

## Reescribir mi historia

¿Cómo es eso posible? En vez de explicarlo teóricamente, te propongo un ejercicio muy simple. Para esto necesitas tener a mano cuatro objetos pequeños que puedes poner en una mesa delante de ti (o si tienes espacio, puedes usarlos como marcas o “anclas” espaciales en el piso).

A continuación, te iré guiando en la secuencia del ejercicio, para que puedas hacerlo por tu cuenta (también puedes guiarte [escuchándolo en mi podcast](#) o tomando como referencia mi [publicación en Instagram](#) @julio\_principe\_p).

# Reescribir mi historia

Mi pasado

01

Elige uno de los objetos que, a partir de ahora, llamaremos "mi pasado" y ubícalo en la mesa delante de ti, hacia tu mano izquierda.

02

Elige uno de los objetos que, a partir de ahora, llamaremos "mi futuro" y ubícalo en la mesa delante de ti, hacia tu mano derecha, creando una especie de línea de tiempo de izquierda a derecha, de pasado a futuro.

Mi futuro

Mi pasado

Mi futuro

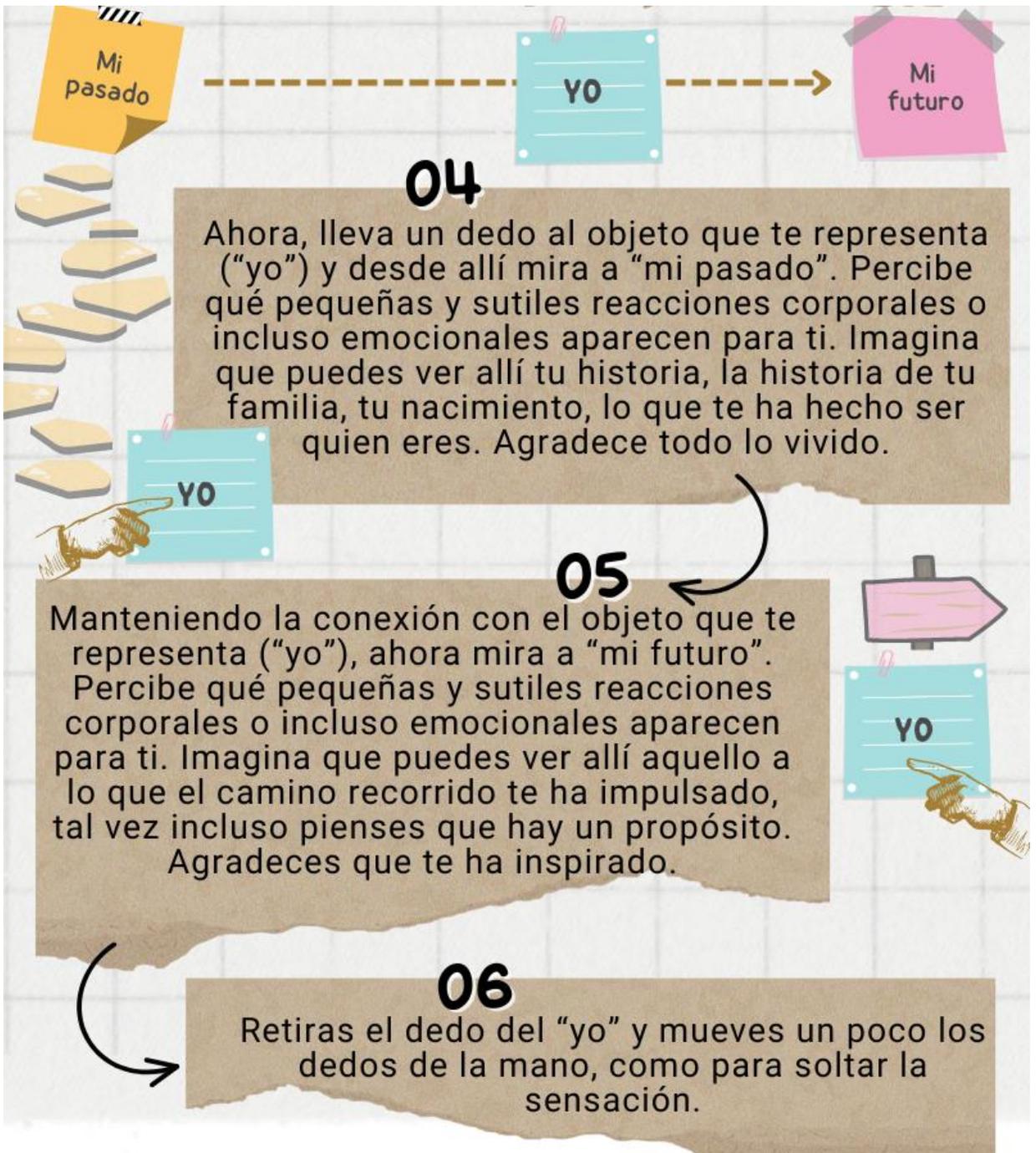
03

En medio de esa línea de tiempo imaginaria ubica un tercer objeto al que llamaremos "yo" y te representará a ti, ¿dónde percibes que estás en relación con la línea de tiempo "pasado-presente-futuro"? Recuerda hacer esto con libertad (si sientes que tienes prejuicios al respecto sobre donde "deberías estar", pídele amistosamente a tus queridos prejuicios que te esperen un ratito mientras haces este experimento).

Mi pasado

YO

Mi futuro



↓ **07**

Busca el cuarto objeto (hasta ahora no utilizado). Tómallo en tus manos y recuerda ese momento de tu historia en el que experimentaste conexión con tus recursos, incluso plenitud y confianza, por más que las cosas podrían haber sido desafiantes (ej: cuando te graduaste, cuando te