

WORKBOOK

PAUSA

TIEMPO PARA
RECONECTAR



MARI CARMEN OBREGÓN





EJERCICIO

Una Pausa... ¿Para qué?

Las Pausas pueden ser las oportunidades para pensar, para hacer cosas para las que normalmente no tienes tiempo, o simplemente para pasar un rato sin hacer nada... y no sentirte culpable por ello.

¿Cuándo fue la última vez que te diste tiempo en libertad y por decisión propia para una pausa?

Si pudieras tener una pausa deliberada, ¿para qué la utilizarías?

Checa los ejemplos que te pongo en la página 17 del libro Pausa. :)

EJERCICIO

Los Huéspedes Inesperados



Los Retos o Problemas no anunciados son los "huéspedes inesperados" en tu casa.

Checa el poema de Rumi en la página 20 y luego contesta:

¿Cuáles son los "Huéspedes Inesperados" en este momento de tu vida?

¿Cómo poder transformar estas visitas en algo positivo en tu vida?

¿Cuál es el mensaje que ha venido a traerte?

¿Por qué te sientes así? ¿Qué lo detonó? ¿Qué significa?



EJERCICIO

El Cuarto de Espejos: Tu Vida Reflejada

¿Las Pausas desaceleran el ritmo que traemos en la vida y eso nos permita observarla sin prisa, desde otra perspectiva y con muchísimos ángulos más... como si estuvieras en un Cuarto de Espejos que para donde volteas, TE VES.

Es el momento perfecto para reconectarte con cosas más sencillas, como las que te enlisto en la página 41 del libro Pausa :)

Haz tu propia lista de este Cuarto de Espejos... y disfruta observar-té:

¿Qué has descubierto de ti en esta "Pausa de Pausas" que se puede convertir en un nuevo hábito?

¿Qué te gusta de tu vida en este reflejo del Cuarto de Espejos? ¿Qué te pone de malas? ¿En qué puedes pasar mucho tiempo?

¿Qué te llama la atención en este momento? ¿Hacia donde te está llevando tu Curiosidad? ¿Qué se te antoja explorar nuevo y emocionante?

EJERCICIO

Tu Imaginación en Libertad



En la página 44 de Pausa te explico cómo TODO lo que has vivido suma a lo que eres hoy, son ingredientes que le has puesto a tu estilo creativo.

Pero además de lo que vas viviendo, tú vienes "equipado" con un estilo creativo especial desde que naciste.

Quiero que te re-conectes con una de las etapas de mayor libertad creativa de toda tu vida, y que después de responder estas preguntas, puedas verificar tus respuestas con lo que te cuento en las páginas 46 a la 49.

¿Qué querías ser de grande cuando eras niñ@?

¿A qué jugabas?

¿Cuál era la emoción que buscabas detrás de ese juego?

EJERCICIO

La Actualización del Software



Las Pausas son un momento perfecto para "Actualizar el Software". Es momento de ponerte en contacto con tu esencia, los sueños de tu YO Creativo de HOY y con la vida que quieres construir a partir de este momento:

¿Qué aspectos de tu personalidad son un reflejo profundo de tu esencia, de tu Charm, de algo que te acompaña siempre en tu vida de manera invariable?

¿Qué aspectos, actividades y relaciones ya no vibran contigo y los has mantenido por hábito, por miedo a desilusionar, por evitar una confrontación o conflicto, o simplemente porque nunca te has permitido admitirlo ni en tus pensamientos?

¿Qué te sientes obligado a hacer? ¿Qué harías por gusto, aunque nadie te pagara por ello?

EJERCICIO

La Actualización del Software



¿Qué parte esencial de ti has sacrificado por pertenecer?

¿Qué es lo que NUNCA te permites porque te sientes culpable? ¿Qué pasaría si lo haces? (y no te arrepientes).

¿Qué te da mucha ilusión en este momento de tu vida?

¿Qué hace bailar tu corazón genuinamente?

¿Qué actividades te llenan el alma y te encanta tener en tu vida?

EJERCICIO



3 Acciones para comenzar el día

Piensa por un momento...

¿Cuáles son las tres cosas que te pueden poner de buenas al despertar?

1

2

3

“Como inicias el día es tu día, como es tu día es tu semana... y como es cada semana es tu vida”

Louise L. Hay

EJERCICIO

La Propagación Dinámica de la Felicidad



Este es un ejercicio para que puedas identificar las personas que impactas a diferentes grados, y ellos de regreso a ti. Son parte importantísima de tu nivel de plenitud en tu día a día y en tus más grandes sueños.

¿Cuáles son esas personas que te rodean y que elevan ese gozo a la vida?

¿Cómo es el apoyo, la convivencia, la intimidad, las risas compartidas, el impulso y hasta el cuestionamiento con las personas con las que más convives?

¿Cuáles son tus Clústers de felicidad? *Checa la definición de la pagina 68

Primer grado
Segundo grado
Tercer grado
Cuarto grado



EJERCICIO

Carta a mi mismo en 10 años

Hoy es el día: _____

Paso 1: Pon la canción "A Million Dreams" de la película "The Greatest Showman" en volúmen bajito...

