

EL COMPÁS DE LA MENTE

Cuestionario introspectivo previo.

AUDIO 1

Creencias heredadas sobre la salud, la vejez y la muerte

Antes de escuchar el audio, dedica un momento a este ejercicio. Escríbelo a mano, con calma, sin prisa. No hay respuestas correctas ni incorrectas, y nadie va a leerlo más que tú.

Escribir hace algo que pensar no logra: obliga a la mente a detenerse y mirar de frente aquello que normalmente corre en automático. Muchas de las creencias que descubrirás aquí no nacieron de tu experiencia: las repetiste sin elegir, o las grabaste al ver de cerca a alguien enfermar, envejecer o partir. Reconocerlas es el primer paso para volver a tomar el mando.

Algunas preguntas pueden tocar recuerdos sensibles. No buscamos revivir el dolor, solo observar lo que aprendiste. Si algo te remueve demasiado, ve despacio, respira, y detente cuando lo necesites.

1 · Tu relación con la enfermedad

Cuando piensas en enfermar, ¿qué es lo primero que sientes en el cuerpo y en la mente?

¿Quién, en tu familia, hablaba de la enfermedad? ¿Qué frases recuerdas que repetían?

¿Qué aprendiste de niño sobre lo que significa enfermar? ¿Era algo normal, temible, vergonzoso, inevitable?

¿Cuáles de esas ideas sobre la enfermedad repites hoy tú mismo, casi sin darte cuenta?

¿Acompañaste o estuviste cerca de alguien que vivió una enfermedad larga? ¿Quién fue, y qué edad tenías tú?

Sin entrar en el dolor, observa: ¿qué te enseñó esa experiencia sobre lo que significa enfermar? ¿Aprendiste ideas como “así se sufre” o “el cuerpo te traiciona”?

¿De qué manera crees que esa forma de pensar la enfermedad ha pesado o tensado tu propia salud?

2 · Tu mirada sobre la vejez

Cuando imaginas la vejez, ¿qué imagen aparece primero? Descríbela.

¿Cuántas veces has escuchado —o dicho— frases como “ya estoy viejo para eso” o “a mi edad ya no se puede”?

¿Esas frases nacieron de tu experiencia real, o son voces que heredaste y repetiste?

¿Alguna vez te has permitido imaginar la vejez como sabiduría, serenidad o plenitud, y no solo como deterioro?

¿Viste de cerca envejecer a alguien amado? ¿Qué molde te dejó esa experiencia sobre lo que será tu propio envejecer?

¿De qué forma tu manera de ver la vejez podría estar influyendo, hoy, en cómo cuidas tu cuerpo y tu ánimo?

3 · Tu manera de ver la muerte

Cuando piensas en la muerte, ¿qué imagen o sensación aparece? ¿De quién es realmente esa imagen?

¿Cuánto de tu miedo a la muerte construiste tú, y cuánto lo heredaste de tu familia o tu cultura?

**¿Qué te enseñaron, directa o indirectamente, sobre lo que ocurre después de morir?
¿Lo elegiste o lo aceptaste sin examinarlo?**

¿Estuviste cerca de la muerte de alguien? Sin revivir el dolor, observa: ¿qué imágenes o ideas de aquel momento siguen marcando tu forma de ver el morir?

Si pudieras separar el amor por esa persona de los patrones de miedo que aprendiste a su lado, ¿qué te gustaría conservar y qué soltar?

¿De qué modo ese miedo —o esa paz— frente a la muerte influye en cómo vives tu día a día?

Lo que elijo soltar

Relee lo que escribiste. De todas estas creencias heredadas, elige una que reconozcas que ya no te sirve, que te ha pesado en tu salud o en tu paz. Escríbela aquí, y junto a ella, la nueva manera en que eliges pensar a partir de hoy.

La creencia heredada que hoy elijo soltar:

La nueva forma en que elijo pensar, desde hoy:

Lo que se reconoce, empieza a soltarse. Lo que se mira con consciencia, ya no manda en la oscuridad. Ahora estás listo para el audio.

Dra. Regina Trinidad
Fundación Nueva Consciencia