EXYZTE

# HABITAR EL SÍNTOMA O LA ENFERMEDAD

## WORBOOK

La Experiencia continúa en tu vida cotidiana

**Mecánica del Ser**

Octubre 2026

ADRIANA ESTORONI

# INTRODUCCIÓN

**La ampliación de conciencia sin acción no transforma nuestro funcionamiento.**

Cinco etapas para integrar lo vivido y practicar una nueva forma de funcionar

Durante esta Experiencia has recibido nuevas conciencias acerca de tu relación con el síntoma, la enfermedad y tu cuerpo.

Has podido observar cómo funciona la Mente, cómo se construyen las polaridades y cómo, frente a lo que ocurre, puedes perder tu **Eje Interno** y quedar atrapado en respuestas automáticas.

Pero comprender algo no significa necesariamente vivirlo.

Puedes comprender que tu cuerpo no es tu enemigo y seguir rechazándolo cuando no responde como quieres.

Puedes comprender que habitar no es resignarse y, sin embargo, sentirte impotente cuando aparece una dificultad.

Puedes comprender que no controlas todo lo que ocurre y continuar intentando controlar aquello que escapa a tus posibilidades.

Por eso este workbook no busca que aprendas más.
Busca que practiques lo que has comprendido.

La práctica te permite observar tu funcionamiento en situaciones reales y experimentar otras formas de responder

Cada vez que reconoces un automatismo y tienes la oportunidad de actuar de una manera diferente, estás entrenando una nueva posibilidad de funcionamiento.

No necesitas hacerlo perfecto. No necesitas practicar todo a la vez.

Y tampoco necesitas estar atravesando actualmente un síntoma o una enfermedad para realizar este recorrido. Solo necesitas disposición para observarte y participar en tu propia experiencia.

# Cómo utilizar este workbook

El recorrido está organizado en **cinco etapas.** Cada una tiene una **intención específica**, tres **micro acciones** y una **pregunta de integración.**

Te propongo trabajar una etapa por semana, pero puedes adaptar el ritmo a tus circunstancias.

**En cada etapa:**

1. Lee la conciencia central y recuerda su sentido.
2. Elige las micro acciones que puedas aplicar a tu vida cotidiana.
3. Observa qué sucede cuando las llevas a la práctica.
4. Registra algún descubrimiento, sin necesidad de escribir todos los días.
5. Al finalizar la etapa, responde a la pregunta de integración.

**Las micro acciones** no son tareas que debas completar perfectamente.
Son oportunidades para observar cómo funcionas y experimentar una respuesta diferente.

Si un día no practicas, no tienes que recuperar nada ni empezar de nuevo.

Simplemente vuelve a practicar cuando tengas la oportunidad.

El **propósito** no es hacerlo bien.
Es aprender a funcionar de otra manera.

## ETAPA 1 - RECONOCER CÓMO FUNCIONO

**Intención de esta etapa :**
Observar qué se pone en marcha en mí cuando aparece un síntoma, una molestia o una preocupación relacionada con mi salud.

**Conciencia central**
Ante un síntoma no solo ocurre algo en el cuerpo. También se pone en marcha una forma de funcionar.

Quizá aparece **miedo**, preocupación, rechazo, necesidad de encontrar una solución inmediata o deseo de que todo vuelva a ser como antes.

Quizá buscas información constantemente, evitas pensar en lo que ocurre o intentas continuar con tu vida como si nada estuviera pasando.

Estas respuestas pueden haberse convertido en **automatismos.**

El primer paso no consiste en eliminarlos ni en juzgarlos. **Consiste en reconocerlos.**

Cuando puedes observar tu respuesta, empiezas a distinguir entre lo que está ocurriendo y la manera en que estás funcionando frente a ello.

## MICROACCIÓN 1. Observar mi primera reacción

La próxima vez que aparezca una molestia, una preocupación o una situación relacionada con tu salud, detente unos segundos.

