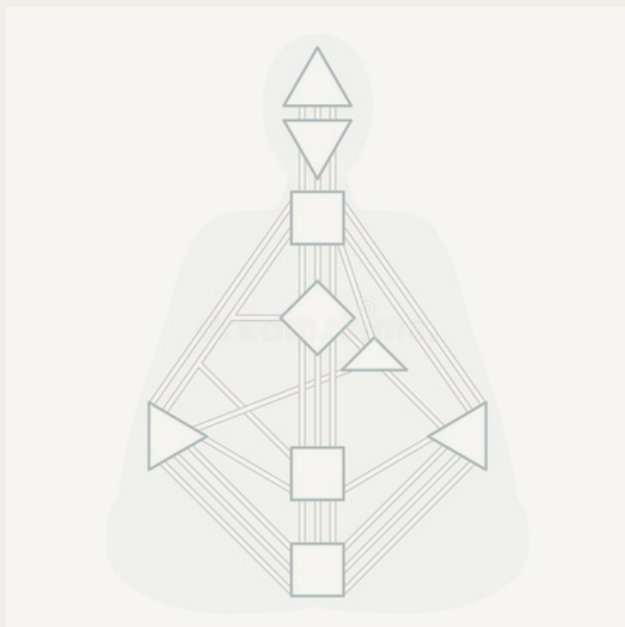


DISEÑO HUMANO



DE LA MENTE AL CUERPO

GUÍA DE INTEGRACIÓN

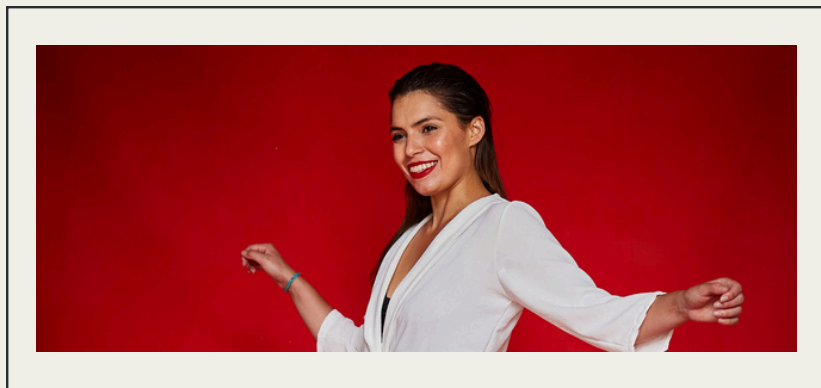
UN MANUAL PRÁCTICO
POR SOFIA DE BLAS

@UNIVERSOESTELAR.HUMANDESIGN

CONTENIDO

Sobre mi - Introducción	03
Cap 1 Integración por TIPO ÁURICO	05
Capítulo 2 Integración por AUTORIDAD	20
Capítulo 3 Integración por CENTROS ENERGÉTICOS	27
Capítulo 4 Integración por LÍNEAS DE PERFIL	49
Epílogo	56

SOBRE MÍ



soy **SOFÍA DE BLAS**

Durante años viví intentando encajar: esforzándome por hacer más, ser más, demostrar más. Hasta que el cuerpo empezó a hablar. Primero con cansancio. Después con síntomas. Y finalmente con una certeza: así no quiero vivir más.

Ahí apareció el Diseño Humano. No como una respuesta mágica, sino como un mapa honesto que me devolvió a mí.

Hoy soy Proyectora 6/2. Acompaño a otros a recordar quiénes son debajo del personaje. No para que encajen, sino para que se liberen. No para que hagan más, sino para que vivan mejor.

Este ebook no busca darte fórmulas. Busca devolverte las preguntas correctas.

Porque no hay una sola manera de vivir tu diseño. Pero hay una que es profundamente tuya.

Y si te resuena algo de lo que leíste acá, es porque ya empezaste a recordarlo.

INTRODUCCIÓN

Desde que nacemos, empezamos a recibir mensajes sobre cómo deberíamos ser. Algunos llegan desde la familia, otros desde la escuela, la cultura, las redes. Nos enseñan qué está bien y qué está mal, qué se espera de nosotros, cómo hay que hablar, moverse, decidir, actuar. Sin darnos cuenta, empezamos a construir una versión de nosotros mismos que encaje.

Una versión aceptable.

Reconocida.

Correcta”.

El problema es que esa versión no siempre es verdadera.

Y con el tiempo, lo que fue una forma de sobrevivir se vuelve una forma de olvidarse. Nos desconectamos de la brújula interna. Nos volvemos expertos en complacer, producir, encajar. Pero extraños en nuestra propia piel.

Decondicionarse no es volverse perfecto.

Es volver al cuerpo.

Es escuchar lo que siempre estuvo pero no supimos cómo oír.

Es aprender a esperar, a responder, a iniciar o a ser invitado desde otro lugar.

Es dejar de actuar para ser querido y empezar a actuar desde lo que somos.

Este proceso es paulatino. No se trata de hacer más, sino de hacer distinto.

No se trata de cambiarte, sino de recordarte.

En este ebook vas a encontrar ejercicios específicos para cada tipo energético. Son puertas de entrada para que empieces a habitarte sin disfraces, y para que tu energía vuelva a moverse como fue diseñada.

No hay una sola forma correcta de vivir tu diseño.

Pero sí hay un lugar adentro donde las cosas se sienten más suaves, más ciertas, más tuyas.

Ese lugar es al que queremos volver.

GENERADORES

LOS CONSTRUCTORES

Cuando estás desconectado, todo se vuelve un esfuerzo. Sentís que tenés que empujar, que cumplir, que hacer aunque el cuerpo grite que no. Vivís desde la mente, dudando si lo que querés “tiene sentido”, en vez de sentir si hay un “sí” en las entrañas. Pero vos no viniste a forzar: viniste a responder, a dejar que la vida te proponga y que tu energía elija.

Los ejercicios que siguen te van a ayudar a volver al cuerpo, a detectar lo que realmente te enciende, y a confiar en que cuando seguís la satisfacción, aparece el camino.

1. Escuchar al cuerpo antes que a la mente

Objetivo: Reconectar con la inteligencia sacral.

Instrucciones:

Durante un día entero, tomá decisiones solo desde la respuesta corporal. Pedile a alguien de confianza que te haga preguntas cerradas (sí/no), como:

- “¿Querés comer esto?”
- “¿Tenés ganas de ir?”
- “¿Seguís con energía para esta tarea?”
-

Registrará si aparece una respuesta espontánea como un **"ajá" (sí)** o **"uh-uh" (no)**.

Anotá qué pasa cuando seguís esa respuesta vs. cuando la ignorás.

2. Mapa de energía

Objetivo: Distinguir qué actividades te expanden y cuáles te drenan.

Instrucciones:

Durante una semana, al final de cada día, anotá:

- Tres actividades que te dieron energía o te hicieron sentir vivo.
- Tres actividades que te dejaron cansado o frustrado.

Reflexión: ¿Qué patrón aparece? ¿Qué te entusiasma naturalmente? ¿Qué estás haciendo solo por obligación?

3. Práctica del "sí visceral"

Objetivo: Aprender a identificar el deseo auténtico.

Instrucciones:

Frente a cada propuesta o tarea, antes de responder automáticamente, respirá hondo y preguntate:

- ¿Mi cuerpo quiere esto?
- ¿Hay entusiasmo o solo compromiso?

Si no hay un "sí" claro, practicá el "todavía no". Esperar es válido para un Generador.

4. Ritual de cierre del día

Objetivo: Conectar con la satisfacción y soltar la frustración.

