



**SEMINARIO: “PUERTAS HACIA TU  
PROPÓSITO” — CAPÍTULO 1**

[www.elpuntocerodelanuevarealidad.com](http://www.elpuntocerodelanuevarealidad.com)

**Taller de Prácticas Ontológicas**  
**Ejercicio N° 1**

—

*La Llave que Abre el Aprendizaje*  
*Acompaña el Capítulo 1 del*  
*Seminario: Puertas hacia tu Propósito*

**Gentile, Natalia Carolina**

## 1- Introducción:

Este taller acompaña el primer capítulo del Seminario *Puertas hacia tu Propósito*.

Exploramos como los juicios automáticos, las creencias heredadas y la interpretación inconsciente construye dentro de uno, ***las sombras en el aprendizaje***.

Observarlas esas sombras, es el primer paso para transformarlas y abrir nuevas posibilidades de acción.

### **Propósito del ejercicio**

Que cada persona reconozca el patrón de resistencia interna, lo observe sin juicio y abra una posibilidad nueva para sí misma.

Aquí trabajamos con tres fuerzas creadoras:

- la palabra
- la observación
- las decisiones que nacen del nuevo observador.

Este es tu Punto cero: nada de lo que fuiste te condiciona; todo empieza ahora

El ejercicio trabaja:

- lenguaje interno
- emoción asociada
- acción que queda disponible

## 2- El objetivo del taller

- Identificar las sombras que bloquean el aprendizaje en vos.
- Observar la manera en que interpretas situaciones.
- Distinguir creencias heredadas que ya no te sirven.
- Iniciar una nueva realidad a partir del cambio en tu observador.

### 3- Sobre las sombras en el aprendizaje.

- bloqueo,
- parálisis,
- resistencia interna,
- postergación.

Todo aquello que limita nace de una interpretación.

Cuando distinguís esa interpretación, se abre un nuevo modo de ver, sentir y actuar.

### 4. Activación del ejercicio

Cerrá los ojos.

Respirá suave: inhalá, exhalá.

Recordá una situación en la que quisiste aprender algo nuevo pero algo dentro de vos te detuvo.

Observá:

- ¿Qué apareció en tu lenguaje interno?
- ¿Qué emoción se mostró?
- ¿Qué creencia se activó?
- ¿Cómo interpretaste lo que ocurrió?
- ¿Qué acción realizaste después?

Respirá nuevamente.

Ahora preguntate:

**¿Qué otra forma de observar esta misma situación es posible para mí hoy?**

Ahí empieza la transformación.

## 5. Transformar interpretación en posibilidad

En tu cuaderno, escribí:

### **Interpretación actual:**

*Lo que interpreto es...*

*La emoción que aparece es...*

*La acción que genero es...*

Ahora abrí el espacio de creación:

### **Nueva posibilidad:**

*La interpretación posible es...*

*La emoción que se abre es...*

*La acción que habilito es...*

Preguntas para profundizar:

- ¿Qué descubrí de mí en esta situación?
- ¿Qué conversación interna apareció?
- ¿Qué emoción se movió?

## 6. Declaración del nuevo observador

Escribí una declaración que represente quién sos a partir del cambio en tu observador.

Ejemplo:

**“Lo que observé hoy es el inicio de mi Punto Cero. Cada sombra se disuelve cuando la miro con honestidad.”**

Tu declaración es una puerta abierta. Nombrarla la vuelve real.

## 7. Cierre

Lo que trabajaste hoy marca tu ingreso al **Punto Cero de la Nueva Realidad**.

Es en ese lugar donde la conciencia genera acción y la acción transforma tu manera de ser, sentir y crear tu camino.

Tu nueva realidad comienza cuando cambiás tu manera de observar.

**Gracias por estar aquí.**

Te espero en el próximo capítulo del Seminario *Puertas hacia tu Propósito*.

@elpuntocerode  
lanuevarealidad



Autora: Gentile, Natalia Carolina