**Observa** qué haces espontáneamente.

*¿Buscas una explicación? ¿Te preocupas? ¿Intentas ignorarlo? ¿Quieres que desaparezca inmediatamente? ¿Pides ayuda?*

No necesitas cambiar tu respuesta. Solo reconocerla.

La situación que observé fue:

.....

Mi primera reacción fue:

.....

## MICROACCIÓN 2. Reconocer lo que me digo

Presta atención a las frases que aparecen en tu mente cuando tu cuerpo no responde como quieres.

Quizá te dices:

- *«Otra vez me pasa esto».*
- *«No puedo permitirme estar así».*
- *«Esto no debería estar ocurriendo».*
- *«¿Y si empeoro?».*
- *«Necesito que desaparezca».*

**No intentes sustituirlas por pensamientos positivos.**
Reconoce qué estás interpretando y cómo esa interpretación influye en tu manera de vivir la situación.

**Para registrar**

La frase que apareció en mi mente fue:
.....
Al observarla, pude reconocer que
.....

## MICROACCIÓN 3. Detectar mi automatismo

Durante esta semana, identifica una respuesta que repites cuando aparece una dificultad relacionada con tu cuerpo.

Puede ser controlar, evitar, luchar, exigirte, preocuparte o sentir que no puedes hacer nada.

Cuando la reconozcas, pregúntate:
*«¿Estoy eligiendo esta respuesta o simplemente la estoy repitiendo?».*

No necesitas tener una respuesta inmediata.
**La observación ya forma parte de la práctica.**

**INTEGRACIÓN DE LA ETAPA**
*¿Qué he descubierto sobre mi manera habitual de funcionar frente a lo que ocurre en mi cuerpo?*
.....

El automatismo que quiero seguir observando es:
.....

**Para recordar**
*Lo automático es una forma aprendida de funcionar. Reconocerlo me permite empezar a relacionarme con mi experiencia de otra manera*

## ETAPA 2- RECONOCER MI CUERPO COMO PARTE DE LO QUE SOY

**Intención de esta etapa:**
Observar cómo me relaciono con mi cuerpo cuando no hace lo que quiero, cuando aparece una limitación o cuando vivo algo que preferiría evitar.

**Conciencia central**
Desde la percepción de la Mente, podemos vivir el cuerpo como algo separado de nosotros: algo que debería obedecer, funcionar correctamente y permitirnos hacer lo que queremos.

Cuando no responde a nuestras expectativas, puede convertirse en un obstáculo, una fuente de frustración o incluso un enemigo.

Desde la **Mecánica del Ser, el cuerpo es el Ser en su estado concreto.**

No es algo ajeno a lo que soy.
**Es el estado concreto desde el que estoy viviendo mi experiencia como Ser.**

Reconocerlo no significa que tenga que gustarme todo lo que ocurre, que deba resignarme o que deje de buscar atención y cuidado.

Significa **dejar de relacionarme con mi cuerpo únicamente desde la exigencia de que sea diferente.**

## MICROACCIÓN 1. Observar lo que le exijo a mi cuerpo

**Elige** una actividad cotidiana: caminar, dormir, subir escaleras, trabajar, descansar o realizar una tarea doméstica.

**Observa** qué ocurre cuando tu cuerpo no responde como esperabas.
*¿Te enfadas? ¿Te fuerzas? ¿Te comparas con cómo eras antes? ¿Te reprochas no poder hacer lo mismo?*

No se trata de renunciar a tus actividades, sino de reconocer la exigencia con la que te relacionas con tu estado actual.

**Para registrar**
La actividad que observé fue:
.....

Lo que esperaba de mi cuerpo era:
.....

Mi reacción fue: .....

