



CHECANDO CONTIGO MISMO (A) UNA PRÁCTICA “BIOESPIRITUAL” QUE CONSTRUYE LIGAS-CORPORALES DE ESPERANZA HACIA LAS HISTORIAS OCULTAS-CONEXIONES EN TUS SENTIMIENTOS

El propósito de este chequeo o ejercicio de revisión interior durante tu día es para desarrollar el hábito de “Notar” y “Nutrir” tus sentimientos importantes. Hay una historia esperando a ser escuchada dentro de lo que tu cuerpo ya conoce acerca de tu vida, aún antes de que tu mente pueda siquiera pensarla. Este conocimiento en tu cuerpo es distinto a pensar con tu mente. El Chequeo interior permite que el conocimiento corporal y el de la cabeza empiecen a trabajar juntos.

NOTANDO

1. Haciendo un silencio y entrando en nuestro interior

Toma un momento para cerrar tus ojos y permitir que el ruido de tu cabeza empiece a acallarse al dejar que tu atención baje al centro de tu cuerpo y notar cómo se siente allí...(Pausa y toma un tiempo para hacerlo)... Cuando estés listo (a), pregúntate: ¿Hay algún sentimiento importante en mi interior en este momento que necesite ser escuchado? Puede ser uno que sea fácil de acompañar o uno que sea difícil. Nota en dónde llevas este sentimiento en tu cuerpo y cómo se siente”...(Pausa para hacer esto)...

NUTRIENDO

2. Atendiendo cómo tu cuerpo carga este sentimiento

Sin tratar de cambiar o componer nada, ni pensar en ello, toma un tiempo ahora para quedarte con cómo se siente llevar esto en tu cuerpo. Permite que este lugar sensible sepa por tu presencia que estás con él, que te importa y que estás abierto (a) y escuchando si tiene algo que decirte. Si ayuda, pon tu mano en el lugar en el que llevas este sentimiento dejando que tu mano diga: “Estoy aquí. Me importas. Estoy Escuchando”...(pausa)... Toma tu tiempo y siente si algo surge en tu interior. Por ejemplo, una palabra, imagen, memoria o sentimiento, que parece encajar o conectarse con cómo se siente cargar esto en tu cuerpo ... (pausa)...

CONTINUAR NOTANDO Y NUTRIENDO

3. Reciclando

Siempre que surge en tu interior algo fresco o nuevo, inesperado o sorprendente, nota y quédate con la nueva sensación en tu cuerpo. Se suave y amable con cómo tu cuerpo lleva este nuevo umbral sentido que surgió cuando una palabra, imagen, memoria, etc se conectó con cómo se siente dentro. Siente si surge algo más en tu interior. Por ejemplo, una palabra, imagen, memoria o sentimiento que parezca encajar o conectar con lo que ahora estás cargando en tu cuerpo.” ... (pausa)...(Continúa repitiendo # 2 y 3 como se necesite)....

TERMINAR UNA SESIÓN

a) Checando Para Ver si Está Bien Terminar

- 1) Pregúntate: “¿Se siente esto como que quiere desarrollarse un poco más en este momento, o sería este un buen lugar para mi para descansar y detenerme , cuando menos por ahora?” ... (pausa)...
- 2) Siempre que se sienta adecuado parar, permite unos momentos para recordar cómo se sentía cuando empezaste a estar con tus sentimientos. Nota cómo se sentía llevar ese sentimientos en tu cuerpo, nota cómo se siente en tu interior ahora. Se siente igual o hay algún cambio?... (pausa)... Si se siente igual, pasa a (b) más abajo. De otro modo, cierra con #3)...
- 3) Por un momento, permítete estar en silencio y agradecido por el don de esta nueva relación contigo mismo (a)... (pausa)... Si se siente adecuado, promete que vas a volver en otro momento para continuar. Cuando estés listo (a), cierra tu chequeo o ejercicio de revisión interior... (pausa)...

b) Parar en un Sitio Inconcluso

1. Cuando necesitas parar en un lugar inconcluso, pregunta al sentimiento que tiene más que contar: “¿Cómo necesitas que esté contigo para que puedas ser mi amigo y maestro?” Date un tiempo de silencio para escuchar la guía que surge del interior de tu sentimiento... (pausa)...
2. También promete a este lugar que vas a volver en otro momento, para que pueda continuar contando más de su historia” ... (pausa)...(Después termina tu chequeo con #3 que está más arriba)... (Puede resultar útil ver el conocimiento de tu cuerpo como las capas de una cebolla. Al irse revelando cada capa, surge a la conciencia un pedacito de tu historia interior. Las historias, sin embargo, son todas acerca de “conexiones”, “ligas”. Es el modo en el que estás ligado (a) con la gente, lugares, hechos y el tiempo. El pensamiento es sólo una parte muy pequeña de tu mundo consciente. Las conexiones sentidas son las que influyen más nuestras vidas. Estamos ligados con nuestras historias personales y con un mundo mucho más extenso de don y gracia, que nos sorprenderá continuamente si le permitimos que lo haga.)