Instrucciones:

Al final del día, escribí en tu cuaderno:

- ¿Qué me dio satisfacción hoy?
- ¿Qué me frustró?
- ¿Hubo algo que hice solo por inercia?
- ¿Qué pequeño ajuste puedo hacer mañana?

Este ritual fortalece la conciencia del sacral y honra tu energía.

5. Bitácora del entusiasmo

Objetivo: Seguir la pista de lo que enciende tu motor interno.

Instrucciones:

Elegí un cuaderno especial.

Cada vez que algo te entusiasme (una idea, una charla, una canción, una propuesta), anotá:

- Qué era
- Cómo lo sentiste en el cuerpo
- Qué hiciste con esa chispa

Con el tiempo, vas a tener un mapa claro de tu sacral.

GENERADORES MANIFESTANTES

LOS CONSTRUCTORES EXPRES

El apuro por empezar puede hacerte olvidar de escuchar.

Cuando vivís desde el condicionamiento, actuás sin saber si realmente lo deseás. Iniciás desde la ansiedad, te frustrás cuando nadie te entiende, y te agotás intentando sostenerlo todo. Pero vos no viniste a correr detrás de nada: viniste a encender motores y a mover lo que el sacral dice que sí. Y a hacerlo avisando, no para que te den permiso, sino para avanzar en paz.

Estos ejercicios te van a ayudar a diferenciar el impulso real del impulso reactivo. A honrar tu fuego sin quemarte.

1. ¿Estoy respondiendo o estoy forzando?

Objetivo: Distinguir el impulso auténtico de la ansiedad por iniciar.

Instrucciones:

Durante una semana, cada vez que vayas a empezar algo, hacete estas preguntas:

- ¿Esto me nació después de una respuesta corporal, o lo estoy forzando?
- ¿Lo inicié porque me entusiasma o porque quiero que otro me apruebe?
- ¿Me apuré a empezar sin chequear mi energía real?

Anotá tus respuestas. Al final de la semana, observá los patrones.

2. Diario del sacral + momento de informar

Objetivo: Practicar la secuencia sagrada: responder → actuar → informar.

Instrucciones:

Cada vez que tu cuerpo diga "sí" a algo, regístralo:

- ¿Qué fue lo que te generó esa respuesta?
- ¿Qué acción surgió naturalmente?
- ¿A quién le informaste y cómo se sintió?

Reflexión: ¿Informar alivió o tensó la situación? ¿Qué cambió cuando lo hiciste con calma y claridad?

3. Radar de reacciones

Objetivo: Desactivar la culpa al informar.

Instrucciones:

Cada vez que digas lo que querés hacer, prestá atención a cómo reacciona el otro.

Y después, anotá:

- ¿Sentí culpa o necesidad de justificarme?
- ¿Qué creencias se activaron (ej. "estoy siendo egoísta", "molesto al otro")?

Reprogramación: Escribí una frase tipo mantra que te devuelva tu centro.

Ejemplo: *"Informar no es pedir permiso. Es dar claridad a los demás y libertad a mí."*

4. Volver al cuerpo cuando todo va rápido

Objetivo: Evitar el sobreaccionar e iniciar en automático.

Instrucciones:

Cuando sientas que vas a mil, frená. Cerrá los ojos. Respiración sacral:

- Inhalá por nariz profundo.
- Al exhalar, hacé un sonido gutural con la boca abierta (como un “ahhh” o “mmm”).
- Repetí hasta sentir que bajó la urgencia.

Después preguntate:

- ¿Todavía quiero hacer esto?
- ¿Desde qué lugar estoy actuando?

5. Práctica de comunicar con potencia y paz

Objetivo: Informar sin confrontación.

Instrucciones:

Elegí un deseo real (algo que querés hacer, cambiar o soltar).

Informalo a alguien cercano con este esquema:

- “Quiero contarte algo importante para mí.”
- “Decidí hacer X porque siento que me hace bien.”
- “No es contra vos, es a favor mío.”

Después anotá:

- ¿Cómo se sintió decirlo así?
- ¿Qué reacción te sorprendió?

MANIFESTADORES

LOS INICIADORES

Si viviste mucho tiempo siendo callado, correcto o complaciente, es probable que hoy estés lleno de rabia. Rabia por haber tenido que apagar tu impulso. Por no poder actuar sin explicar. Por sentir que hacer lo que querés es “demasiado”.

Pero vos no viniste a pedir permiso: viniste a iniciar. A ser la chispa. A marcar un ritmo nuevo. Y también, a informar. No como sumisión, sino como acto de soberanía.

Los ejercicios que siguen son para que recuerdes que iniciar no es pelear, sino crear desde lo que verdaderamente deseás.

1. Volver al deseo original

Objetivo: Reconectar con lo que querés, sin filtros.

Instrucciones:

Escribí una lista de cosas que deseás profundamente hacer, tener o crear. Sin pensar en si están bien, si son realistas, si caen bien.

Después tachá todo lo que:

- Deseás *porque te dijeron que deberías*
- Te gustaría, *pero en el fondo no te enciende el alma*

Preguntas de ayuda:

- Si nadie opinara, ¿qué haría hoy?
- ¿Qué deseo me da miedo nombrar por miedo al rechazo?

2. El músculo de iniciar

Objetivo: Recuperar el poder de actuar sin esperar aprobación.

Instrucciones:

Durante tres días, elegí una acción cada día que:

- Sea algo que te entusiasme
- No necesite validación externa
- Te acerque a una sensación de libertad

Puede ser mínimo (salir solo a caminar sin avisar, empezar ese proyecto, cambiar tu rutina).

Después, anotá cómo te sentiste:

- Antes de hacerlo
- Mientras lo hacías
- Después

Reflexión: ¿Cuánto de tu energía se va en pedir permiso?

3. Práctica consciente de informar

Objetivo: Informar como herramienta de paz, no como rendición.

Instrucciones:

Elegí una acción que sabés que querés iniciar.

Antes de hacerla, informá a quien corresponde (pareja, familia, equipo) con este formato:

- *“Quiero que sepas que voy a...”*
- *“No necesito que me apruebes, solo me importa que estés al tanto.”*

Importante: No expliques de más.

Después registrá:

- ¿Cómo lo recibió la otra persona?
- ¿Cómo te sentiste vos?
- ¿Qué parte de vos necesitaba aprobación?

4. Diario de rabia

Objetivo: Usar la rabia como brújula y no como carga.

Instrucciones:

Cada vez que sientas rabia, anotá:

- ¿Con quién fue?
- ¿Qué parte de vos sintió que estaba siendo controlada, callada o desautorizada?

Después escribí:

- ¿Qué me habría gustado poder hacer o decir?
- ¿Cómo puedo honrar esa parte mía sin atacar?

Este ejercicio te ayuda a liberar la rabia sin negarla, y a actuar desde la autenticidad, no desde la reacción.

5. Espacio sagrado de no hacer nada

Objetivo: Recuperar tu centro en silencio, sin que nadie te interrumpa.

Instrucciones:

Elegí un momento del día (aunque sea 10 minutos) en el que no tengas que responder, ni explicar, ni producir.

Silencio. Solo vos con vos.

Podés escribir, moverte, respirar, imaginar.

Frase ancla: “Cuando me permito estar a solas, vuelvo mi propia fuente.”

PROYECTORES

LOS GUÍAS

El condicionamiento te empuja a hacer, hacer y hacer, como si tu valor estuviera en la productividad. Pero cuanto más hacés para ser visto, más te perdés. Y el agotamiento te recuerda que no es por ahí. Vos no viniste a empujar: viniste a guiar. A ver lo que otros no ven. A esperar el momento justo. Y para eso necesitás descanso, observación y selección.

