

El Pequeño Libro del

COMPÁS ANÍMICO

Para navegar tus experiencias

no necesitas mapas ajenos

...necesitas un compás propio

SERGIO GUEVARA

Cada frase de este libro es una semilla.
Algunas están listas para germinar ahora.
Otras, cuando el terreno esté listo

Aunque tiene números, no hay un orden específico.
Solo la dirección que tu compás elija.

A veces

...buscamos certeza donde reina incertidumbre
...vemos cosas que no reflejan las intenciones
...sentimos que fallamos, que nos quebramos

Y creemos que somos independientes de nuestro entorno, como si fuésemos una isla

El pequeño libro del Compás Anímico busca introducir los elementos y los principios que permitirán re-interpretar y descubrir lo que cada uno ya presente:

Que somos un movimiento constante
Cada uno es parte de una danza continua
entre cuerpo, mente, emociones y entorno

Enlazados
Afectados
Conectados.

Indice

*Déjate guiar por el título que
más resuene contigo*

1 El Ser Humano es Movimiento

2 Cuerpo es Mente. Mente es Cuerpo

3 El Estado Anímico lo Tiñe Todo

4 La Mente Predice Lo Que Espera

5 El Lenguaje Crea

6 Las Relaciones Son Parte de Nuestro Ser

7 Vivimos el Futuro Que Queremos

8 Coherencia Es Alinear Lo Que Siento, Pienso y Hago

9 Toda Elección Nace Desde Un Estado Anímico

10 Para Realmente Cambiar, Necesito Saber Desde
Dónde

11 Las Narrativas Configuran Lo Que Soy y Puedo Ser.

12 Aunque Sólo Mire, Me Cambio

13 Escucho Mis Estados Anímicos

14 El Estado Anímico Se Respira y Contagia

15 Mis Creencias Evolucionan

16 Transformar Es Ajustar Mis Filtros y Creencias

17 El Compás Anímico Abre Posibilidades

18 Alinear No Siempre Es Cómodo

19 Soy Una Red En Movimiento

20 Cada Vez Que Observo Distinto, Cambio

El SER humano ES movimiento.

1

No estamos diseñados para permanecer igual. Cuerpo y mente no dejan de anticipar, ajustar, aprender.

Somos sistemas vivos que predecimos y ajustamos: cada emoción, cada pensamiento, cada cambio, nos re-configuramos. Y cuando re-interpretamos lo que sentimos y pensamos aprendemos.

Cuando dejamos de buscar estabilidad como un destino, vemos que cambiar no es fallar. Es seguir prediciendo y ajustando.

Y por eso, seguir siendo.



El estado anímico lo tiñe todo.

3

No vemos las cosas como son.
Las vemos según el color del ánimo
que habitamos.

Un evento puede interpretarse como
una amenaza o una oportunidad.

Un silencio puede sentirse como paz
...o abandono. Una mirada puede
reconfortar ...o parecer un juicio.

Lo que cambia no es la realidad.
Es el clima desde el cual la estamos
viendo y viviendo.