AYUDANDO A ALGUIEN CON UN CHEQUEO INTERIOR.

El rol del acompañante es ser una "presencia cálida", animando a la persona a quedarse en su cuerpo, notando y nutriendo los sentimientos importantes para que sus historias ocultas puedan surgir. Tu rol no es dar consejo, analizar o comentar sobre lo que encuentran. La privacidad siempre se respeta. No es necesario compartir el contenido de los sentimientos, a menos que elijan hacerlo. Establezcan reglas sencillas para que te respondan diciendo: "Al darte instrucciones, repetidamente diré: Hazme saber si algo surge que encaje con cómo se siente esto. Puedes responder asintiendo con la cabeza, o decir algo más si quieres". El texto en negrita entrecomillado... será lo que tu dices a la persona a quien acompañas. (Los textos en *itálica* entre paréntesis...) son instrucciones para ti.

NOTANDO

1. Haciendo un silencio y entrando en nuestro interior

"Toma un tiempo para cerrar tus ojos y dejar que el ruido en tu cabeza se calme al permitir que tu atención se vaya al centro de tu cuerpo, notando cómo te sientes allí" *...(pausa)...* "Cuando estés listo (a), **pregúntate: ¿Hay algún sentimiento importante en mi interior en este momento que necesite ser escuchado? Puede ser uno fácil de atender o uno difícil. Nota en dónde llevas este sentimiento en tu cuerpo y cómo se siente.**" "Déjame saber si encuentras tal sentimiento" *...(pausa)...*

NUTRIENDO

2. Atendiendo cómo tu cuerpo carga este sentimiento

(Cuando la persona que acompañas encuentra algo, invítala a estar con eso de la siguiente manera).

"Sin tratar de cambiar o componer nada, o pensar en ello, toma un tiempo ahora para quedarte con cómo se siente llevar esto en tu cuerpo" *...(pausa)...* "Si te ayuda, pon tu mano en el lugar en el que cargas este sentimiento, dejando que tu mano diga: Estoy aquí. Me importas. Estoy escuchando si quieres decirme algo" *...(pausa)...*

"Toma tu tiempo y hazme saber si surge algo. Por ejemplo una palabra, imagen, memoria o sentimiento, que parece encajar o conectar con cómo se siente llevar esto en tu cuerpo" *...(pausa)...*

CONTINUAR NOTANDO Y NUTRIENDO

3. Reflejando

Repite cualquier cosa que comparta la persona que acompañas. Utiliza sus palabras, no las tuyas. Si dicen mucho, refleja sólo aquello que parece tener más carga emotiva.

4. Reciclando

Siempre que surge algo fresco o nuevo, inesperado o sorpresivo, invita a la persona a notar y quedarse con la nueva sensación en su cuerpo. (Por ejemplo): "Toma un tiempo ahora para quedarte con la sensación corporal de lo que acaba de surgir y se sintió conectado contigo. Tra-

ta de estar abierto (a) y amable con cómo tu cuerpo lleva este nuevo umbral sentido de una historia que se desenvuelve". "Déjame saber si surge algo más, como una palabra, imagen, memoria, o sentimiento que parece encajar o conectar con lo que ahora llevas en tu cuerpo". *...(pausa)...* (continúa repitiendo #3 y 4 cuanto sea necesario)...

TERMINAR UNA SESIÓN

a) Checando Para Ver si Está Bien Terminar

- 1) "Pregúntate: ¿Se siente esto como que quiere desarrollarse un poco más en este momento, o sería este un buen lugar para descansar y parar, cuando menos por ahora?" *...(pausa)...*
- 2) Si quieren parar, entonces di: "Por un momento antes de concluir, recuerda cómo se sentía hace un momento cuando empezaste a estar con tus sentimientos, notando cómo se sentía llevar ese sentimiento en tu cuerpo *...(breve pausa)...* Ahora nota como se siente en tu interior en este momento *...(breve pausa)...* Se siente igual, o hay alguna diferencia? Hazme saber lo que encuentras" *...(pausa)...*
Si dicen, "igual", entonces pasa a (b) más abajo. De otro modo, cierra con #3.
- 3) "Por un momento, permítete un tiempo para estar en silencio y agradecido por el don de esta nueva relación contigo mismo (a)... *(pausa)...* Si se siente adecuado, promete que vas a volver en otro momento para continuar. Cuando estés listo (a), puedes parar"

b) Parar en un Sitio Inconcluso

- 1) "Cuando necesitas parar en un sitio inconcluso, pregunta al sentimiento que aún tiene más que decir: Cómo necesitas que esté contigo para que seas mi amigo y maestro? Toma un tiempo para escuchar directrices de tu sentimiento." *...(pausa)....*
- 2) "También promete a este lugar que vas a volver, para que continúe contando más de su historia" *...(pausa)...* (después cierra con #3) que está más arriba).

DESPUÉS DE UNA SESIÓN

(Pregunta): "¿Hay algo que quisieras compartir de esta experiencia, o prefieres estar en silencio?"