## MICROACCIÓN 2. Reconocer mi estado concreto

En algún momento del día, **pregúntate:**
*«¿Cómo está mi cuerpo hoy y qué necesito tener en cuenta para vivir este día?».*

**Observa** tu energía, tu movilidad, tu cansancio o tus necesidades de descanso.

**No busques una explicación emocional ni intentes encontrar una causa para lo que ocurre.**

**Reconoce** tu estado concreto y toma las decisiones de cuidado que correspondan.

La Mente puede decir: *«Cuando esto termine, volveré a vivir».*

Coloca la vida en el futuro: cuando me cure, cuando duerma, cuando desaparezca el dolor.

También puede confundir habitar con resignarse y temer que dejar de luchar signifique abandonar el cuidado.

**Para registrar**
Hoy reconozco que mi cuerpo:
.....

Una cosa que necesito tener en cuenta es:
.....

## MICROACCIÓN 3. Realizar una acción de cuidado sin exigencia

**Elige** una acción sencilla y adecuada a tu situación: descansar, acomodarte mejor, pedir ayuda, beber agua si lo necesitas, hacer una pausa o respetar una limitación física.

Mientras la realizas, **observa** desde qué lugar actúas.
*¿Te cuidas porque reconoces tu estado o sientes que deberías estar haciendo algo más?*

No necesitas conseguir una sensación especial. Practica simplemente el reconocimiento y el cuidado de tu estado real.

**INTEGRACIÓN DE LA ETAPA**

*¿En qué situaciones trato a mi cuerpo como si fuera un obstáculo que debe superar mis expectativas?*

.....

*¿Qué cambia cuando reconozco mi estado concreto sin juzgarme por él?*

.....

**Para recordar**

*No necesito rechazar el cuerpo que estoy viviendo para cuidar de él.*

## ETAPA 3- AMPLIAR MI PERCEPCIÓN

**Intención de esta etapa**

Reconocer la **polaridad Salud-Enfermedad** y distinguir entre los hechos de mi situación y la experiencia que construyo a partir de ellos.

**Conciencia central**

La Mente organiza la realidad mediante polos opuestos. Salud y Enfermedad pueden convertirse en dos polos enfrentados: uno aceptable, deseable y permitido; el otro rechazado, temido y vivido como una amenaza.

Cuando necesito permanecer únicamente en el polo de la Salud, cualquier experiencia de enfermedad puede vivirse como una interrupción de mi vida, una pérdida de identidad o algo que no debería estar ocurriendo.

La **dificultad** no está en querer estar sano ni en buscar alivio.

**Está en necesitar que la realidad permanezca en un único polo para poder estar bien conmigo.**

**Ampliar la percepción** implica reconocer lo que estoy viviendo sin reducir toda mi experiencia a la condición de estar sano o enfermo.

También implica distinguir el dato de mi situación de las interpretaciones, anticipaciones y temores que pueden acompañarlo.

## MICROACCIÓN 1. Observar cómo vivo los dos polos

**Recuerda** una situación en la que te sentías bien físicamente y otra en la que experimentaste una molestia, una limitación o una enfermedad.

**Observa** qué te permitías hacer en cada situación y cómo te tratabas a ti mismo.

**Completa:**
Cuando me siento bien, me permito:
.....
Cuando aparece un síntoma o una enfermedad, dejo de permitirme:.
.....
Lo que descubro al comparar ambas situaciones es
.....

No se trata de valorar ambos estados como si fueran iguales ni de ignorar sus diferencias. Se trata de reconocer qué sucede con tu manera de funcionar en cada uno.

## MICROACCIÓN 2. Distinguir el hecho de la interpretación

Cuando algo relacionado con tu salud te preocupe, toma una hoja y escribe dos frases.

**El dato:** *¿Qué sé que está ocurriendo realmente?*
*Mi experiencia: ¿Qué estoy pensando, sintiendo o anticipando ante ese dato?*

Por ejemplo:
**Dato:** *«Tengo una prueba médica programada».*
**Experiencia:** *«Tengo miedo de que el resultado sea desfavorable».*

El miedo forma parte de tu experiencia, pero no convierte por sí mismo el resultado temido en un hecho. No se trata de negar la preocupación, sino de reconocer cada cosa en su lugar.