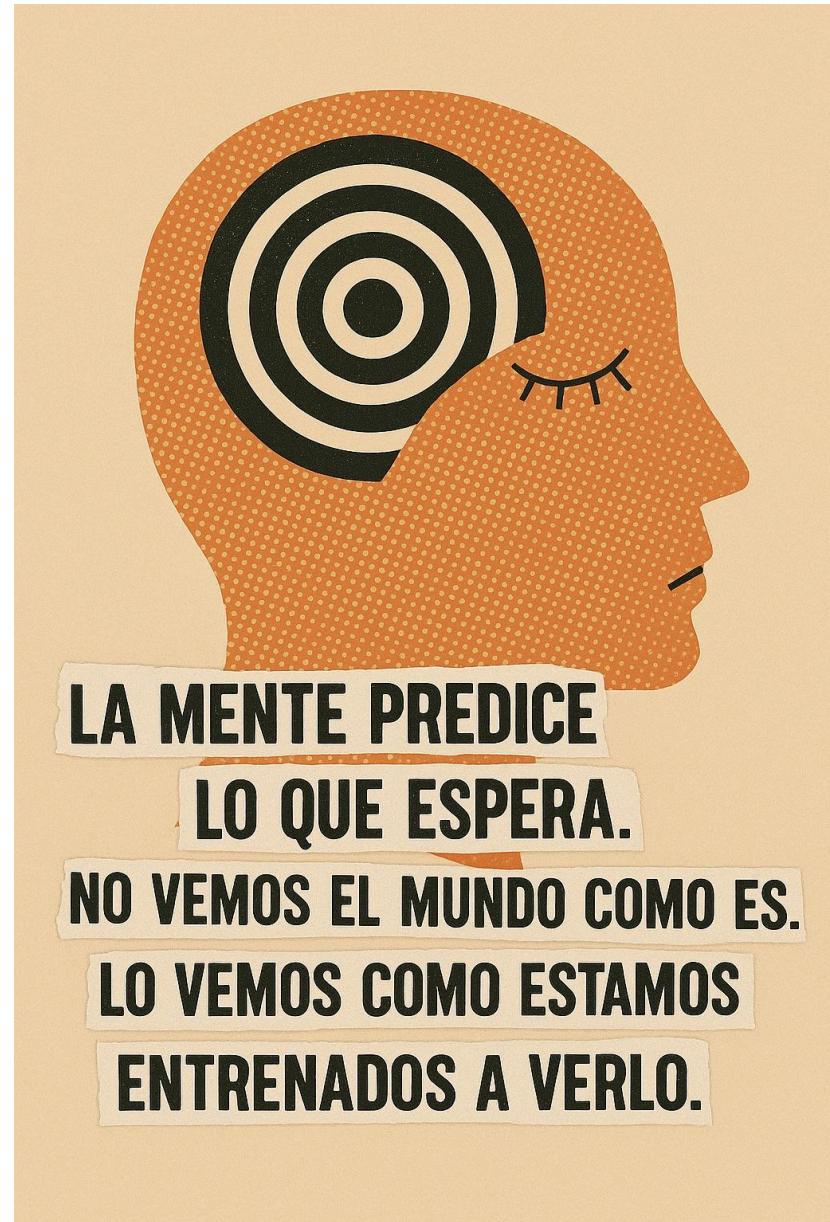
El ánimo lo tiñe todo.



La Mente Predice Lo Que Espera.

4

Lo que vemos no depende solo de nuestros ojos, sino de lo que ya esperamos ver.



El Lenguaje Crea.

5

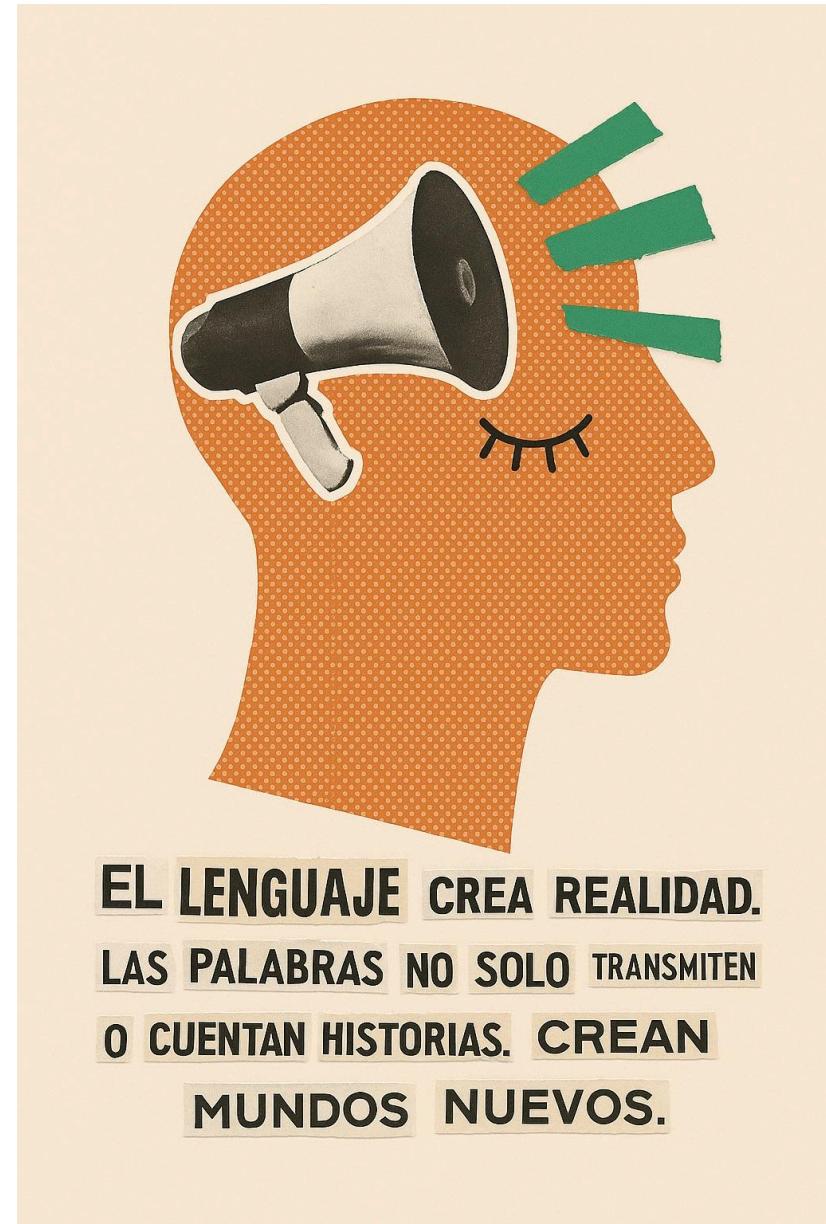
El lenguaje no solo describe el mundo. Lo crea.

