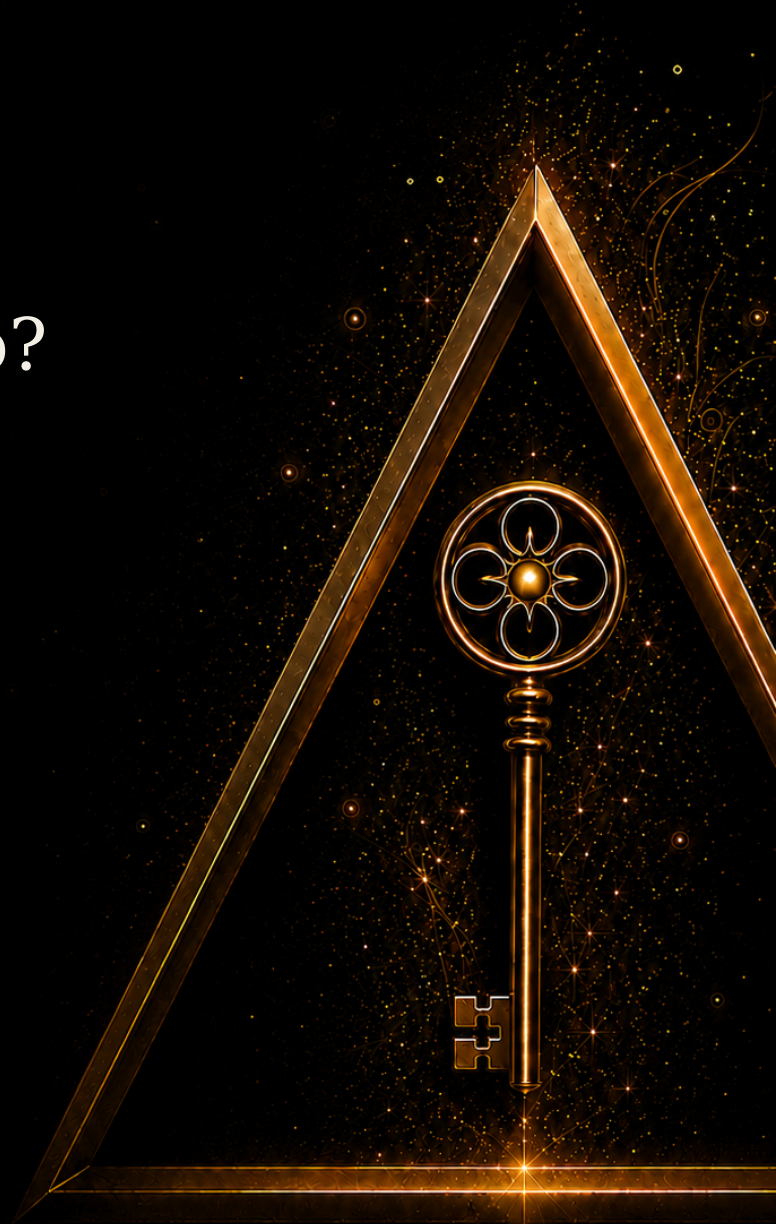


MINI GUÍA GRATUITA

¿Por qué siempre me pasa lo mismo?

Un primer ejercicio para comenzar a reconocer lo que se repite en tu vida.



LA LLAVE DEL ALMA

CONSTRUCCIÓN CONSCIENTE DE LA REALIDAD

LA LLAVE DEL ALMA

DARÍO GASTÓN CARABAJAL

Antes de comenzar

Si llegaste hasta esta guía, probablemente haya algo en tu vida que te gustaría comprender o modificar.

Tal vez cambian las personas, los lugares o las circunstancias, pero en algún momento volvés a encontrarte con una experiencia parecida. Quizás pensás: “otra vez”, “siempre termino igual” o “no sé por qué me pasa lo mismo”.

Esta mini guía no busca darte una explicación mágica ni decirte cuál es tu problema. Fue creada para ayudarte a realizar una primera observación y descubrir si debajo de situaciones aparentemente diferentes existe algo que se repite.

No necesitás encontrar hoy la raíz de toda tu historia. Solamente vas a comenzar a mirar con mayor claridad algo que hasta ahora podía estar sucediendo en automático.

1. Qué es un patrón

Un patrón es una estructura que se repite en diferentes momentos de tu vida.

Por afuera pueden cambiar las personas, los lugares, las circunstancias y la intensidad de lo que sucede. Sin embargo, por debajo de esas diferencias, podés volver a encontrarte con un tipo de experiencia parecido y responder de una manera conocida.

Podemos compararlo con las estaciones del año.

Ningún invierno es exactamente igual al anterior. Cambian los días, la temperatura y lo que sucede durante esos meses. Pero, aunque su forma cambie, reconocemos que el invierno volvió.

