



WORKBOOK- GUÍA DE TRABAJO

LAS TRES FUGAS INVISIBLES

Recupera la energía que ya es tuya

Sandra Valencia

La Arquitectura de la Conciencia

Introducción

Durante años hemos aprendido a buscar más.

- Más dinero.
- Más oportunidades.
- Más conocimiento.

Más motivación.
Más tiempo.

Sin embargo, pocas veces nos enseñaron a observar una pregunta mucho más profunda:

¿Dónde estoy perdiendo la energía que ya tengo?

La conciencia funciona como un sistema energético.

No siempre necesitamos producir más.

Muchas veces necesitamos dejar de desperdiciar.

Este workbook es una invitación a detenerte por un momento y realizar una auditoría honesta de tu mundo interior.

No para juzgarte.

Sino para reconocer aquello que puedes transformar.

Antes de comenzar

Califica cada afirmación del 1 al 10.

1 = Nunca

10 = Siempre

No respondas desde quien quieres ser.

Responde desde quien has sido durante las últimas semanas.



PARTE I

Auditoría de Energía Personal

¿Cómo llega hoy tu energía?

Marca del 1 al 10.

- Me despierto con entusiasmo.
- Mantengo claridad durante el día.
- Mi mente permanece enfocada.
- Siento paz interior.
- Terminó el día con energía disponible.
- Tengo sensación de expansión.
- Mi cuerpo se siente ligero.
- Disfruto lo que hago.
- Tomo decisiones con facilidad.
- Me siento dueño(a) de mi atención.

Reflexión

¿Qué observas al ver tus respuestas?

TU CEREBRO TIENE ENERGÍA NO ES INFINITA

CADA ESTÍMULO CONSUME RECURSOS.
LO QUE SIEMPRE PARECE URGENTE, TE DEJA SIN ENERGÍA PARA LO IMPORTANTE.

TU ATENCIÓN TIENE UN COSTO BIOLÓGICO.

A MEDIDA QUE TU ATENCIÓN SE FRAGMENTA, TU ENERGÍA DISMINUYE.

TU CEREBRO NO SE CANSA SOLO POR TRABAJAR.
SE AGOTA POR CAMBIAR CONSTANTEMENTE DE ATENCIÓN.

FUGA INVISIBLE No. 1

La Preocupación

"La preocupación es energía invertida en un futuro que todavía no existe."

Escaneo Mental

Marca las situaciones que ocupan tu mente con frecuencia.

- Dinero
- Salud
- Hijos
- Pareja

- Trabajo
- Opinión de los demás
- Futuro
- Envejecer
- Errores del pasado
- Incertidumbre
- Otra

Mapa de Preocupaciones

Divide esta hoja en dos columnas.

Lo puedo controlar

No lo puedo controlar

Preguntas de conciencia

¿Qué tema consume más energía en este momento?

¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a pensar en ello?

¿Qué parte realmente depende de ti?

¿Qué puedes soltar hoy?

Activación

Escribe una frase para liberar esta preocupación.



FUGA INVISIBLE No. 2

La Comparación

"Cuando comparas tu camino con el de otros, abandonas el tuyo."

Diagnóstico

Marca las situaciones que te ocurren.

- Comparo mis ingresos.
 - Comparo mi cuerpo.
 - Comparo mis logros.
 - Comparo mis relaciones.
 - Comparo mi éxito profesional.
 - Comparo mi crecimiento espiritual.
 - Comparo mi presencia en redes.
 - Me siento atrasado respecto a otros.
-

Radiografía

¿Con quién te comparas con mayor frecuencia?

¿Por qué?

¿Qué crees que esa persona tiene que tú no?

¿Es una realidad o una interpretación?

Cambiando el enfoque

Escribe diez fortalezas personales.

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
-

Gratitud por mi camino

Escribe cinco cosas que hoy existen en tu vida y hace cinco años soñabas tener.

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
-

FUGA 3

LA INCOHERENCIA

CUANDO TU VIDA VA EN TRES DIRECCIONES,
TU ENERGÍA SE DIVIDE.

SEÑALES DE INCOHERENCIA

-  **PIENSAS ALGO,**
pero sientes otra cosa.
-  **SIENTES ALGO,**
pero no lo expresas.
-  **ACTÚAS ALGO,**
pero no te acerca a tu propósito.
-  **CANSANCIO CONSTANTE**
Haces mucho, pero avanzas poco.
-  **DUDAS FRECUENTES**
No sabes si lo que haces es realmente para ti.



CUANTO MÁS TE DIVIDES,
**MENOS ENERGÍA TIENES
PARA CREAR TU REALIDAD.**

CÓMO RECUPERAR LA COHERENCIA

-  **CLARIFICA TU CENTRO**
Recuerda quién eres y qué es esencial para ti.
-  **ALINEA PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y ACCIÓN**
Que lo que piensas, sientes y haces vayan en la misma dirección.
-  **DICE "NO" A LO QUE TE DESVÍA**
Protege tu energía y tu dirección.
-  **PEQUEÑAS ACCIONES ALINEADAS, CADA DÍA**
La coherencia se construye con decisiones diarias.
-  **COHERENCIA = PODER CREADOR**
Cuando estás alineado, tu energía se multiplica.



**TU ENERGÍA ES SAGRADA.
ALINEÁLA, ENFÓCALA Y TRANSFORMA TU VIDA.**



FUGA INVISIBLE No. 3

La Incoherencia

"Toda contradicción interna consume energía."

Rueda de Coherencia

Completa cada espacio.

Lo que pienso

Lo que siento

Lo que digo

Lo que hago

Observa

¿Las cuatro respuestas cuentan la misma historia?

Sí

No

Detecta las grietas

¿Dónde aparece la mayor diferencia?

- Pensamiento
 - Emoción
 - Palabras
 - Acción
-

Ejercicio

Escribe tres situaciones donde no estás siendo completamente coherente.

Situación 1

Lo que pienso:

Lo que hago:

Lo que realmente quiero hacer:

Situación 2

...

Situación 3

...

Mi compromiso de coherencia

Esta semana elegiré actuar de manera coherente en:

Integración

Mi Auditoría Final

¿Cuál de las tres fugas consume más energía?

- Preocupación
- Comparación
- Incoherencia

Si pudiera cerrar una sola fuga durante los próximos treinta días sería:

¿Qué cambiaría en mi vida?

Plan de Recuperación Energética

Durante los próximos siete días practicaré:

- Cinco minutos diarios de silencio.
 - Reduciré el tiempo en redes sociales.
 - Escribiré mis preocupaciones antes de dormir.
 - Haré una decisión coherente cada día.
 - Celebraré mis propios avances.
 - Respiraré antes de reaccionar.
 - Dirigiré mi atención únicamente hacia lo que puedo transformar.
-

Mi Declaración de Poder

Hoy comprendo que mi energía es uno de los recursos más valiosos que poseo.

Elijo dejar de entregarla a la preocupación, a la comparación y a la incoherencia.

Recupero mi atención.

Recupero mi presencia.

Recupero mi poder.

Cada decisión consciente cierra una fuga invisible y fortalece la arquitectura de mi conciencia.

Hoy dejo de vivir desde el desgaste.

Comienzo a vivir desde la coherencia.

Cierre

Las tres fugas invisibles no son un castigo; son una invitación.

Cada vez que recuperas una porción de tu energía, recuperas una parte de ti.

Y cuando recuperas suficiente energía, ocurre algo extraordinario: ya no necesitas perseguir la expansión, porque comienzas a convertirte en ella.