Estos ejercicios te van a ayudar a reencontrarte con tu visión, a reconocer tu valor sin que nadie te lo devuelva, y a vivir desde la invitación, no desde el esfuerzo.

1. Diario de reconocimiento propio

Objetivo: Reforzar tu valor sin esperar validación externa.

Instrucciones:

Durante 7 días, al final de cada jornada, escribí:

- ¿Qué hice bien hoy aunque nadie lo notó?
- ¿Qué habilidad mía estuvo presente en silencio?
- ¿Qué vi en otro que me hizo sentir sabiduría?

Frase ancla: *“Soy valioso por cómo veo, no por cuánto hago.”*

2. Escuchar el "no" del cuerpo

Objetivo: Respetar los límites físicos antes de llegar al agotamiento.

Instrucciones:

Durante un día, registrá:

- ¿Cuántas veces seguí cuando ya estaba cansado?
- ¿Dónde lo sentí en el cuerpo?
- ¿Qué creencia me empujó a seguir (ej. “van a pensar que soy vago”)?

Ejercicio: Cada vez que notes el impulso de forzarte, decí mentalmente: “Descansar no me hace menos, me devuelve a mí.”

3. Mapear la espera

Objetivo: Transformar la espera en un espacio fértil, no frustrante.

Instrucciones:

Hacete estas preguntas en días donde “nada pasa”:

- ¿Qué necesito observar hoy sin intervenir?
- ¿Qué puedo aprender de esta pausa?
- ¿Qué me está mostrando la vida si dejo de empujar?

Anotá las respuestas. A veces la invitación está en lo sutil.

4. Practicar la invitación energética

Objetivo: Sintonizar con el reconocimiento verdadero.

Instrucciones:

Elegí a una persona con la que te sentís cómodo y hacé este ejercicio:

- Contale algo que sabés profundamente, pero sin imponer.
- Observá su reacción: ¿hay interés genuino o desconexión?

Reflexión: ¿Cómo se sintió cuando tu guía fue bienvenida? ¿Y cuándo no?

Esto te ayuda a reconocer cuándo vale la pena ofrecer tu visión y cuándo es mejor esperar.

5. Bitácora del aura

Objetivo: Observar tu impacto y elegir con quién compartirte.

Instrucciones:

Al final del día, escribí:

- ¿Con quién me sentí visto hoy?
- ¿Con quién sentí que me drenaron?
- ¿Qué espacios me expandieron, cuáles me contrajeron?

Conclusión: Empezá a elegir. Tu energía no es para todos, y eso no es rechazo: es selección natural.

REFLECTORES

LOS ESPEJOS

Cuando vivís desde el condicionamiento, todo parece confuso. Te dicen que seas constante, que te definas, que elijas rápido. Pero esa no es tu manera. Y no está mal: es diferente. Es más lenta. Más abierta. Más sabia. Vos no viniste a encajar: viniste a reflejar. A mostrar lo que otros no ven. A absorber el mundo y devolverlo con claridad. Y para eso necesitás espacio, tiempo, silencio y elección consciente.

Los ejercicios que siguen te invitan a observar sin juicio, a habitar tu naturaleza cambiante y a confiar en que tu verdad aparece... cuando dejás de apurarte.

1. Diario de la luna

Objetivo: Observar tus cambios a lo largo del ciclo lunar.

Instrucciones:

Durante un ciclo de 28 días, cada noche antes de dormir, anotá:

- ¿Cómo me sentí hoy? (energía, ánimo, claridad)
- ¿Qué necesitaba y qué me hizo bien?
- ¿Qué tipo de personas o espacios me expandieron?

Reflexión: Al final del mes, buscá patrones. Hay días donde tenés más energía, otros más introspectivos. Esto no es inestabilidad: es tu sabiduría en acción.

2. Reloj propio

Objetivo: Dejar de compararte con los ritmos ajenos.

Instrucciones:

Elegí un día para no forzarte a hacer nada “productivo”.

Permitite:

- Cambiar de opinión
- No tener certezas
- No responder de inmediato

Al final del día, escribí:

- ¿Cómo se sintió vivir a mi ritmo?
- ¿Qué parte de mí se relajó al no exigirse constancia?

3. Espacios espejo

Objetivo: Reconocer cómo te afecta el entorno sin perderte en él.

Instrucciones:

Elegí tres lugares que visites con frecuencia (casa, trabajo, un café).

En cada uno, registrá:

- ¿Qué siento al entrar?
- ¿Cómo cambia mi energía o mi humor?
- ¿Este lugar me refleja algo que me nutre o que me confunde?

Conclusión: Empezá a elegir conscientemente los espacios que te sostienen. Lo que te rodea define tu bienestar.

4. Bitácora de claridad

Objetivo: Honrar tu proceso lento de tomar decisiones.

Instrucciones:

Cuando tengas que tomar una decisión importante:

- Anotá qué sentís hoy.
- Dejá pasar unos días. No actúes aún.
- Volvé a escribir: ¿sigo sintiendo lo mismo?
- Esperá mínimo un ciclo lunar si podés.

Frase ancla: “Mi claridad no es instantánea. Es una danza con el tiempo.”

5. Identidad en movimiento

Objetivo: Liberarte de la idea de que “tenés que saber quién sos”.

Instrucciones:

Durante una semana, cada día escribí:

- Hoy me siento como alguien que...
- Hoy necesito que me hablen/traten como...
- Hoy me identifico más con el rol de...

Reflexión: Observá cómo cambia tu percepción de vos mismo sin juicio. Sos todos y ninguno. Eso no es confusión: es magia en movimiento.

AUTORIDADES

En Diseño Humano, la autoridad interna es tu forma única de tomar decisiones correctas para vos. No se trata de pensar, analizar ni pedir opiniones. Se trata de escuchar algo más profundo: una inteligencia que vive en tu cuerpo.

Durante años, muchas personas aprendimos a decidir desde el miedo, la presión externa, las expectativas familiares o la necesidad de aprobación. Eso nos desconectó de nuestra guía natural.

La autoridad interna es justamente ese canal que nos reconecta con el propio eje. No te dice qué deberías hacer, te muestra qué es correcto para vos ahora, aunque no tenga sentido lógico.

Integrar tu autoridad es un acto radical de autoescucha. Es confiar en que vos sabés, incluso cuando el mundo dice otra cosa.

Este capítulo no es para que “entiendas” tu autoridad. Es para que empieces a vivirla.

1. AUTORIDAD EMOCIONAL – Ola emocional

Si tenés *autoridad emocional*, no naciste para decidir en el momento. Tu claridad aparece con el tiempo, cuando baja la ola. Lo importante no es evitar sentir, sino aprender a surfearla sin confundir emoción con certeza.

Ejercicio práctico – Diario de la ola:

Durante una semana, elegí una decisión por día (puede ser pequeña o grande). En vez de responder en el momento, anotá:

- qué sentiste apenas surgió la decisión,
- cómo se sintió unas horas después,
- cómo la ves al día siguiente.

Observá qué cambia y qué permanece. Al final de la semana, releé y buscá patrones.

Preguntas de autoobservación:

- ¿Qué decisiones tomé “apurado”? ¿Qué efecto tuvieron?
- ¿Cuándo sentí verdadera claridad? ¿Cómo lo supe?

2. AUTORIDAD SACRAL – Respuesta corporal

El *sacro* responde en el presente. No piensa, no evalúa. Responde. Si tenés esta autoridad, tu cuerpo sabe antes que vos. La clave es practicar el arte de escuchar tu “sí” y tu “no”.

