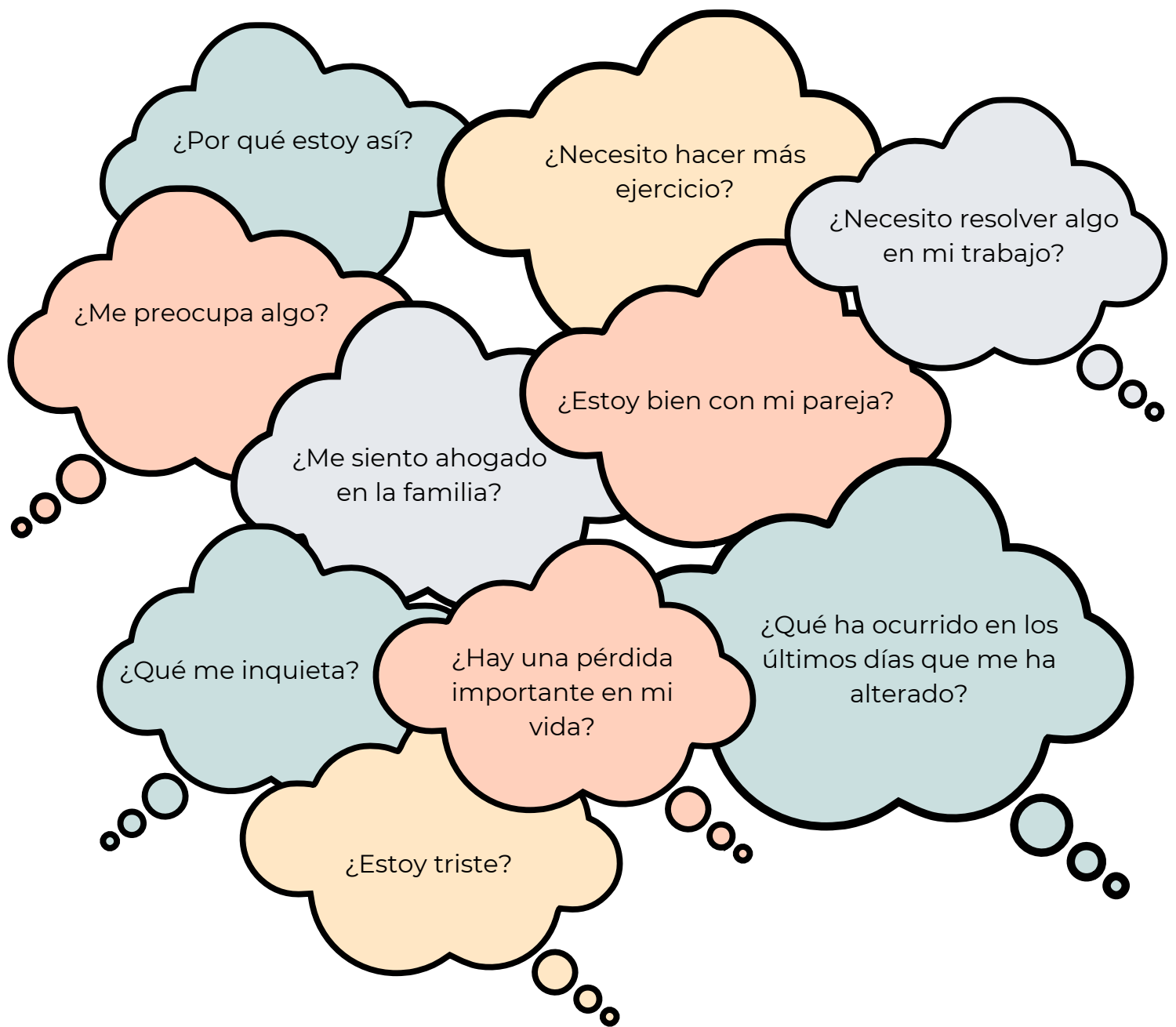
A veces las intuiciones se expresan a través de la impaciencia, la irascibilidad, la intolerancia. A veces es la risa floja, o contar muchos chistes tontos. O no poder estar en una conversación mucho rato porque mi mente necesita saltar a otra cosa.

A veces es una voz muy tenue, muy tenue, en el último rincón de nuestro cerebro.

Sea lo que sea, estate muy atento a estas señales y escúchate. Amplifica esa voz. Tu cuerpo te está comunicando que tienes que prestar atención a algo. ¡Hazlo!

Dedícale unos minutos. Haz el ejercicio de las raíces y, desde ese centro, relájate dando un paseo, o en la cama, o sentada en el sofá. Activa tu ojo mental y averigua, con preguntas, qué te pasa.





Cuando esa voz suave de tu intuición se haga cada vez más clara, e identifiques el origen de tu malestar, usa tu ojo mental para planificar tus acciones. Y recuerda que a veces, aceptar de manera consciente que algo no va a cambiar y que lo único que puedes hacer es rendirte y aceptarlo, es también una acción.

Espero que esta secuencia te ayude siempre. A mí me ayuda mucho.