Con un patrón puede suceder algo parecido: cambia la escena, pero algo de la experiencia regresa.

2. La primera pista

Muchas veces la primera pista es sencilla: estabas de una manera y, después de que algo sucedió, empezaste a sentirte diferente.

Tal vez apareció tristeza, enojo, angustia, miedo, frustración o una emoción que todavía no sabés nombrar. Quizás primero lo notaste en tu cuerpo: tensión, presión, calor, inquietud o un cambio en la respiración.

Ese cambio no confirma por sí solo que encontraste un patrón. Es una señal para detenerte y observar.

Sucede algo afuera → aparece una respuesta adentro →
puedo comenzar a observar.

Por ahora no intentes explicar la causa. Primero registrá qué ocurrió.

3. Tu punto de partida

Si tuvieras una varita mágica y pudieras hacer desaparecer lo que más te molesta de tu vida, ¿qué harías desaparecer?

Escribí lo primero que aparezca. No busques la respuesta más profunda ni la más inteligente.

Si pudiera hacer desaparecer una sola cosa de mi vida, haría desaparecer:

Si respondiste con el nombre de una persona, no te quedes solamente con su nombre. Preguntate qué hace esa persona que te genera ganas de que esa situación desaparezca.

Tu respuesta también puede ser una situación, un animal, un objeto, un alimento, un olor, un sonido, un lugar o cualquier elemento que te genere una respuesta que no comprendés.

4. Realizá tu primera observación

¿Qué sucedió concretamente?

¿Qué persona, objeto, animal, olor, sonido, lugar o elemento llamó más tu atención?

¿Qué notaste en tu cuerpo?

¿Qué pensamiento o frase apareció?

¿Qué emoción pudiste reconocer?

¿Cuál fue tu primer impulso?

¿Qué hiciste finalmente?

5. Una escena no alcanza

Una situación puede mostrarte una pista, pero para reconocer una repetición necesitas compararla con otra experiencia.

Preguntate:

¿Cuándo más viví algo parecido o me sentí de esta manera?

No busques únicamente una escena donde hayan estado las mismas personas o haya ocurrido exactamente lo mismo.

- ¿Esto me pasó antes con otra persona?
- ¿Lo viví en otro lugar o en otra etapa de mi vida?
- ¿Me ocurrió en un área diferente?
- ¿Qué cambió por afuera?
- ¿Qué volvió a suceder para mí por debajo de esas diferencias?

Si todavía no recordás otra escena, no inventes una conclusión. Simplemente seguí observando.

6. Compará dos escenas

Escena actual

Lo que ocurrió fue:

Pensé:

Sentí:

Mi primer impulso fue:

Otra escena

Lo que ocurrió fue:

Pensé:

Sentí:

Mi primer impulso fue:

7. Quitá los detalles y buscá el hilo

Ahora observá las dos escenas juntas.

No intentes encontrar una palabra perfecta. Preguntate qué significado, sensación, pensamiento, impulso o resultado apareció más de una vez.

Completá esta frase:

Aunque por afuera las situaciones eran diferentes, en las dos terminé...

La frase que podría conectar mis escenas es:

Esto no es todavía una causa ni un diagnóstico. Es una posible pista que vas a poder seguir observando.

8. Lo que acabás de hacer

Tal vez encontraste una primera repetición. Tal vez solamente comenzaste a separar lo que ocurrió, lo que pensaste, lo que sentiste y la manera en que respondiste.

Las dos cosas tienen valor.

Antes podías vivir una situación como un solo bloque. Ahora empezás a observar sus partes. Y cuando podés observar lo que sucede, aparece una posibilidad que antes no tenías: elegir con mayor conciencia.

Reconocer un patrón no significa que haya desaparecido. Significa que algo que podía decidir por vos sin que lo notaras comienza a hacerse visible.

Éste es el primer movimiento de la Construcción Consciente de la Realidad.

Tu próximo paso

Esta mini guía te permitió realizar una primera observación.

El Escáner de Patrones completo te guía para:

- comparar varias escenas de tu historia;
- reconocer el hilo que las conecta;
- encontrar una frase o palabra posible;
- identificar cuándo la repetición vuelve a expresarse;
- crear una pausa antes de responder en automático;
- realizar un ciclo completo de observación durante siete días;
- construir tu Mapa Personal del Patrón.

No necesitás resolver toda tu vida hoy. Podés comenzar por una sola repetición y aprender a verla con tus propios ojos.

La Llave del Alma · Construcción Consciente de la Realidad



¿Estás leyendo desde una computadora o tenés la guía impresa?

Escaneá este código con la cámara de tu celular para conocer el Escáner de Patrones completo.

QUIERO ACCEDER AL ESCÁNER DE PATRONES →

Esta guía es una herramienta educativa de autoobservación y no constituye un diagnóstico médico ni psicológico.