Ejercicio práctico – Escucha sacral diaria:

Pedile a alguien de confianza que te haga preguntas cerradas (sí/no) durante 3 minutos. Pueden ser reales o ficticias, pero concretas: “¿Querés mate?”, “¿Querés trabajar con esta persona?”, etc.

Respondé sin pensar, solo con un sonido o sensación: mmm / ajá / eh-eh / sí / no.

Después, anotá cómo se sintió cada respuesta en el cuerpo.

Preguntas de autoobservación:

- ¿Pude responder sin pensar?
- ¿Dónde sentí claridad en mi cuerpo?

3. AUTORIDAD ESPLÉNICA – Instinto y momento presente

Esta autoridad es sutil y fugaz: aparece solo una vez y después se va. Es un susurro. Es la sabiduría del cuerpo en el ahora. No razona ni justifica. Solo sabe.

Ejercicio práctico – Registro del primer impulso:

Cada vez que tengas que tomar una decisión, anotá qué fue lo primero que sentiste antes de pensarlo. Puede ser un sí, un no, un rechazo, una atracción, un escalofrío, un “algo”.

Después, si decidís lo contrario, registrá también qué pasó.

Preguntas de autoobservación:

- ¿Cuántas veces ignoré esa primera voz?
- ¿Qué me dijo el cuerpo que la mente negó?

4. AUTORIDAD DEL EGO – Compromiso con lo que deseo

Esta autoridad necesita preguntarse: ¿Realmente quiero esto? ¿Tengo energía para sostenerlo? No se trata de demostrar nada. Se trata de quererlo con el corazón.

Ejercicio práctico – Diario del deseo real:

Tomá decisiones pequeñas durante una semana (qué comer, con quién hablar, a qué decir sí o no). Anotá si lo hacés porque querés o porque “deberías”.

Registrá: ¿lo hice por deseo o por obligación?

Preguntas de autoobservación:

- ¿Dónde estoy diciendo que sí para complacer o probar algo?
- ¿Qué decisiones me dejan con más energía y cuáles me drenan?

5. AUTORIDAD DEL SER – Direcciones que se sienten correctas

Esta autoridad no decide con lógica ni con emociones. Decide por sensación de alineación. Es un saber silencioso: “este es mi lugar”, “esta es mi gente”, “este camino me llama”.

Ejercicio práctico – El mapa interno:

Revisá lugares, personas o decisiones importantes de tu vida. Anotá cuáles “se sintieron bien” incluso si no tenían sentido, y cuáles “cerraban por todos lados” pero no cuadraba adentro.

Traé eso al presente: ¿qué se siente bien ahora?

Preguntas de autoobservación:

- ¿Cuándo me desvié por miedo o presión externa?
- ¿Dónde me siento en casa?

6. AUTORIDAD MENTAL – Claridad en diálogo y entorno

No tenés una autoridad interna corporal. Tu claridad emerge al hablar en voz alta con personas de confianza y al sentirte en el entorno correcto. El cuerpo se convierte en antena, y las palabras traen dirección.

Ejercicio práctico – Hablar para oírte:

Grabate hablando sobre una decisión que querés tomar. No busques resolverla, solo hablá como si otra persona te escuchara.

Después, escuchate:

¿qué parte sonaba auténtica? ¿Dónde dudaste?

Preguntas de autoobservación:

- ¿Quiénes me ayudan a escucharme mejor?
- ¿Qué lugares o personas me confunden más?

7. AUTORIDAD LUNAR – Ciclos de claridad

Tu claridad no está en el ahora, sino en el ciclo completo de la luna. El tiempo es tu guía. Al esperar los 28 días, ves con más nitidez lo que otros no pueden ver.

Ejercicio práctico – Diario de lunación:

Elegí una decisión importante y compromete a observarla durante todo un ciclo lunar. Anotá pensamientos, emociones, señales, intuiciones.

Al completar el ciclo, releé todo y registrá:

¿qué entendés ahora que antes no veías?

Preguntas de autoobservación:

- ¿Qué parte mía pide decidir ya?
- ¿Qué cambia cuando me doy tiempo?

CENTROS ENERGÉTICOS

LOS CENTROS: DONDE NACE EL CONDICIONAMIENTO

Cada centro en el cuerpo gráfico representa un tipo de energía. Algunos los tenemos definidos, otros no. Pero lo importante no es cuántos tenemos de cada tipo, sino cómo los estamos habitando.

Cuando un centro está definido, emite una energía constante. Cuando está sin definir, funciona como una especie de esponja: toma, amplifica y refleja la energía de los demás. Ahí es donde muchas veces se filtra el condicionamiento.

Los centros sin definir no son un problema. Son espacios de aprendizaje, lugares donde podemos volvernos sabios si aprendemos a observar cómo nos impactan los demás. Pero si vivimos identificados con lo que absorbemos de afuera, podemos pasar años sosteniendo personajes, cargando emociones ajenas o tomando decisiones que no nos corresponden.

Este capítulo te invita a recorrer los centros como si fueran habitaciones de tu casa interior. Algunos tienen luz propia. Otros son como ventanas abiertas. Todos tienen algo que mostrarte.

A través de cada ejercicio, vas a empezar a distinguir qué es tuyo y qué no. Vas a aprender a reconocer el ruido externo, soltar la autoexigencia y volver a vos.

CENTRO CORONA

LA PRESIÓN DE LAS PREGUNTAS

La Corona es el centro de la inspiración, las dudas y las grandes preguntas. No tiene respuestas, pero genera la presión de buscarlas. Es el lugar desde donde nacen las ideas, los porqués, la necesidad de entender.

Cuando está en equilibrio, es una chispa que enciende la mente creativa. Cuando está condicionada, se convierte en un torbellino de pensamientos que nunca paran y que rara vez traen claridad real.

Trabajar este centro es aprender a convivir con la pregunta sin necesitar una respuesta inmediata. Es recordar que no todo lo que aparece en la mente merece ser resuelto.

CENTRO CORONA DEFINIDO

1. Anclaje de foco:

Cada mañana, antes de empezar el día, escribí en una hoja:

- ¿En qué quiero enfocar mi energía mental hoy?
- ¿Qué preguntas son realmente mías?
- Este ejercicio ayuda a que tu mente no se disperse en múltiples estímulos externos y se mantenga en su dirección natural.
-

2. Silencio para ordenar:

Durante 10 minutos, sentate sin estímulos (sin música, sin pantallas) y observá cómo se mueve tu mente. No intentes frenar los pensamientos. Solo miralos pasar.

Después, anotá qué temas se repiten y cuáles se sienten genuinos.

Esto fortalece tu capacidad de discernir entre ruido y propósito mental.

CENTRO CORONA SIN DEFINIR

1. Detección de presión mental externa:

Durante un día, cada vez que te sientas mentalmente abrumada, anotá:

- ¿Qué estoy intentando resolver o entender?
- ¿Vino de mí o de otra persona/situación?
- Este ejercicio entrena tu capacidad de identificar cuándo estás respondiendo a una presión que no es tuya.

2. Pausa antes de responder:

Cuando alguien te haga una pregunta, entrena en no responder de inmediato.

Tomate 3 segundos. Sentí si realmente querés o necesitás contestar.

Esto te ayuda a salir del piloto automático de sentirte obligada a tener respuestas todo el tiempo.

CENTRO CORONA ABIERTO

1. Registro de confusión prestada:

A lo largo de la semana, anotá cada vez que te sientas mentalmente confundida, presionada o ansiosa por entender algo.

Preguntate:

- ¿Esto es mío?
- ¿Para qué necesito entender esto ahora?
- Te va a sorprender cuántas veces estás procesando dudas que ni siquiera te pertenecen.