**Para registrar**

El hecho que estoy viviendo es:
.....

Lo que estoy interpretando o anticipando es:
.....
.

## MICROACCIÓN 3. Reconocer lo que estoy rechazando

Cuando aparezca el deseo de que una situación desaparezca, **pregúntate:**

*«Además de querer que esto termine, ¿qué parte de lo que estoy viviendo me cuesta reconocer?».*

Quizá te cuesta aceptar una limitación, necesitar ayuda, descansar, esperar un resultado o no tener certeza sobre lo que sucederá.

No tienes que aprobar lo que ocurre ni renunciar a buscar soluciones.

Solo observa qué parte de la experiencia estás intentando excluir de tu realidad.

### INTEGRACIÓN DE LA ETAPA

*¿Qué he descubierto sobre mi necesidad de estar siempre en el polo de la Salud?*

.....

*¿Qué diferencia encuentro entre lo que ocurre y la manera en que lo estoy viviendo?*

.....

**Para recordar**
*Puedo querer aliviar un síntoma y, al mismo tiempo, reconocer la experiencia que estoy viviendo ahora.*

## ETAPA 4 RECUPERAR MI EJE INTERNO

**Intención de esta etapa**
Recuperar mi participación activa frente a lo que ocurre, sin confundirla con la necesidad de controlar los resultados.

**Conciencia central**
Habitar no es resignarse.
Reconocer lo que está ocurriendo no significa dejar de actuar, abandonar el cuidado o aceptar pasivamente cualquier circunstancia.

Puedes consultar a un profesional, realizarte pruebas, seguir un tratamiento, expresar tus dudas, pedir ayuda y tomar decisiones sobre tu vida.

La diferencia está en cómo participas.

Cuando pierdes tu Eje Interno, puedes quedar atrapado entre dos posiciones: intentar controlar todo lo que ocurre o sentir que no puedes hacer nada.

**Recuperar el Eje Interno significa volver a ocupar tu lugar dentro de la experiencia.**

No para garantizar un resultado, sino para reconocer qué te corresponde hacer y desde dónde quieres hacerlo.

## MICROACCIÓN 1. Distinguir lo que depende de mí

Cuando aparezca una preocupación relacionada con tu salud, divide una hoja en dos partes.

**Lo que no puedo controlar**
*Por ejemplo:* el resultado de una prueba, la evolución exacta de una situación o la incertidumbre sobre el futuro.

**En lo que sí puedo participar**

*Por ejemplo:* acudir a una consulta, formular preguntas, seguir las indicaciones recibidas, solicitar apoyo, descansar o comunicar cómo me encuentro.

**Completa:**
Lo que estoy intentando controlar es:
.....

Lo que sí puedo hacer en esta situación es
:.....

**No se trata de dejar de interesarte por el resultado, sino de recuperar tu capacidad de actuar y procesar los polos negados por tu Mente dentro de la realidad presente.**

## MICROACCIÓN 2. Recuperar mi lugar en la consulta médica

Antes de una consulta, una prueba o una conversación con un profesional sanitario, dedica un momento a reconocer tu participación.

**Pregúntate:**

- *¿Qué necesito comunicar?*
- *¿Qué dudas quiero plantear?*
- *¿Qué información necesito comprender?*
- *¿Qué puedo hacer para participar en las decisiones que me corresponden?*

**Durante la consulta,** escucha, pregunta y expresa tus dudas cuando lo necesites.

Puedes recibir un diagnóstico, una recomendación o un tratamiento sin desaparecer de tu propia experiencia.

No necesitas controlar la consulta ni conocer todas las respuestas.

**Tu participación consiste en estar presente, comprender en la medida de lo posible y colaborar en tu atención.**

**Para registrar**

En esta situación, mi participación consiste en:
.....

