

Cuaderno de trabajo

“Despertar del piloto automático”

Presencia amable en la vida cotidiana



LIC. CARINA BARILÁ

MEMBRESIA COMUNIDAD COMPASIVA

[HTTPS://WWW.MINDFULNESSYCOMPASION.COM.AR/EN/COMUNIDAD-COMPASIVA/](https://www.mindfulnessycompasion.com.ar/en/comunidad-compasiva/)

¿Zombilandia o Vitalandia? Elige Cómo Vivir Tu Día

Zombilandia: vivir en automático



El ciclo de la "Lista de Pendientes"

Vivir atrapado en tareas, correos y obligaciones que agotan el corazón y la mente.



Agotamiento crónico y desconexión

Pasar días, meses o años apresurando tareas solo para terminar cada jornada exhausta/o.



Una lucha sin opciones aparentes

La sensación de que la vida es algo que debe "terminar pronto" para poder descansar.



Vitalandia: vivir con Propósito

Afirmación de valores internos

Iniciar el día preguntándose "¿Qué me importa hoy?" para dirigir la energía conscientemente.



Evidencia Científica:

Afirmación de Valores = impacto +



Escribir sobre valores personales



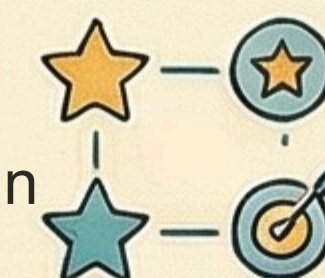
Apreciar y agradecer



Hacer una pausa al despertar



Presencia en las actividades y relaciones



Gestión consciente de la energía



Vitalidad por poner en marcha acciones comprometidas

El valor de los micro-momentos

Encontrar vitalidad en acciones pequeñas: observar la naturaleza, sonreír a alguien o respirar.



El cambio viene desde adentro
La experiencia cambia radicalmente al conectar con valores, aunque el entorno físico sea igual.



¿Zombilandia o Vitalandia? ¿Cómo se expresa en tu vida?

Zombilandia: vivir en automático

- ✓ Estoy reactiva.
- ✓ Hago por inercia.
- ✓ Mi mente está en listas o preocupaciones.
- ✓ Me siento drenada.

Señal clave: estoy sobreviviendo el día. Esperando que se termine. En un viaje mental hacia el futuro o el pasado.

Vitalandia: Vivir con Propósito

- ✓ Hago una cosa a la vez.
- ✓ Recuerdo lo que me importa.
- ✓ Encuentro pequeños momentos de energía.
- ✓ Hay intención en mis acciones.

Señal clave: estoy viviendo el día. Vitalidad no es hacer menos. Es hacer desde lo que importa. Una cosa a la vez. Con conciencia.



Ejercicio de escritura: Reconoce como dónde estas viviendo

Zombilandia:

¿Cómo se expresa en mi vida?



Vitalandia:

¿Cómo se expresa en mi vida?



Ejercicio de escritura: En estos últimos días estuve más en:

- ☐ Sombilandia
- ☐ Vitalandia
- ☐ Voy y vengo constantemente

¿Cómo me doy cuenta?



Mi patrón personal de piloto automático

No lo vamos a juzgar. Vamos a entenderlo.

✍️ Completar:

Cuando entro en piloto automático suele ser porque:

Se activa más cuando:

Lo que intento evitar en esos momentos es:

El costo de quedarme ahí es:

Señales corporales de desconexión

La mente se va. El cuerpo avisa.

✍️ Completar:

Cuando estoy en piloto automático:

Mi respiración es:

Mi postura es:

Mi energía se siente:

Señales corporales de conexión

✍️ Completar:
Cuando estoy presente:

Mi respiración es:

Mi postura es:

Mi energía se siente:

Ritual de 3 minutos al despertar

Los primeros minutos marcan dirección. Este mes probá esto:

1. Una respiración consciente antes de salir de la cama.
2. Preguntarte: ¿Qué me importa hoy?
3. Elegir una acción pequeña alineada a eso.

 Este mes quiero practicar:

Valor que quiero cultivar:

Mi acción 1%:

Cuándo la haré:

Acción 1% Vital

Valor elegido:

Acción pequeña y concreta (SMART):
(Que pueda hacer incluso en un mal día)

Cómo sabré que la hice:

Registro Semanal: ¿Dónde estuve más?

Fecha	Describi que hiciste y si estabas en zombilandia o en vitalandia	Aprendizaje - notas

Sesgo Negativo – Observación consciente

¿Qué está filtrando mi GPS?

¿En qué suelo enfocarme primero?

¿Qué cosas buenas pasaron hoy que mi mente ignoró?

¿Qué estoy pasando por alto?

¿En donde está tu atención?

Respiración consciente

Alimentación

Rutina de mañana

Notar la naturaleza

Rutina del sueño



Tiempo de ocio

Ambiente laboral

Notificaciones

Tiempo de pantalla

Relaciones sociales

Mindfulness en la vida cotidiana

No se trata de vivir todo el tiempo en
Vitalandia.
Se trata de darte cuenta cuando te
fuiste.... y volver una y otra vez!