2. Ritual de descarga mental (fin del día):

Cada noche, antes de dormir, escribí en una hoja todo lo que está dando vueltas en tu cabeza. Todo. Después, decí en voz alta:

"Puedo soltar lo que no es mío."

Tirá o guardá la hoja, según lo que sientas. Este ritual es clave para descomprimir la presión externa acumulada.

CENTRO AJNA

LA FORMA EN QUE PENSAMOS

El Ajna es el centro del pensamiento estructurado, las opiniones, las ideas fijas y las creencias. Nos ayuda a darle forma a la información que entra por la mente y a organizar lo que pensamos sobre el mundo.

Cuando está en equilibrio, es una fuente de claridad, análisis y perspectiva.

Cuando está condicionado, busca desesperadamente tener razón, aferrarse a certezas o evitar parecer incoherente.

Trabajar este centro es poder sostener preguntas abiertas, reconocer que las ideas cambian, y que no necesitamos tener siempre una opinión firme para estar en paz.

CENTRO AJNA DEFINIDO

1. Soltar la necesidad de convencer:

Durante una conversación donde sientas que alguien no está de acuerdo con vos, registrá internamente:

- ¿Estoy tratando de imponer mi forma de ver?
- ¿Qué pasaría si simplemente comparto, sin esperar que el otro piense igual?
- Esto entrena la presencia sin rigidez mental

2. Flexibilización consciente:

Elegí un tema sobre el que tengas una opinión firme. Ahora escribí:

- ¿Qué puntos de vista opuestos existen?
- ¿Qué parte de mí se incomoda al abrir ese espacio?

Este ejercicio no busca que cambies tu opinión, sino que desarrolles flexibilidad frente a lo distinto.

CENTRO AJNA SIN DEFINIR

1. Observación del deseo de certeza:

Cada vez que te sientas insegura o confundida, anotá:

- ¿Estoy buscando tener una opinión fija para sentir seguridad?
- ¿Qué me pasa si no sé?
- Este ejercicio te ayuda a tolerar el vacío y la multiplicidad de perspectivas, sin agarrarte a ninguna por ansiedad.

2. Diario del pensamiento prestado:

Anotá frases, ideas o creencias que repetís seguido.

Preguntate:

- ¿Esto es mío o lo tomé de alguien más (una pareja, un maestro, una red social)?
- ¿Todavía me hace sentido?

Es un ejercicio simple y revelador para desenredarte del pensamiento ajeno.

CENTRO AJNA ABIERTO

1. Limpieza mental diaria:

Al final del día, cerrá los ojos y visualizá tu mente como un cuarto lleno de papeles. Imaginate revisando cuáles querés guardar y cuáles tirar.

Podés acompañarlo con un movimiento físico: barrer, ordenar una mesa, quemar una hoja.

Esto ayuda a drenar la energía mental acumulada del día.

2. Respirar para soltar:

Cada vez que sientas presión por “entender” o “resolver”, poné una mano sobre la frente, inhalá profundo por nariz, exhalá por boca, y repetí:

"No necesito tener certezas ahora."

Repetilo tres veces. A veces, soltar la búsqueda es la clave.

CENTRO GARGANTA

LA ENERGÍA DE LA EXPRESIÓN

La Garganta es el centro de la manifestación: hablar, accionar, expresar, crear. Todo lo que pasa en el diseño humano busca llegar acá para tomar forma. Es la zona donde la energía se vuelve visible.

Cuando está en equilibrio, permite que lo que sentimos y sabemos fluya hacia el mundo con claridad y coherencia.

Cuando está condicionada, aparece la ansiedad por hablar, el miedo a no ser escuchada o el impulso de decir lo que otros quieren oír.

Trabajar este centro es aprender a expresar lo que nace de adentro, sin forzar, sin apurar y sin disfrazar.

CENTRO GARGANTA DEFINIDO

1. Escuchar tu propia voz:

Grabate hablando durante 5 minutos sobre algo que te apasione o te inquiete. Sin filtro. Después escúchate:

- ¿Dónde sonás auténtica?
- ¿Dónde sentís que actuás o explicás de más?
- Este ejercicio fortalece la conexión con tu expresión natural, sin necesidad de validación.

2. Comunicación alineada:

Antes de hablar en una situación importante, escribí brevemente:

- ¿Qué quiero realmente decir?
- ¿Desde dónde lo quiero decir (enojo, amor, miedo, necesidad)?

Esto ayuda a que tu energía vocal se alinee con tu intención interna.

CENTRO GARGANTA SIN DEFINIR

1. Registro de ansiedad por expresarte:

Durante el día, observá los momentos en los que sentís apuro por hablar, responder, publicar o decir algo para “no quedar afuera”.

Preguntate:

- ¿Estoy hablando desde una necesidad de atención o desde una verdad interna?
- Es un entrenamiento para hablar menos desde el miedo y más desde el centro.

2. Silencio voluntario:

Elegí una hora del día para practicar el silencio. No como castigo, sino como espacio para reencontrarte con tu voz auténtica.

Después anotá:

- ¿Qué apareció en mí cuando dejé de hablar?
- ¿Qué parte de mi expresión está pidiendo más espacio?

CENTRO GARGANTA ABIERTO

1. Distinguir voces ajenas:

Durante una conversación intensa, observá:

- ¿Estoy diciendo lo que pienso o lo que creo que esperan que diga?
- ¿Estoy copiando un tono, una forma de hablar, una postura?
- Este centro abierto muchas veces toma estilos ajenos sin darse cuenta. Nombrarlo ya es parte del proceso.

2. Liberación energética por escritura:

Si sentís que tu voz está bloqueada, escribí durante 10 minutos sin parar. Lo que salga. Después, leélo en voz alta y quemalo o rompeló si lo necesitás.

Este ritual te permite liberar lo que no se está pudiendo expresar verbalmente.

CENTRO G

LA DIRECCIÓN, EL AMOR Y LA IDENTIDAD

El Centro G es el eje del ser: habla de quién sos, hacia dónde vas y cómo amás. Es la brújula interna que te guía incluso cuando el camino no se ve claro.

Cuando está en equilibrio, te sentís conectada con tu dirección, tu esencia y tus vínculos. Cuando está condicionado, aparece la duda sobre quién sos, la necesidad de encajar o el miedo a perder el rumbo si estás sola.

Trabajar este centro es dejar de buscar afuera las respuestas sobre tu identidad, y empezar a escuchar lo que ya está dentro.

CENTRO G DEFINIDO

1. Reconectar con tu dirección interna:

Tomate 10 minutos para escribir sobre momentos de tu vida en los que sentiste que estabas exactamente donde tenías que estar.

Preguntate:

- ¿Qué había en común entre esas etapas?
- ¿Qué decisiones nacieron desde el corazón?
- Esto refuerza la confianza en tu brújula interna, más allá de las opiniones externas.

2. Visualización de alineación:

Cerrá los ojos y visualizate caminando por un camino que se siente “correcto”.

Preguntate:

- ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estoy en dirección?
- ¿Cómo se siente cuando no?

Anotá cualquier imagen, palabra o emoción que aparezca. Este ejercicio entrena la percepción de tu propio eje.

CENTRO G SIN DEFINIR

1. Mapa de influencias:

Hacé una lista de las personas, lugares o situaciones que más te influyen en cómo te sentís con vos misma.

Preguntate:

- ¿Con quién me siento más yo?
- ¿Qué lugares me hacen dudar de quién soy?
- Esto ayuda a identificar qué influencias te expanden y cuáles te confunden.

2. Dirección sentida, no pensada:

Cuando no sepas qué camino tomar, no trates de decidir desde la mente. En cambio, andá a caminar o movete libremente.