La acción concreta que voy a realizar es
:.....

## MICROACCIÓN 3. Elegir una acción alineada con mi Eje Interno

Cuando aparezca una dificultad, detente unos segundos antes de reaccionar, siempre que la situación lo permita.

**Pregúntate:**
*«¿Qué puedo hacer con la experiencia que estoy teniendo?».*

No busques una acción que elimine inmediatamente el malestar ni una respuesta que demuestre que estás haciendo todo bien.

Busca una acción posible, coherente con tu situación y con las necesidades reales del momento.

Puede consistir en actuar, pedir ayuda, descansar, expresar una necesidad o reconocer que ahora no tienes que resolverlo todo.

**Para registrar**

La situación que estoy viviendo es:
.....

La respuesta automática que reconozco es:
.....
.
La acción que elijo realizar es:
.....

**INTEGRACIÓN DE LA ETAPA**

*¿Qué diferencia encuentro entre intentar controlar lo que ocurre y recuperar mi participación en ello?*
.....
.
*¿Qué capacidad puedo recuperar cuando vuelvo a mi Eje Interno?*
.....

**Para recordar**
*Mi Eje Interno no elimina la incertidumbre. Me permite seguir participando en mi experiencia dentro de ella.*

## ETAPA 5 HABITAR PARA AMPLIAR

**Intención de esta etapa**
**I**ntegrar las conciencias recibidas y practicar una forma más íntegra de relacionarme con mi cuerpo, con lo que ocurre y con mi propia capacidad de acción.

**Conciencia central**
A lo largo de esta Experiencia has podido observar que no solo importa lo que ocurre, sino también **cómo funcionas internamente frente a ello**.

Has reconocido respuestas automáticas, exigencias, rechazos y formas de interpretar la realidad.

También has podido descubrir que no necesitas esperar a que desaparezca toda dificultad para recuperar tu participación en la vida.

**Habitar no significa que debas sentirte bien ante cualquier circunstancia.**

**Tampoco significa que el miedo, la preocupación o el rechazo vayan a desaparecer.**

Significa que puedes reconocer lo que estás viviendo sin entregar por completo tu capacidad de actuar a esas respuestas.

**Ampliar es dejar de depender de una única manera de percibir y responder.**

Es abrir la posibilidad de actuar desde un lugar más íntegro, teniendo en cuenta la realidad concreta y las posibilidades de cada momento.

## MICROACCIÓN 1. Reconocer el miedo sin convertirlo en un hecho

Cuando aparezca un pensamiento como *«¿y si empeoro?»*, *«¿y si no puedo?»* o *«¿y si el resultado es malo?»*, haz una pausa, si la situación lo permite.

**Reconoce:**
*«Estoy teniendo miedo ante algo que podría ocurrir»*.

No necesitas expulsar el pensamiento ni convencerte de que todo saldrá bien, eso es seguir polarizándote

**Después, pregúntate:**
*«¿Qué necesito atender ahora?»*.

Si hay una necesidad concreta de atención sanitaria, actúa en consecuencia.

Si se trata de una anticipación sin una acción inmediata pendiente, puedes volver a la actividad presente.

**El Eje Interno no garantiza que el resultado sea el que deseas.**

Te ayuda a **distinguir el temor de la acción** que realmente necesitas realizar.

**Para registrar**

El temor que apareció fue:.
.....

Lo que necesitaba atender en ese momento era
:.....

La respuesta que elegí fue:
.....

## MICROACCIÓN 2. Practicar una respuesta diferente

Durante esta semana, elige una situación cotidiana en la que suelas reaccionar automáticamente.

Puede estar relacionada con el cuerpo, el descanso, una limitación, una preocupación o la necesidad de que algo sea diferente.

Cuando aparezca, reconoce tu respuesta habitual y **pregúntate:**
*«¿Hay otra forma de participar en esta situación?»*.