Paso 2: Siente que ya estás ahí... 10 años adelante en tu vida.

Paso 3: Lee estas preguntas, y luego cierra tus ojos y trata de recordar todo lo que notes... y escríbelo cuando acabe la canción.

¿En qué parte del Mundo vives? ¿A qué te dedicas? ¿En dónde estás en este momento que te ves tan feliz?

¿Quiénes son las personas que te rodean? Son tus seres más queridos, ¡identifícalos!

¿Qué sueños cumpliste en estos 10 años? ¿Qué descubriste de ti que te tiene tan feliz y sintiendo una plenitud total?

¡Felicidades!

Acabas de ponerle una dirección clara a tu GPS... prepárate para ver las señales que te van llevando por el camino de tu plenitud.

EJERCICIO

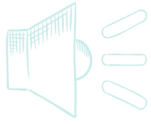
Dream Buddies

Los Dream Buddies son los porristas de tu vida. Las personas que quieren verte brillar y que se alegran al verte cumplir tus sueños. Creen en ti aún en esos momentos donde tú mismo dudas.

¿Quiénes son tus Dream Buddies? ¿Qué sueños te han ayudado a cumplir?

¿De quién has sido tú un Dream Buddy? ¿Qué sueños los has ayudado a cumplir?





EJERCICIO

Tus Amplificadores de Emociones

Hay cosas que te ponen de buenas y te ayudan a disfrutar más la vida.

Desde la música, el movimiento (como la Meditación Activa) y muchos más.

De la página 94 a la 106 te describo todos los Amplificadores de Emociones.

¿Cuáles son tus 3 favoritos? ¡Tenlos a la mano!

1

2

3

“La emoción es creada por el movimiento”
Tony Robbins

EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®

Experiencias de Aprendizaje



¿Qué cursos quieres tomar?

¿Qué nueva disciplina o habilidad quieres aprender?

¿A qué experto admiras del que quisieras aprender más?

¿Qué es ese algo que siempre has querido saber y nunca ha sido el momento correcto?

EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®



Experiencias Culinarias

¿Qué tipo de comida quieres probar?

¿Qué tipo de comida quieres aprender a hacer?

¿A qué restaurantes te encantaría ir?

Los chefs son las súper estrellas de esta era. ¿A cuál de ellos te gustaría conocer a través de sus propuestas culinarias?

EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®

Experiencias de Apapacho

¿Qué tipo de experiencias te hacen sentir “apapachado”?

¿De cuáles te das permiso y cuáles te encantaría darte el tiempo para vivirlas?

¿Qué otra experiencia te sabe a apapacho?





EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®

Experiencias de Entretenimiento

¿Qué obra de teatro te encantaría ver? ¿Quizá un musical?

¿Qué tal ir al concierto de algún grupo o artista que te fascina?

¿Qué películas, documentales o series te daría mucho gusto darte el tiempo de ver?

¿Qué libros quieres leer? ¿Audiolibros?

EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®

Experiencias (Im) posibles

¿A qué experiencias totalmente fuera de lo común te gustaría asistir?



Te recuerdo que aquí no hay sueño pequeño ni deseo demasiado loco. Todo lo que te pase por la mente es digno de considerar.

EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®

Experiencias Familiares

¿Qué tipo de experiencias te gustaría vivir con tu familia?

¿Qué viajes, lugares, comidas forman parte de lo insustituible con ellos?



EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®

Experiencias Sueños Cumplidos

¿Cuáles son tus proyectos logrados?



EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®

Experiencias de Viaje

¿A dónde te encantaría ir?

¿Con quién? (se vale decir que solo)

¿Qué te gustaría vivir allí?



EJERCICIO

Playbook de Experiencias con Efecto WOW®

Goodies

¿Cuáles son los goodies que se te antoja tener?



Una de las cosas más importantes que están detrás de estos sueños son las emociones. Sin importar si se cumplen al pie de la letra o se manifiestan en variables inesperadas, la diferencia es cómo te sientes tú.

¿Tú cómo te quieres sentir?

Espacio para Capturar
las Ideas y Posibilidades dentro de tus Pausas



A series of horizontal dashed lines providing a space for writing.

100
Mi Lista de Sueños



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.

100

Mi Lista de Sueños



- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.
- 39.
- 40.
- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.
- 46.
- 47.
- 48.
- 49.
- 50.

100
Mi Lista de Sueños



- 51.
- 52.
- 53.
- 54.
- 55.
- 56.
- 57.
- 58.
- 59.
- 60.
- 61.
- 62.
- 63.
- 64.
- 65.
- 66.
- 67.
- 68.
- 69.
- 70.
- 71.
- 72.
- 73.
- 74.
- 75.

100
Mi Lista de Sueños



- 76.
- 77.
- 78.
- 79.
- 80.
- 81.
- 82.
- 83.
- 84.
- 85.
- 86.
- 87.
- 88.
- 89.
- 90.
- 91.
- 92.
- 93.
- 94.
- 95.
- 96.
- 97.
- 98.
- 99.
- 100.