Observá:

- ¿Qué pensamientos o imágenes aparecen cuando el cuerpo se mueve?
- ¿Qué se siente liviano?
- Este ejercicio conecta con la dirección a través de la experiencia, no del análisis.

CENTRO G ABIERTO

1. Ritual de limpieza identitaria:

Al final del día, escribí:

- ¿De quién tomé energía hoy?
- ¿Actué como yo o como alguien más?
- Después, decí en voz alta: “Puedo soltar lo que no es mío.”
- Este acto simple ayuda a soltar identificaciones temporales que se pegan sin que lo notes.

2. Círculo de autenticidad:

Elegí a tres personas con las que sentís que podés ser completamente vos.

Pensá:

- ¿Qué tienen en común esos vínculos?
- ¿Qué me espejan?

Este centro, cuando está abierto, aprende sobre identidad en relación. Saber quiénes son tus espejos limpios es vital.

CENTRO EGO

EL VALOR, EL DESEO Y LA FUERZA DE VOLUNTAD

El Ego es el centro del compromiso, la autoestima y la capacidad de decir: “quiero esto y voy a por ello”. También es el centro más fácilmente condicionado: vive entre el deseo genuino y la necesidad de demostrar. Cuando está en equilibrio, te conecta con tu valor interno, con lo que realmente querés y con la fuerza para sostenerlo. Cuando está condicionado, se activa la necesidad de probar, de ganar amor a través del esfuerzo o de cumplir compromisos que no nacen del deseo.

Trabajar este centro es aprender a elegir desde el corazón, no desde la deuda ni la exigencia.

CENTRO EGO DEFINIDO

1. Registro del compromiso consciente:

Anotá todos los compromisos que asumiste esta semana (desde cosas grandes hasta “te llamo más tarde”).

Preguntate:

- ¿Cuál asumí desde el deseo real?
- ¿Cuál tomé por obligación o impulso?
- Este ejercicio te ayuda a usar tu fuerza de voluntad de manera coherente con tus verdaderos deseos.

2. Afirmación de valor natural:

Cada mañana, repetí frente al espejo:

"No tengo que demostrar nada para valer."

"Mi valor es constante, mi fuerza se renueva cuando la uso bien."

Esto refuerza tu autoestima desde el ser, no desde el hacer.

CENTRO EGO SIN DEFINIR

1. Detección de sobrecompensación:

Anotá cada vez que sientas que necesitás probar tu valor (en el trabajo, en la pareja, con tu cuerpo, etc).

Preguntate:

- ¿Estoy haciendo esto para sentir que valgo más?
- ¿Qué necesito demostrar y a quién?
- Este ejercicio ilumina cuándo actuás desde el no-ser, queriendo validar tu existencia con resultados.

2. Renegociar el “sí”:

Elegí un compromiso que hayas aceptado sin ganas. Practicá decir que no (o al menos poner límites) de forma clara y directa.

Observá qué sentís al hacerlo.

Te va a mostrar cuánto de tu energía se va en intentar agradar o sostener lo que no te corresponde.

CENTRO EGO ABIERTO

1. Ritual de devolución de cargas:

Cerrá los ojos y visualizá todos los lugares donde estás sosteniendo el valor o autoestima de otros.

Imaginá cómo devolvés esas cargas suavemente, una por una.

Repetí: “No tengo que sostener lo que no es mío. Mi valor no depende de lo que doy.”

2. Diario del merecimiento:

Durante una semana, anotá:

- ¿Cuándo me boicoteo o me cuesta recibir?
- ¿Qué pensamientos aparecen cuando algo bueno me llega fácil?
- Es un ejercicio para reeducar el merecimiento y soltar la idea de que todo tiene que ganarse con sacrificio.

CENTRO PLEXO SOLAR

LA OLA EMOCIONAL

El Plexo Solar es el centro de las emociones, los deseos, la sensibilidad y la profundidad del sentir. Acá no hay verdades instantáneas: todo se mueve en olas, y la claridad llega con el tiempo.

Cuando está en equilibrio, te permite conectar con otros desde la empatía, expresar lo que sentís y sostener la emoción sin ser arrastrada.

Cuando está condicionado, aparece el miedo a sentir, a incomodar o a ser desbordada por lo emocional. También puede haber confusión entre intensidad y verdad.

Trabajar este centro es aprender a surfear la ola sin apurarse, sin reprimirla y sin usarla como excusa.

CENTRO PLEXO DEFINIDO

1. Mapa de la ola emocional:

Durante una semana, registrá tu estado emocional 3 veces al día (mañana, tarde y noche).

Anotá:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué pasó justo antes?
- ¿Qué aprendí de esta ola?
- Esto te permite ver tus patrones emocionales sin juzgarlos ni apurarte a actuar desde ellos.

2. Demorar la respuesta:

Elegí una decisión no urgente. En vez de responder en el momento, esperá 24 horas.

Preguntate:

- ¿Qué cambió en mi emoción con el paso del tiempo?
- ¿Qué parte se calmó o se aclaró?
- Este ejercicio fortalece tu autoridad emocional y la confianza en la claridad que llega con el tiempo.

CENTRO PLEXO SIN DEFINIR

1. Distinguir emociones propias de ajenas:

Cada vez que te sientas invadida emocionalmente, pausá. Preguntate:

- ¿Esto empezó conmigo?
- ¿Qué personas o lugares me generan este tipo de intensidad?

Este centro absorbe y amplifica emociones de otros. Detectarlo es el primer paso para no cargar con lo que no te pertenece.

2. Respiración para soltar:

Cuando sientas tensión emocional ajena en el cuerpo, hacé esta respiración:

- Inhalá profundo por nariz
- Retené el aire 3 segundos
- Exhalá lento por boca
- Repetí 5 veces

Mientras exhalás, visualizá cómo soltás lo que no es tuyo.

CENTRO PLEXO ABIERTO

1. Ritual de descarga sensorial:

Al final del día, creá un espacio sin estímulos: luces bajas, sin pantallas, sin conversaciones.

Sentate con vos mismo y dejá que el cuerpo “desinfle” lo acumulado emocionalmente.

Podés acompañarlo con música instrumental o baños de agua tibia.

2. Escudo consciente:

Antes de entrar en un espacio donde suele haber mucha carga emocional (trabajo, reunión familiar, etc.), visualizá una burbuja transparente a tu alrededor.

Repetí mentalmente: *“Soy permeable, no esponja.”*

Esto te entrena en permanecer abierto sin absorberlo todo.

CENTRO BAZO

EL INSTINTO, LA INTUICIÓN Y EL BIENESTAR

El Bazo es el centro de la supervivencia, la salud, la intuición corporal y el miedo. Vive en el presente: no piensa en el futuro ni repite el pasado. Solo sabe, siente y percibe lo que está pasando ahora.

Cuando está en equilibrio, es una brújula silenciosa que te cuida, te avisa y te guía con sutileza. Cuando está condicionado, aparece la ansiedad, la necesidad de controlar todo para sentirte a salvo o la dificultad para soltar lo que ya no es sano.

Trabajar este centro es volver al cuerpo, confiar en la intuición silenciosa y aprender a distinguir entre lo que da miedo y lo que no da paz.

CENTRO BAZO DEFINIDO

1. Registrar la primera señal:

Elegí una decisión cotidiana y prestá atención a qué sentiste en el cuerpo antes de pensarlo: ¿un sí, un no, una incomodidad, una alerta? Anotá lo primero que apareció antes de racionalizar.

Este ejercicio te entrena en confiar en tu instinto: esa voz que no grita, pero nunca miente.