**Experimenta** una acción pequeña y realista.

No necesitas que la situación termine de otra manera para que la práctica tenga valor.

Lo importante es observar si has podido responder de una manera distinta.

**Para registrar**
Mi respuesta habitual habría sido:
.....

Esta vez elegí:
.....

Lo que pude observar fue
:.....

## MICROACCIÓN 3. Habitar mi experiencia cotidiana

**Elige una actividad cotidiana:** ducharte, vestirte, caminar si tu estado lo permite, preparar una comida, descansar o compartir un momento con alguien.

Mientras la realizas, **observa tu cuerpo y tu experiencia**. No conviertas la actividad en un ejercicio de relajación ni busques alcanzar un estado especial.

Simplemente reconoce que estás viviendo ese momento desde el cuerpo que tienes hoy, con las posibilidades y limitaciones que existen ahora.

Si necesitas adaptar la actividad, hacerlo también forma parte de la práctica.

Al terminar, **pregúntate:**
*«¿He podido estar presente en lo que estaba viviendo o mi atención quedó completamente atrapada en lo que quería que fuera diferente?».*

No hay una respuesta correcta.
Hay una experiencia que puedes reconocer.

**INTEGRACIÓN DE LA ETAPA**
*¿Qué significa para mí habitar una experiencia sin resignarme ni luchar constantemente contra ella?*
.....
*¿Qué he descubierto sobre mi capacidad de participar en lo que estoy viviendo?*
.....
La forma de funcionar que quiero seguir practicando es:
.....
**Para recordar**
*No siempre puedo elegir lo que ocurre. Puedo seguir aprendiendo a reconocer cómo funciono frente a ello y qué posibilidades tengo de actuar.*

# MI SEGUIMIENTO DE PRÁCTICA

## Observar, experimentar e integrar

El propósito de este seguimiento no es controlar si has cumplido todas las prácticas.

Es ayudarte a **mantener presente tu compromiso de observar tu funcionamiento en la vida cotidiana.**

No necesitas realizar todas las micro acciones ni escribir cada día.

Marca una casilla cuando hayas dedicado un momento a observarte o hayas experimentado una respuesta diferente.

Si un día no practicas, no has perdido lo aprendido. Puedes retomar la práctica en cualquier momento.

## Mi compromiso

Durante las próximas semanas me comprometo a observar mi funcionamiento y a practicar nuevas formas de relacionarme con mi experiencia corporal

Mi fecha de inicio: _____.
Mi fecha de finalización: _____

# Registro de práctica

| Día | ✓ | Día | ✓ | Día | ✓ | Día | ✓ | Día | ✓ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | □ | 8 | □ | 15 | □ | 22 | □ | 29 | □ |
| 2 | □ | 9 | □ | 16 | □ | 23 | □ | 30 | □ |
| 3 | □ | 10 | □ | 17 | □ | 24 | □ | 31 | □ |
| 4 | □ | 11 | □ | 18 | □ | 25 | □ | 1 | □ |
| 5 | □ | 12 | □ | 19 | □ | 26 | □ | 2 | □ |
| 6 | □ | 13 | □ | 20 | □ | 27 | □ | 3 | □ |
| 7 | □ | 14 | □ | 21 | □ | 28 | □ | 4 | □ |

# Registro de práctica

**Las casillas representan oportunidades de práctica, no obligaciones.**

Puedes realizar varias prácticas en un mismo día o pasar algunos días sin registrar ninguna.

**Lo que estoy descubriendo**

A medida que practico, empiezo a reconocer que:
.....

Los automatismos que aparecen con más frecuencia son:
.....

Las **capacidades** que estoy recuperando son:

▫ Presencia
▫ Claridad
▫ Paciencia
▫ Capacidad de pedir ayuda
▫ Capacidad de reconocer mis límites
▫ Participación activa
▫ Flexibilidad
▫ Capacidad de elegir cómo responder
▫ Otra: _____.....

