

# LA REGLA DEL MOMENTO

## HOJA DE TRABAJO

1 El primer paso es reconocer las características de nuestra tormenta mental. Para ayudarte, he enumerado algunas de las más comunes. Basta con que marques las casillas correspondientes. Conocer tu territorio interior es siempre el mejor comienzo.

Miedo

Ansiedad

Estrés

Preocupación

Recuerdos dolorosos

Inseguridad

Complejos

Negatividad

Desequilibrio

Emociones incómodas

Otras características (escríbelas)

**2** Ahora vamos a centrarnos en las soluciones, y para ello debes volverte consciente de tus necesidades. ¿Qué quieres en este momento? ¿Qué necesitas ahora? De nuevo, he definido algunas posibilidades para ayudarte a comenzar a explorar.

Afecto físico

Hacer deporte

Caminar

Ir al cine

Escuchar música

Meditar

Mantener conversación

Hacer manualidades

Escribe en este campo otras posibles soluciones que se te ocurran. No te pongas límites, ni pienses en si es posible o no ponerlas en práctica. Se trata de que dejes manar libremente el flujo de posibilidades. Más adelante nos centraremos en acciones concretas que puedes implementar aquí y ahora. Por el momento, deja que tu corazón vuele en total libertad.

Por último, vamos a explorar soluciones realistas que puedes empezar a poner en práctica en el momento presente. Para ello, responde a esta pregunta: ¿qué puedes hacer, aquí y ahora, para mejorar este momento?

**3** Bien, ya estamos más cerca. Ahora, escoge una de las soluciones anteriores y escríbela aquí. Es muy importante que escojas solamente una solución. “Si persigues a dos conejos, ambos escaparán.”

Como ves, en muy poco tiempo has encontrado una salida efectiva de tu tormenta mental. Tomarte el tiempo para rellenar esta hoja de trabajo te ha servido para sentirte y volverte consciente de tus necesidades, lo cual es un gran paso.

Ahora, ponte manos a la obra y hazlo. Lo que sea que hayas escogido para ti, es el momento de hacerlo. De nada vale pensar sin actuar.

Y recuerda que puedes repetir este ejercicio siempre que lo desees.

Espero que la Regla del Momento te ayude a sentirte, volverte más consciente y emprender acciones que te lleven a nuevos lugares, nuevos resultados.

- *Jorge Benito*