2. Escaneo de seguridad interna:

Cada noche, antes de dormir, hacé un “chequeo” de tu cuerpo:

- ¿Qué partes se sienten relajadas?
- ¿Dónde hay tensión?
- ¿Qué sensación me quiere decir algo?

Este ejercicio fortalece la conexión con tu bienestar físico y emocional en el presente.

CENTRO BAZO SIN DEFINIR

1. Distinguir miedo real de miedo prestado:

Cada vez que sientas miedo o ansiedad, preguntate:

- ¿Es una amenaza real o una energía que absorbí de otro?
- ¿Este miedo tiene raíz en mi experiencia o lo tomé del ambiente?
- Anotalo para ver patrones. Este centro suele amplificar miedos ajenos.

2. Ritual de limpieza vibracional:

Antes de irte a dormir o después de una situación cargada, sacudí el cuerpo durante 1-2 minutos.

Después, sentate y repetí mentalmente: "Estoy a salvo en mi presente."

Este ritual ayuda a cortar con la retención de miedos o energías que no son tuyas.

CENTRO BAZO ABIERTO

1. Soltar la permanencia en lo que da miedo soltar:

Hacé una lista de cosas que sostenés aunque ya no te hagan bien (vínculos, rutinas, hábitos).

Preguntate:

- ¿Qué me da miedo perder?
- ¿Quién sería si lo dejo ir?
- Este centro abierto muchas veces se aferra por miedo, no por deseo. Nombrarlo es parte del proceso de liberación.

2. Meditación en movimiento consciente:

Durante 5 minutos, movete lentamente, siguiendo lo que el cuerpo pida: estirarte, sacudirte, balancearte.

Mientras lo hacés, repetí en voz baja: “Puedo confiar en mi cuerpo.”

Esto te reconecta con tu seguridad orgánica, en vez de buscarla en lo externo.

CENTRO SACRO

LA RESPUESTA VITAL

El Sacro es el centro de la fuerza vital, la energía sostenida, el deseo de crear y de moverse hacia lo que da vida. Es una respuesta del cuerpo, no de la mente: un “sí” profundo que no necesita explicación. Cuando está en equilibrio, genera energía auténtica, placer por lo que se hace y capacidad de sostener lo que realmente importa. Cuando está condicionado, aparece el “sí automático”, el agotamiento, el deber constante y la desconexión con lo que verdaderamente enciende.

Trabajar este centro es aprender a escuchar el cuerpo antes que la cabeza, y a distinguir entre lo que da energía... y lo que solo la gasta.

CENTRO SACRAL DEFINIDO

1. Práctica de respuesta inmediata:

Durante 5 minutos, pedile a alguien de confianza que te haga preguntas cerradas (sí/no):

- “¿Quieres seguir con este proyecto?”
- “¿Quieres comer esto ahora?”
- Respondé con sonidos o movimientos antes de pensar: ajá / eh-eh / sí / no / sonrisa / fruncir el ceño.
- Después, anotá qué respuestas se sintieron auténticas.
- Esto entrena la escucha del cuerpo como brújula.

2. Registro de energía real:

Cada noche, escribí dos columnas:

- **“Esto me dio energía hoy”**
- **“Esto me drenó”**

Después de una semana, revisá:

- ¿Dónde dije que sí por inercia?
- ¿Qué me entusiasma genuinamente?

Este ejercicio ayuda a discernir entre obligación y placer verdadero.

CENTRO SACRAL SIN DEFINIR

1. Observación del “sí automático”:

Cada vez que digas que sí a algo, detenete y pregúntate:

- ¿Realmente quiero hacer esto?
- ¿O estoy respondiendo al impulso, la presión o el miedo al rechazo?
- Anotá las veces en que te arrepentiste de haber dicho que sí. Te va a mostrar un patrón de sobre-respuesta.

2. Rituales de cierre energético:

Al terminar el día, regalate 10 minutos para no hacer nada. Nada. Sentate, acostate o estirá el cuerpo sin ningún objetivo.

Esto enseña al cuerpo a cerrar el día sin quedar enganchada en la productividad ajena.

CENTRO SACRAL ABIERTO

1. Distinguir lo que es tuyo de lo que es colectivo:

Cuando estés rodeado de gente activa, observá:

- ¿Estoy haciendo más de lo que necesito?
- ¿Estoy acelerada por mí o por la energía del ambiente?
- Este centro tiende a sobreactuar energía. Nombrarlo permite regularte.

2. Declaración de descanso consciente:

Escribí esta frase en un lugar visible:

“Tengo permiso para no responder, no producir, no sostener.”

Leela en voz alta antes de dormir.

Esto no es solo simbólico: es una reprogramación energética que devuelve el poder de parar.

CENTRO RAÍZ

LA PRESIÓN POR COMENZAR

La Raíz es el centro del impulso, el inicio y la presión para resolver, avanzar y moverse. Es una energía potente que puede dar dirección... o ansiedad.

Cuando está en equilibrio, es un motor que empuja con fuerza serena, capaz de transformar presión en acción enfocada.

Cuando está condicionada, se convierte en apuro, urgencia innecesaria y agotamiento por querer hacer todo ya.

Trabajar este centro es aprender a moverse sin correr, a no confundir presión con urgencia, y a confiar en que no todo necesita resolverse ya mismo.

CENTRO RAÍZ DEFINIDO

1. Prioridad con dirección:

Escribí una lista de todas las cosas que sentís que tenés que hacer esta semana.

Después, elegí solo tres. Preguntate:

- ¿Cuáles realmente me dan impulso genuino?
- ¿Qué puedo dejar para más adelante sin culpa?
- Esto te ayuda a usar tu presión interna de forma enfocada y productiva, no dispersa.

2. Movimiento que libera:

Cada vez que sientas acumulación de energía o ansiedad física, canalizala con una acción concreta: caminar rápido, bailar, sacudirte, hacer algo con las manos.

Este centro necesita descarga física. Hacerlo con conciencia y sentí el alivio.

CENTRO RAÍZ SIN DEFINIR

1. Detección de prisa prestada:

Cuando te sientas apurada, pregúntate:

- ¿Esta urgencia es mía o es del entorno?
- ¿Qué pasa si no hago esto ya?
- Anotá cuántas veces actuaste solo para “sacarte algo de encima”. Este centro suele absorber la presión de los demás como si fuera propia.

2. Pausas intencionales:

Ponete una alarma 3 veces al día que te recuerde frenar durante 1 minuto.

Respirá. Observá el cuerpo. Decí mentalmente: “Puedo moverme sin presión.”

Esto entrena al sistema a funcionar sin necesidad de tensión constante.

CENTRO RAÍZ ABIERTO

1. Escaneo del día al despertar:

Antes de empezar el día, pregúntate:

- ¿Dónde ya me siento apurada?
- ¿Qué puedo hacer hoy a mi ritmo, aunque el mundo corra?

El centro raíz abierto arranca el día muchas veces acelerado. Nombrarlo lo desacelera.

2. Espacio físico que refleja calma:

Armá un pequeño rincón de tu casa que invite a la quietud (puede ser una manta, una vela, una planta).

Visitá ese lugar cada vez que te sientas arrastrada por la prisa externa. Anclarte físicamente te ayuda a resetear la raíz.

LAS LÍNEAS DEL PERFIL

EL LENTE A TRAVÉS DEL CUAL VIVÍS TU HISTORIA

El perfil en Diseño Humano está compuesto por dos números: cada uno representa una línea, una manera de mirar y moverte por la vida.

Una es más consciente (la que viene de tu Sol y Tierra del lado de la personalidad), la otra más inconsciente (del lado del diseño).