La **práctica** que más me está ayudando a observar mi funcionamiento es:
.....
.....

## MIS 10 CONCIENCIAS SOBRE EL SÍNTOMA O LA ENFERMEDAD

Lo más valioso de esta Experiencia no es solamente lo que has escuchado. Es aquello que has podido reconocer en ti.

A lo largo de los audios y de las prácticas quizá han aparecido comprensiones, preguntas o descubrimientos que han modificado tu forma de percibir el cuerpo, la salud, la enfermedad o tu propia participación en lo que vives.

Dedica unos minutos a registrar las diez conciencias más importantes que te llevas.

No busques escribir algo perfecto.

Registra aquello que realmente ha producido un movimiento en tu manera de percibir o funcionar.

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

## MIRANDO HACIA ATRÁS

Antes de comenzar esta Experiencia, mi manera habitual de relacionarme con el síntoma, la enfermedad o mi cuerpo era:

.....

Hoy observo que:

.....

La conciencia que más ha ampliado mi percepción es:.

.....

El automatismo que ahora puedo reconocer con mayor claridad es

:.....

La capacidad que deseo seguir fortaleciendo es:

.....

La práctica que quiero mantener en mi vida cotidiana es:

.....

## MI COMPROMISO DE INTEGRACIÓN

No necesito cambiarlo todo de una vez.
Puedo seguir practicando a partir de lo que ya he descubierto.

Durante las próximas semanas quiero recordar especialmente que:

.....
.....

Cuando vuelva a reaccionar de la manera habitual, me propongo:

.....
.....

La microacción que elijo mantener es:

.....

Mi compromiso conmigo mismo es:

.....
.....

Fecha: _____

## NO SE TRATA SOLO DEL SÍNTOMA

Durante mucho tiempo quizá creíste que todo el problema estaba en lo que ocurría en tu cuerpo.

Y es natural querer aliviar el malestar, encontrar respuestas y recuperar la salud.

Pero esta Experiencia te ha invitado a observar algo más: tu forma de funcionar frente a lo que ocurre.

Has podido reconocer cómo la Mente interpreta, divide, rechaza y busca controlar.

Has podido observar que el cuerpo no es algo separado de tu Ser, sino tu estado concreto.

Has podido distinguir entre el hecho que estás viviendo y la idea mental que construyes frente a él.

Y has podido comenzar a reconocer el papel de tu Eje Interno: no para controlar los resultados, sino para recuperar tu capacidad de participar en tu propia experiencia.

Esto no significa que debas aceptar todo sin actuar.

Puedes buscar atención médica, seguir tratamientos, pedir ayuda y tomar decisiones.

Puedes desear que un síntoma desaparezca sin convertir esa desaparición en la única condición para vivir tu vida.

Puedes sentir miedo sin dejar que el miedo determine p or completo tus acciones.

Y puedes reconocer una limitación sin reducir toda tu identidad a ella.

No siempre puedes elegir lo que ocurre.

Pero puedes seguir observando cómo funcionas frente a ello y practicar nuevas formas de responder.

**No necesitas hacerlo perfecto.**
Necesitas darte la oportunidad de practicar.

**Porque una conciencia se integra cuando deja de ser solamente algo que comprendes y empieza a formar parte de tu manera de vivir.**

El síntoma fue la puerta de esta Experiencia.
El trabajo siempre fue en tu interior.
*Con amor, Adriana*❤️

**Espacio EXYZTE Método MECÁNICA DEL SER**

*No cambies tu vida. Cambia cómo funcionas en ella.*

www.adrianaestoroni.com

*Este workbook es un recurso de observación y práctica personal. No sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento médico. No implica que una persona sea responsable de su enfermedad por su forma de pensar, sentir o funcionar. Las decisiones relacionadas con la atención sanitaria deben tomarse con los profesionales correspondientes.*