AYUDANDO A LOS NIÑOS A DESARROLLAR EL HÁBITO DE “NOTAR” Y “NUTRIR” SUS SENTIMIENTOS IMPORTANTES.

El rol de un acompañante es ser una presencia cálida que ayuda al niño a prestar atención a cómo se siente su cuerpo internamente, para que su historia interior pueda abrirse paso y ser escuchada. Tu rol no es juzgar, dar consejo, analizar o comentar sobre lo que ellos encuentran. **“El Texto entrecomillado y en negrita...”** es lo que le dices al niño cuando lo acompañas. (El texto en itálica y entre paréntesis...) son instrucciones para ti.

NOTANDO

1. Respondiendo a los sentimientos importantes del niño

“Esas lágrimas, (o emoción, reto, etc.) se sienten como que tu cuerpo tiene una historia que está pidiendo ser escuchada.”

“¿Quisieras que me siente contigo mientras cierras tus ojos y abrazas el sentimiento que está en tu interior ahora, así como abrazas...(a tu osito, muñeca, perrito, etc.)?**...(pausa)...**(para niños más grandes): “Como abrazabas aetc...”

NUTRIENDO

2. Ayudando a un niño a nutrir un sentimiento importante

“Nota en dónde llevas este sentimiento en tu cuerpo y cómo se siente adentro de ti”. (Esto ayuda a un niño a mantener su atención en su interior).

“Tal vez quieras poner tu mano en ese lugar de tu cuerpo en el que se siente más, para que le digas que te importa y quieres estar con él un ratito” **...(pausa)...**

“Yo voy a esperar aquí mientras te sientas en silencio abrazando cómo se siente tu cuerpo adentro. Toma tu tiempo y hazme saber si quiere decirte cualquier cosa con una palabra, una imagen, un recuerdo o cualquier otro sentimiento que parezca que se siente igual” **...(pausa)...**

CONTINUAR NOTANDO Y NUTRIENDO

3. Reflejando

Repite cualquier cosa que el niño quiera compartir. Utiliza sus palabras, no las tuyas. Si dice mucho, refleja sólo la parte que tenga más carga emotiva.

4. Reciclando

Cada vez que surge en su interior algo fresco o nuevo, inesperado o sorprendente y tu niño lo comparte, repítelo para que sepa que lo has escuchado. Después ayúdalo a notar y quedarse con la sensación sentida de eso. Por ejemplo: “Parece decir... (me da miedo). Ahora nota cómo se siente en tu cuerpo cuando dices -me da miedo-. Trata de acompañarlo abrazándolo como lo harías con... (tu osito de peluche, muñeca, etc.)”, “Avísame si surge algo más que se sienta igual que esto que estás sintiendo ahora adentro de

ti” **...(pausa)...** (Sigue invitándolo a continuar repitiendo #3 y 4 hasta que parezca listo para terminar).

TERMINAR UNA SESIÓN

a) Checando Para Ver si Está Bien Terminar

- 1) “¿Se siente esto como que quiere contarte un poco más ahora, o sería este un buen lugar para descansar y parar, cuando menos por ahora?” (Si dice que quiere parar, entonces di:)
- 2) “Toma unos momentos antes de terminar para recordar como se sentía hace un rato cuando empezaste a acompañar a tus sentimientos **...(pausa)...** Ahora nota como se siente adentro **...(pausa)...** Se siente igual o hay alguna diferencia?” (Si se siente igual, pasa a (b) abajo. De lo contrario cierra con (3) abajo).
- 3) “Quédate con esa sensación diferente en tu cuerpo, de un modo que diga: Gracias. Cuando estés listo puedes parar.”

b) Parar en un Sitio Inconcluso

- 1) “Necesitamos parar en unos momentos. Así que pregúntale a este lugar que estás sintiendo y que todavía tiene más que decirte: ¿Cómo necesitas que te cuide para que puedas ser mi amigo y maestro?” (Espera y dale tiempo al niño para que escuche lo que le indica este lugar).
- 2) “También prométele a este lugar que vas a regresar cuando tengas más tiempo para acompañarlo y ver como se siente, para que continúe contando más de su historia” **...(pausa)...**
- 3) “Después cuando estés listo, puedes parar”.

DESPUÉS DE UNA SESIÓN

- 1) “¿Hay algo que quieras compartir de lo que acabamos de hacer, o prefieres estar en silencio?”
- 2) Si tu hijo quiere hablar, no sólo respondas a lo que dice. Responde más bien a cómo se siente en su interior “mientras lo cuenta”. Tal vez surja otro sentimiento importante si respondes así y el necesitará que lo acompañes un poco más.)

(Recuerda que este camino en proceso hacia la conciencia a nivel de conocimiento corporal, no siempre se da de acuerdo a nuestra agenda o conveniencia. Necesitas ser lo suficientemente flexible cuando tu hijo te comparte sentimientos importantes para que aproveches esta oportunidad de aprendizaje.)