



CUADERNO DE  
AUTODESCUBRIMIENTO

# **BULLET-ME**

*Ana Rizo Psicóloga*

## “Mi cuaderno del autoconocimiento”

¿Para qué hacerlo?

*Porque no hay puente más directo entre el consciente y el inconsciente que la escritura. Y hacer terapia, es hacer consciente lo inconsciente.*

Este cuaderno es un recurso terapéutico importante e indispensable en psicoterapia, que aparte de ser divertido es increíblemente bueno para incrementar tu autoestima, mejorar tus relaciones e incrementar tu capacidad de "darte cuenta".

### Instrucciones

Sólo requieres rellenar con delicadeza y mucho corazón este cuaderno, que te llevará hasta rincones inexplorados de todo tu ser. Cuanto más materiales, dibujos, recortes y fotografías utilices, más bonito quedará.

Te encantará ojearlo de vez en cuando, darte cuenta de cambios o de logros ya en tu repertorio, y en unos años, lo cuidarás como algo muy tuyo.



# TERCER CAPÍTULO

El viaje



*¿Y si la vida fuera una versión  
ampliada de un día en un parque  
de atracciones?*

Cierra los ojos y visualiza las experiencias que tienes en parques de atracciones, de niñ@, de adolescente...de adulto, haz un recorrido por esas imágenes y sensaciones que te van llegando.

¿Qué recuerdos han aparecido?

¿Qué sensaciones? ¿emociones?

¿Crees que lo viviste con intensidad siendo consciente de que había un principio y un final?

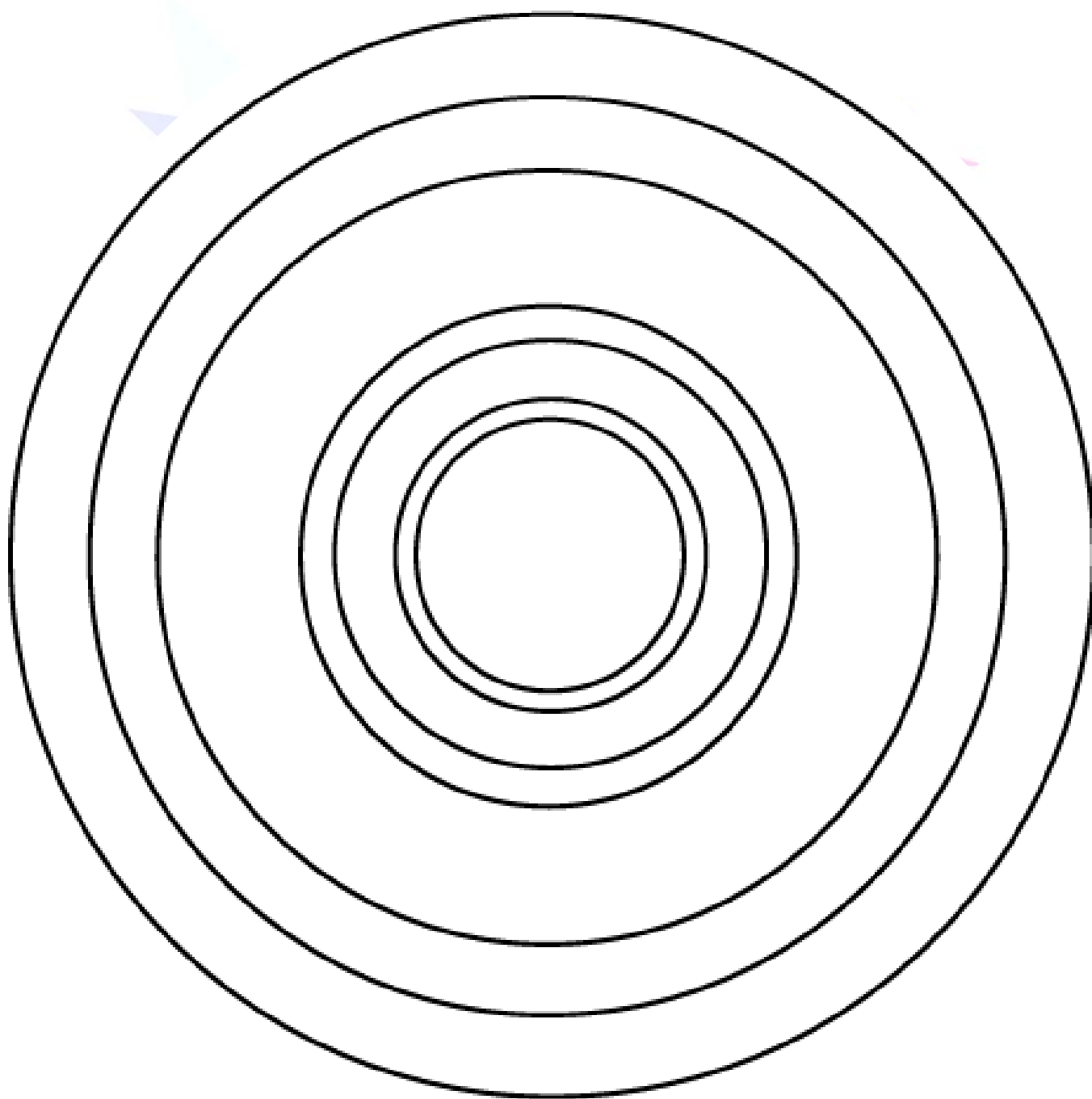
¿Te dejaste llevar por emociones incómodas o ideas inflexibles que te entorpecieron la experiencia?