Podés pensarlas como dos voces que te habitan, dos maneras de estar en el mundo que se entretujan y, juntas, cuentan tu historia.

Cada línea tiene su frecuencia elevada y su sombra. Ninguna es mejor que otra, y todas tienen su ritmo, su aprendizaje y su forma única de experimentar el mundo.

En este capítulo, vas a encontrar ejercicios para empezar a integrar cada línea, soltando la comparación, la expectativa y el intento de parecete a otra estructura.

No hace falta entender todo de entrada. Basta con sentirte reflejada y empezar a escuchar cómo habla tu perfil en tu vida cotidiana.

LÍNEA 1 – EL INVESTIGADOR

1. Reconocer tu necesidad de base sin juzgarla

Durante una semana, anotá cada vez que te sientas insegura frente a algo nuevo.

Preguntate:

- ¿Qué parte me falta entender para sentirme más firme?
- ¿Qué necesito saber, no para complacer a nadie, sino para sentirme sólida yo?
- Este ejercicio te ayuda a distinguir entre inseguridad real y exigencia autoimpuesta.

2. Ritual de legitimación interna

Elegí un área de tu vida donde hayas profundizado (un tema, una práctica, una experiencia que dominás).

Escribí todo lo que sabés, incluso si no tenés “títulos” que lo validen.

Después repetí en voz alta:

"Mi profundidad es suficiente. No necesito demostrarla para que sea real."

Este ejercicio trabaja la autoestima intelectual y emocional, sin depender del reconocimiento externo.

3. Frase ancla para días de duda:

"No necesito saberlo todo para dar un paso. Puedo confiar en lo que ya sé."

Leela o repetila cada vez que sientas que tu mente entra en bucle de perfeccionismo.

LÍNEA 2 – EL NATURAL

1. Registro del espacio necesario

Durante una semana, observá tus momentos de mayor claridad o creatividad.

Preguntate:

- ¿Estaba solo o acompañado?
- ¿Qué tipo de espacio externo e interno me ayudó a fluir?

Anotá todo sin juzgarte. Este ejercicio te ayuda a validar tu necesidad de retiro como parte de tu diseño, no como un problema.

2. Reconocer dones invisibles

Escribí tres cosas que la gente suele decirte que hacés bien, aunque para vos sean “normales” o “fáciles”.

Preguntate:

- ¿Qué parte de mí resiste aceptar eso como un don?

Después, mirate al espejo y decí en voz alta:

"Puedo dejarme ver. Lo que me sale fácil es valioso."

Este ejercicio suaviza la barrera de la autoexigencia silenciosa.

3. Frase ancla para días de aislamiento o culpa:

"No tengo que forzarme a estar disponible."

Cuando me siento seguro, salgo solo."

LÍNEA 3 – EL EXPERIMENTADOR

1. Honrar tu forma de aprender

Pensá en una “metida de pata” reciente. Anotá:

- ¿Qué aprendí de esto que no hubiera podido aprender de otra forma?
- ¿Qué parte de mí se juzga por haberlo vivido así?

Después, escribí: *“Estoy aprendiendo. Cada intento me da más claridad.”*

Este ejercicio transforma el juicio en comprensión de proceso.

2. Bitácora de microfracasos (y lo que dejaron)

Durante una semana, registrá pequeñas cosas que no salieron como esperabas (una charla incómoda, una receta fallida, un día desorganizado).

Anotá qué surgió a partir de eso.

La idea no es romantizar el error, sino empezar a ver el oro escondido en tu camino real.

3. Frase ancla para días de frustración o caos:

“Mi forma de evolucionar no es lineal. Aprendo haciendo, cayendo y volviendo a empezar.”

LÍNEA 4 – EL INFLUYENTE

1. Mapa de vínculos nutritivos

Escribí una lista de las personas con las que te sentís expandida, contenida y genuinamente valorada.

Al lado, anotá:

- ¿Qué me dan estos vínculos?
- ¿Cómo los cuido sin exigirme de más?

Este ejercicio te conecta con el poder real de tu red cuando se basa en lo auténtico, no en la obligación.

2. Identificar el miedo al cambio de entorno

Pensá en una situación donde te costó soltar un vínculo, proyecto o grupo. Preguntate:

- ¿Qué parte de mí se quedaba por lealtad?
- ¿Qué me daba miedo perder si me iba?

Esto te ayuda a reconocer cuándo tu necesidad de estabilidad se vuelve apego al pasado.

3. Frase ancla para días de duda social o rechazo:

"No tengo que agradar a todos. Mi energía florece en los vínculos correctos."

LÍNEA 5 – EL SALVADOR

1. Distinguir proyección de verdad

Pensá en una situación donde alguien puso sobre vos una expectativa fuerte (que seas salvadora, que resuelvas, que sostengas).

Preguntate:

- ¿Esta expectativa tiene que ver conmigo o con la necesidad del otro?
- ¿Qué parte mía se siente obligada a cumplirla?

Este ejercicio entrena el discernimiento frente a las proyecciones externas.

2. Practicar el “no salvador”

Durante una semana, ante cada pedido de ayuda o consejo, preguntate:

- ¿Me nace genuinamente ofrecer algo?
- ¿O siento que tengo que hacerlo para no decepcionar?

Permitite no responder. Esto refuerza tu centro y te libera del personaje del “rescatador ideal”.

3. Frase ancla para días de presión o juicio ajeno:

“No vine a encajar en las proyecciones ajenas. Mi verdad es útil cuando nace libre.”

LÍNEA 6 – EL MODELO A SEGUIR

1. Honrar tu proceso por etapas

Escribí cómo fue tu vida en tres momentos clave:

- antes de los 30 (o tu primer retorno de Saturno)
- entre los 30 y 50 (si aplica)
- después de los 50 (o lo que proyectás de esa etapa)

Preguntate:

- ¿Qué partes de mí se estaban formando, cayendo o retirando?
- ¿Puedo aceptar que no estoy para acelerar nada?

Este ejercicio integra la sabiduría de tu línea a través de la experiencia real.

2. Liberar la exigencia de ser “ejemplo”

Anotá las situaciones donde sentís que “tenés que dar el ejemplo”, aunque no tengas ganas o estés en crisis.

Preguntate:

- ¿Estoy forzándome a parecer resuelta cuando no lo estoy?
- ¿Qué pasa si simplemente muestro lo que hay, sin adornos?

La línea 6 no enseña desde el deber, sino desde la coherencia.

3. Frase ancla para días de desconexión o presión interna:

"Mi tiempo es perfecto. No vine a apurarme. Vine a encarnar lo que estoy aprendiendo."

VOLVER A CASA

Decondicionarse no es borrarse.

No es eliminar lo aprendido, lo vivido o lo sentido.

Es simplemente volver a lo que siempre estuvo.

A veces el camino de regreso es incómodo.

Nos muestra todo lo que hicimos para encajar, para agradar, para sobrevivir.

Pero también nos muestra algo más profundo:
la posibilidad de vivir con menos esfuerzo, con más verdad.

El Diseño Humano no viene a decirte en qué caja entrar. Viene a recordarte que nunca necesitaste una. No hay un final ni una forma correcta de vivir tu diseño.

Solo hay práctica, escucha, prueba, error, ajuste, perdón.
Y en el medio de todo eso: vos.

Con tu energía única.
Con tu manera de estar en el mundo.
Con tu historia, tu cuerpo, tus decisiones, tus vínculos.

Este no es un camino para ser alguien nuevo. Es un camino para dejar de ser lo que no sos.

Y si este ebook te acompañó a empezar a escucharte un poco más,
entonces

ya estás caminando de vuelta a casa.