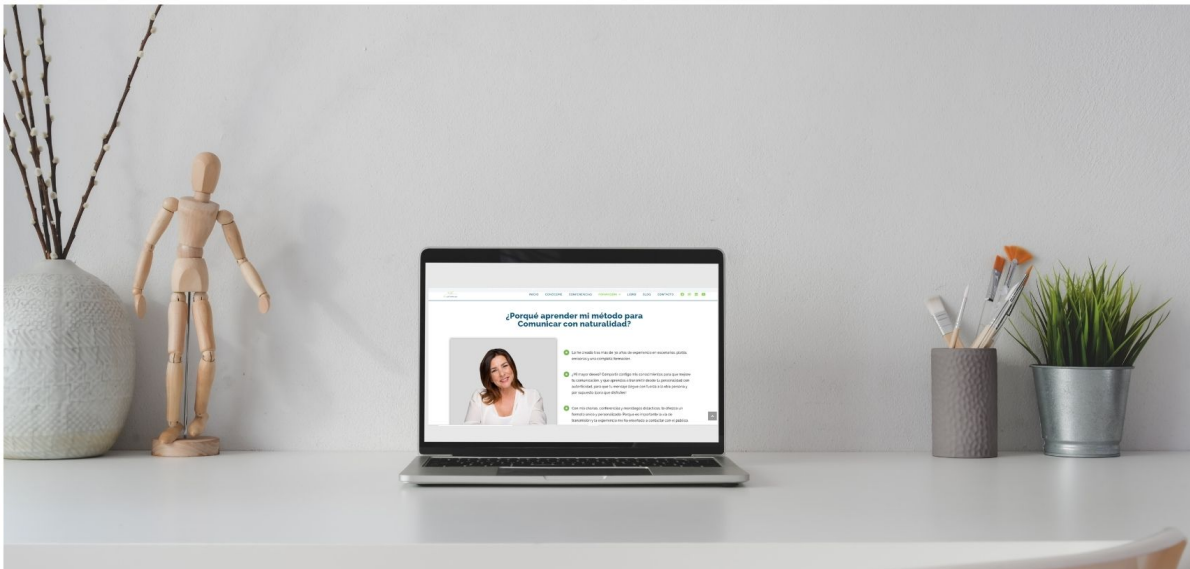


CURSO ONLINE

“Fortalezas Comunicativas”

¡Aprende en 5 módulos
a mejorar tu comunicación!




ELENA MARTÍN GALVO

Lista de los 100 placeres

Lista de los 100 placeres

A través de este ejercicio, que aparentemente habla de tus gustos, vas a conocer muchas cosas de ti muy valiosas.

Hazlo con calma, tomándote tu tiempo y demorándote todo lo que necesites.



IMPORTANTE:

NO ADELANTES LA LECTURA EN ESTE EJERCICIO

Escribe **100 placeres**, cien cosas que te hagan sentir bien.

Da igual lo que sea, desde hacer el amor, a leer en redes sociales lo que hacen los demás.

O no hacer nada, tumbarte a la bartola. O pasear, o tomarte una copa, o salir a correr, etc.

No tengas prisa. Ve escribiendo cada día unos cuantos.

Y no te agobies por el número que te pido. Verás cómo van saliendo poco a poco.

Empieza a escribir en este archivo y termina la lista y el ejercicio en tu cuaderno.



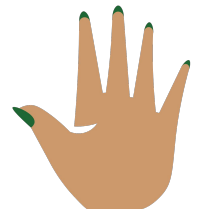
1.-
2.-
3.-
4.-

Ahora, viene algo difícil, tienes que quedarte solo con 10.



De estos 10, ¡selecciona 5! Verás que hay algunos que son muy parecidos. Quédate con aquellos que más **feliz** te hagan, que estén más en consonancia con tu persona. Recuerda, no importa lo que sea, cualquiera de ellos está bien, no busques aquellos que te parecen más trascendentes.

Escribe en tu cuaderno, dejando espacio entre ellos, estos 5 placeres.



Ahora, ¡Empezamos con el ejercicio propiamente dicho! Ya verás qué interesante y cuánta información te aporta...

- Piensa, con cada uno de estos placeres, con cada una de estas cosas que te hacen sentir bien, **qué es lo que sientes**.

Describe y escribe junto al placer, qué sensaciones tienes, qué es lo que te hace sentir.

Por ejemplo, tu placer es comer dulce. Puedes sentir deleite, la sensación de estar degustando algo delicioso. Puedes sentir que te permites esa satisfacción. Que el deleite se extiende de tu boca al cerebro y a todo tu ser. Puedes sentir que en esos momentos gozas, despreocupado.

- Es el momento de pensar en un **personaje**, real, ficticio o imaginario que pueda representar esas sensaciones.

Siguiendo con el ejemplo, si las sensaciones son: placer, libertad para darse permiso para gozar, deleite y gozo, despreocupación, vas a decidir qué personaje puede encarnar todo esto. Que sea alguien (o algo) que te transmita hermosas sensaciones. Por ejemplo, a mí en estos momentos se me ocurre que la figura puede ser la de un niño feliz e inocente.

