



E-BOOK – Seminario: Capítulo 1

“Cuando el camino se detiene”

(Capítulo 1 — Seminario: Puertas Hacia Tu Propósito)

Hay un momento silencioso —a veces casi imperceptible— en el que algo adentro nuestro se detiene.Un freno suave, íntimo, que no avisa.Un gesto interno que dice “*no sé si puedo*”, “*no sé si me sale*”, “*no sé si soy yo*”.

Ese instante es sutil, pero decisivo.Marca el territorio entre lo que fuimos...y lo que estamos a punto de ser.

En coaching ontológico lo llamamos **resistencia**, pero en la vida real se manifiesta como una mezcla de sensaciones:un peso en el pecho, una mirada que se evade, una duda que aparece justo cuando queremos avanzar.Pero si miramos con más profundidad, descubrimos algo que nadie nos enseñó a ver:

La resistencia no es un enemigo. Es una puerta.

Una puerta que nos muestra dónde estamos sostenidos por un relato antiguo, heredado, aprendido, que alguna vez nos protegió...pero que hoy ya no nos sirve.

Ese freno, ese “*no puedo*”, es un guardián.Un guardián que cuida una parte de nosotros que aún no se animó a abrirse.

Pero toda puerta tiene una llave.

Y aquí aparece la verdad más simple y más contundente:

La llave es una palabra: “No lo sé”.

Decir “no lo sé” no nos achica.Nos abre.Nos vuelve humanos.Nos vuelve flexibles.Nos vuelve disponibles para recibir.

En un mundo donde parecer seguros es la regla,atrevernos a declararnos aprendices es un acto de grandeza.

Porque cuando decimos “no lo sé” dejamos de defender la versión que fuimos,y abrimos espacio para la versión que quiere venir.

Este primer capítulo no pretende darte respuestas.Pretende algo más valioso:**mostrarte dónde está la puerta.**

Y la puerta está ahí, cada vez que algo se frena, cada vez que una emoción contradice tu razón, cada vez que tu historia se impone sobre tu deseo.

Ese es el punto exacto donde comienza el propósito.Ese punto donde algo duele, algo incomoda, algo ya no encaja.

Y tú transformación empieza cuando te animás a mirar ese punto sin excusas, sin apuro, sin blindaje.

Hoy te propongo algo simple:una invitación honesta.

◆ **Pregunta inicial del capítulo**

¿**Qué parte de vos se sigue defendiendo para no crecer?**

Respirá.Leela de nuevo.No busques la respuesta perfecta.Encuentra la verdadera dentro de ti.

Este libro no está escrito para que pienses.Está escrito para que **te descubras**.

Bienvenida /o

“Cada palabra que escribís es una semilla.En este cuaderno vas a plantar pensamientos, emociones y verdades.Algunas florecerán rápido; otras germinarán en silencio.Lo importante es que escribas desde el corazón, sin buscar perfección: solo presencia.”— Natalia**PUERTA 1** – El lenguaje como creador de mi realidad

Frase clave: “Todo lo que digo, crea.”**Preguntas de reflexión:**

- ¿Qué palabras uso a diario que describen mi realidad actual?
- ¿Qué palabras elegiría si pudiera crear una nueva versión de mí?

Ejercicio de escritura:

Escribí 10 frases que comiencen con “Yo soy...” y sientas verdaderas.

Espacio para notas:**Puerta 1 – El lenguaje como creador de mi realidad**

Propósito de la puerta:

Reconocer que todo lo que decimos genera un mundo posible.La forma en que hablamos refleja la forma en que vivimos.

Reflexión:

“El lenguaje no solo describe la realidad: la construye.”

Ejercicio 1 – *Las palabras que me habitan*

Escribí tres palabras que usás a diario para hablar de vos.Luego, cambiá cada una por una nueva palabra que te acerqué a la persona que querés ser.**Ejercicio 2** – *Yo declaro*

Completá las siguientes frases sin pensarlo demasiado:

- Yo soy...
- Yo puedo...
- Yo decido...
- Yo creo...
- Yo elijo crear una realidad donde...

Espacio de notas personales: *(déjalas fluir libremente)*

PUERTA 2 – El personaje que habita en mí

Inspiración: “Si mi vida fuera una novela, ¿quién sería su protagonista?”**Ejercicio:**Escribí una carta desde ese personaje a tu yo presente.

“Mi nueva declaración de propósito.”

Reconocer las historias que nos contamos y los personajes que interpretamos.

Reflexión:

“Somos autoras de nuestras narraciones. Cuando cambiamos la historia, cambia la vida.”

Ejercicio 1 – *Si mi vida fuera una novela*

Imaginá que tu vida es el relato de un libro. *(escribí libremente una página)*

¿Cómo se llama la historia?¿Quién es la protagonista?¿Qué busca?¿Qué obstáculo la transforma?

Ejercicio 2 – Carta desde mi personaje

Escribí una carta en primera persona como si fueras tu personaje principal hablándole a vos misma en el presente.

“Querida yo, quiero contarte que...”

Espacio para observaciones

(¿Qué descubris de tu propio personaje?)

Puerta 3 – El conflicto como camino de transformación

Propósito:

Aprender a ver los desafíos como oportunidades de evolución.

Reflexión:

“Nada se transforma sin atravesar el fuego.”

Ejercicio 1 – Mi naufragio

Recordá una situación donde sentiste que “todo se derrumbaba”.Escribí qué aprendiste de ese momento.¿Cómo te transformó? ¿Qué parte de vos renació después?

Ejercicio 2 – El sentido del conflicto

Pregúntate:

- ¿Qué me estaba mostrando esa dificultad sobre mí?
- ¿Qué nueva mirada tengo hoy sobre ese pasado?
- ¿Cómo me haría cargo de eso desde mi presente creador?

Espacio libre de reflexión *(dibujo, frase o símbolo que represente tu renacer)*

Puerta 4 – La autora de mi nueva historia

Propósito:

Integrar todo lo vivido y elegir conscientemente quién quiero ser.

Reflexión:

“El alma se escribe a sí misma cuando elegís con el corazón.”

Ejercicio 1 – Mi nueva declaración de propósito

Escribí un texto breve que empiece con:

“Declaro que a partir de hoy...”Incluí lo que querés crear, cómo querés vivir y qué estás dispuesta a dejar atrás.

Ejercicio 2 – Mi palabra sagrada

Elegí una palabra que te representé en este nuevo ciclo (ejemplo: calma, expansión, claridad, servicio).Escribila grande en el centro de la hoja y decorala.

Cierre del viaje

“Nada externo cambió: pero mi mirada cambió,y al cambiar mi mirada, cambió mi mundo.”

Te invitamos a guardar este cuaderno como testimonio de tu proceso.Cada palabra escrita aquí es una puerta que se abre hacia tu propósito.

“Hecho con amor y propósito por Natalia Carolina Gentile”