¿Cómo crees que estás viviendo  
tu experiencia en este parque de  
atracciones?



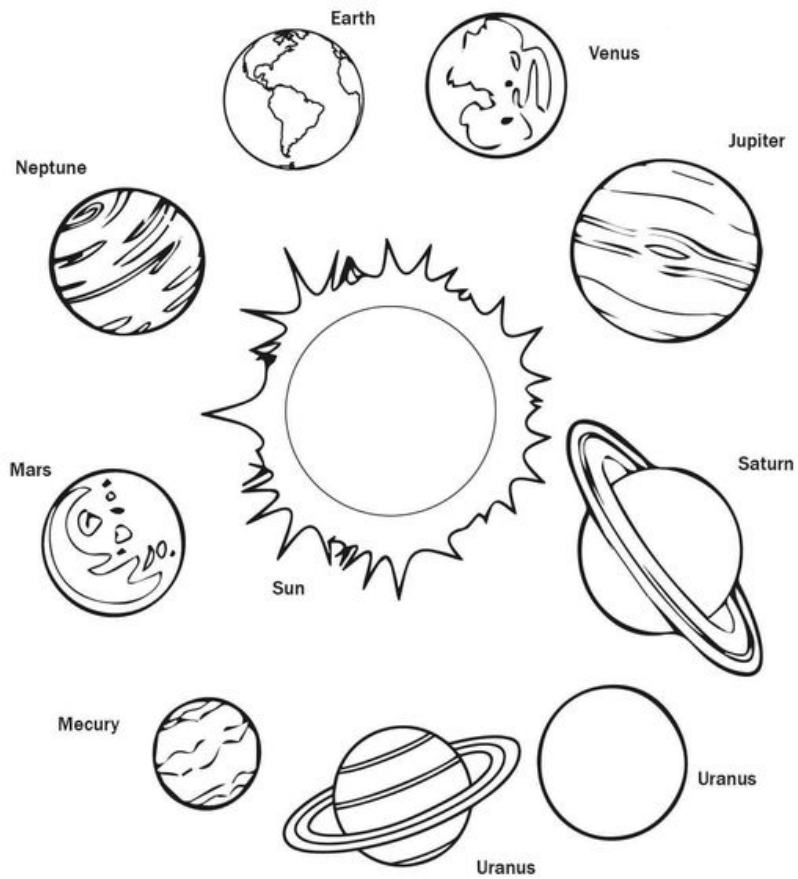
¿Recuerdas que en el primer capítulo hiciste tu mapa de las emociones?

Ahora....podemos hacer el universo relacional, donde tu serás el sol y el resto de tus personas importantes serán planetas. Me encanta esta actividad! Cuanto más cerca estén de ti, significa que EN ESTOS MOMENTOS estáis más unidos. He de decirte, que si he elegido esta metáfora estelar es porque, las relaciones están de la misma manera continuamente en movimiento. Pon los nombres de esas personas elegidas en cada uno de lo planetas que coloques.





Para ello, imprime, recorta y pega las imágenes en blanco y negro los siguientes planteas y pégalos en la órbita de la página anterior.



Te dejo también esta imagen...por si acaso hay alguna presencia marciana entre tus relaciones...





# LA MÁQUINA DEL TIEMPO

Y hablando de viajar... ¿sabías que el ser humano es el único bicho del planeta capaz de hacer viajes en el tiempo? ¡Lo que te cuento! Podemos ir al pasado, y al futuro...es más, si te das cuenta...siempre estamos en el pasado (donde habitan nuestros recuerdos, aprendizajes, miedos, tristeza...) el futuro (ansiedad, exceso de tareas autoimpuestas que se hacen bola, expectativas, miedo a que se repita algo del pasado...etc.).

Por esto muchas veces, cuando pasamos demasiado tiempo en el pasado recordando o en el futuro planificando o preocupándonos, nos desestabilizamos, perdemos energía.

Para poder ir tranquilos en nuestro viaje, es preciso quitarnos de encima rencores, penas, creencias limitantes, y miedos.



Imprime estos letreros, ponlos en el suelo en orden. Colócate de pie primero en el pasado, y visualiza que cosas están aún “presentes”, sin solucionar, lo que aún duele, molesta, afecta, miedos...utiliza post-its y pégalos alrededor del cartel, también puedes pegarlas más o menos cerca del presente según su insistencia de aparición en tu mente.

Después ve al futuro, que te agobia, preocupa, asusta, ocupa tu mente...y lo mismo, escríbelo en post-its.

Puedes coger cada uno de esos post-it y buscarles una solución; acción, asumir y aceptar, soltar, reordenar prioridades o responsabilidades que a lo mejor no son nuestras, volver a ajustar la importancia real de todas esas cosas.

Y cual ritual mágico, vuelve al presente, sitúate en su cartel, cierra los ojos y nota tu alrededor, ruidos, olores, sensaciones físicas...vívelo, si vienen situaciones o recuerdos pasados o futuros, escríbelo y colócalo en tu tiempo, AHORA no es momento de pensarlo.

Cuando estés list@, mira hacia atrás, hacia el pasado, agradece el aprendizaje, gira hacia el futuro, y siente dentro de ti “todo está por determinar en mi presente”, y vuelve a presenciar tu presente y recuerda, se pueden hacer viajes para solucionar, planear, pero siempre volviendo al presente.

PASADO

PRESENTE

FUTURO