Una declaración puede abrir un futuro que no existía.

Un compromiso, un “confío en ti” puede reconstruir un puente roto.

Un “no puedo” repetido ...puede cerrar caminos antes de empezar.

Cada palabra que decimos es una acción. Y cada acción construye o limita posibilidades.



Vivimos el Futuro Que Queremos

7

...pero también el que creemos posible.

El tiempo no es una línea recta. Con el pasado que nos narramos y el que nos narramos ahora, moldeamos el camino hacia adelante.

A veces avanzamos con historias que ya no nos sirven, que fueron útiles... pero hoy nos frenan.

El futuro es ahora.
Y tendremos las posibilidades que somos capaces de narrarnos o de limitarnos.



Cada Vez Que Observo Distinto, Cambio. **20**

Mirar no es solo ver. Es abrir puertas y posibilidades. Es decidir donde quiero poner límites y notar cuando dejan de ser útiles.

Lo que antes era obstáculo, puede volverse señal.

Lo que parecía normal, puede revelarse como una elección.

Me doy cuenta de algo que ya estaba allí a simple vista.

Todo cambia cuando cambia mi forma de mirar ...**porque lo que cambia soy yo.**



¡Gracias por mirar distinto!

El Compás Anímico
que empieza a descubrirse en estas páginas.

...puede terminar de revelarse en tí.

Este pequeño libro es sólo el comienzo.



Agradezco a quienes me ayudaron a ver más allá de mis propios juicios y filtros.

A quienes me recordaron que sentir no es debilidad.

A quienes nombraron cosas que yo aún no sabía que había, que sentía, que vivía.

Este libro está hecho de mil voces que me acompañan y siguen sumando.

- Marshal Rosenberg, por abrir mi corazón, mi razón hacia otras formas mejores de vivir con la comunicación no violenta
- Martin Heidegger, por revolucionar al mundo y mostrar que somos seres-en-el-mundo y no entidades aisladas.
- Fernando y Gloria Flores, por enseñar que el lenguaje no sólo describe sino que crea futuro y el impacto de los estados de ánimo en el aprendizaje.
- Bob Marshall, conocido como flowchainsensei, a distinguir, permitiéndome mirar y pensar diferente
- Denise Najmanovich, por abrirme los ojos hacia el mito de la objetividad.
- Al Shalloway, por demostrar en la práctica como integrar aprendizaje, flow y mejora continua.
- Herminia Gomà, Ruth Baer, Marc Brackett y Lisa Feldman Barret por enseñarme a re-constituirme y entender cómo mejorar mi calidad de mi vida.
- Humberto Maturana, por revelar que toda transformación es biológica y emocional.
- Y 9.990 voces más, cuya influencia se siente, se respira en estas páginas y continuaremos construyendo.

Gracias por ser parte (no)visible y continua de mi experiencia.