Y le das un nombre, en el caso del ejemplo, ¿qué te parece llamarle Niño Feliz? (Pero esto es solo para el ejemplo, aunque puedes inspirarte en lo que desees)



Escribe el nombre del personaje (el tuyo, no el del ejemplo) junto al placer correspondiente.

Vamos a darle **cualidades** a ese personaje/ser. Por ejemplo: Niño Feliz representa la confianza, libertad para disfrutar, inocencia, goce, despreocupación... y describes cómo ves a ese personaje y lo que representa para ti.

Ya sabes, solo cualidades, aspectos que te resulten gratos.

Verás que la figura que has escogido y sus características, tienen mucho que ver contigo. Esa es una parte íntima tuya muy importante de ti.

- A partir de este momento, te olvidas del placer, ya hemos llegado a otro lugar. El placer servía para conocer, a través de las cosas con las que disfrutamos, cómo somos y qué partes de nosotros son las fundamentales. **Los valores que los demás verán en nosotros y con los que nosotros disfrutamos.**

Ahora, piensa qué es lo que te **impide** sentir ese personaje las 24 horas del día. Qué es lo que te impide sentirte, tomando el ejemplo, confiado, plena, etc. (Ya sabes, utiliza las cualidades, aspectos y propiedades de tu personaje.

Siguiendo con el ejemplo de Niño Feliz, la respuesta podría ser que lo que te impide sentir a ese Niño, son las obligaciones y responsabilidades.

- ¿Y qué forma tienen estos impedimentos? Dale una **forma**. Por ejemplo, las obligaciones y responsabilidades pueden tener forma de cerrojo. Piensa qué forma podría tener tu impedimento para sentir ese personaje todo el tiempo. No hace falta que lo pienses mucho, la primera forma que te surja: un cubo, una jaula, una piedra, etc.

Escribe, junto al nombre del personaje, el objeto que le obstaculiza.

- Una vez que has definido el objeto, otórgale **propiedades**: ¿De qué está hecho, de qué material?, ¿qué color tiene?, ¿qué temperatura?, ¿huele a algo?, ¿cuánto pesa?

- Ahora, viene lo divertido y casi mágico. Ten presente que estamos trabajando con la imaginación y la **intención**. Estamos creando algo concreto de unas sensaciones abstractas y eso es muy poderoso.

Piensa qué es lo que hace falta para destruir, saltar, hacer desaparecer, obviar, pasar, **abrir** o desatascar ese objeto que está estorbando.

Con el ejemplo de un cerrojo, lo que haría falta podría ser una llave, ¿no crees? Imagina como sería eso que necesitas para que ya no exista ese obstáculo o para que a ti no te moleste.

Escribe, junto al nombre del objeto que obstaculiza, el nombre del objeto o de la acción que lo libera.

- Haz un movimiento que **mime** (realizar por mímica) la acción que necesitas. Con el ejemplo de una llave, el movimiento puede ser el giro de muñeca, imitando el movimiento de abrir con una llave.

Cuando seas consciente de que no puedes sentir aquello que representa el personaje (en el ejemplo, libertad para disfrutar, inocencia, goce, despreocupación, confianza), porque aquello que lo obstaculiza se hace patente, (en el caso del ejemplo, las obligaciones y responsabilidades) puedes hacer un **movimiento** de un pequeño giro de muñeca para recordarte que hay un Niño Feliz en ti.

Haz este mismo ejercicio con cada uno de los 5 placeres.

¿Y cómo puede **ayudarte** esto cuando estás comunicando?

Con el simple hecho de saber esos 5 aspectos fundamentales que hay en ti, que tú sabes que existen, y que los demás perciben cuando están en tu presencia.

Acuérdate de ellos cuando vayas a estar en público, cuando tengas que comunicarte, porque sabiendo que son aspectos de tu persona, recibirás el apoyo y la confianza en ti que necesitas.

Ahora escribe en este archivo estos **cinco personajes** que forman parte de ti y el movimiento que necesitan para liberarse y estar presentes en tu día a día:

Personaje 1.

Movimiento:

Personaje 2.

Movimiento:

Personaje 3.

Movimiento:

Personaje 4.

Movimiento:

Personaje 5.

Movimiento:



¡Gracias por el tiempo que has dedicado a leer este ejercicio y a completarlo!



¿Te ha resultado interesante?, ¿has descubierto aspectos apasionantes de ti?

Espero que también te haya resultado divertido.

Te diré que este ejercicio, que en apariencia parece un juego, es muy potente. Una vez que contactas con aspectos tan fundamentales de tu persona y consigues ponerlos en valor, dándoles una nueva connotación y un nuevo aspecto, te servirán para afrontar nuevos retos y te servirán de gran apoyo cuando tengas que comunicarte con los demás.

Curiosamente, estos personajes no suelen cambiar con el tiempo, ya que están presentes en nosotros casi desde nuestro nacimiento.

Puedes comprobarlo pasado un tiempo. Haz de nuevo el ejercicio, aunque sea con otros placeres y verás que te sigues identificando con los mismos aspectos.

Felicidades porque este ejercicio es un gran trabajo.

Tienes mi reconocimiento, agradecimiento y apoyo.

¡Enhorabuena!