mudaste, cuando creaste tu negocio en plena pandemia, etc.). Mantente conectado con ese recuerdo lo más posible, con la mayor cantidad de detalles y emoción que puedas, como si pudieras “cargar” de esa buena energía este objeto. A partir de ahora, lo llamarás mi **“nuevo punto de partida”**.



**08**

Ubica ahora tu “nuevo punto de partida” en esa línea imaginaria de tiempo, que comenzaba con “mi pasado” hacia la izquierda e iba hacia “Mi futuro” a la derecha y en el que te encontrabas (“yo”) en algún lugar de dicha línea. ¿Dónde va ese “nuevo punto de partida”? Ubícalo.

///  
Mi  
pasado

YO

Mi  
futuro

09

Ahora vuelve a poner un dedo en “yo” y mira desde allí ese “nuevo punto de partida”, recordando todos los recursos con los que conectaste en ese momento. Ahora, acerca el objeto “yo” al “nuevo punto de partida” y di en voz alta: “A partir de ahora, tú eres el nuevo punto de partida de mi historia, en adelante contaré quién soy desde ese lugar...”



10

Al hacer esto, imagina, ¿qué nuevo futuro puedes crear, cuando eliges ese momento de tu historia como tu punto de partida? Confía en tu sensación y mueve ahora el objeto que te representa (“yo”) hacia un nuevo lugar en el espacio. ¡Permítete ser sorprendido! Es posible que vaya a un lugar bastante diferente al del futuro que creías conocer. Tal vez sientes que ahora lo incluye de una nueva forma. Desde allí, agradeces a tu historia antigua, a tu nuevo punto de partida, a tu antigua versión de futuro y... por supuesto ¡a tu nuevo futuro! que sigues creando cada día.

11

Haz ahora un gesto como si pudieras abrazar esta imagen y esta experiencia y llévala, simbólicamente, a tu corazón. Hecho esto, Toma cada uno de los objetos y -también de forma simbólica- agrádeceles y “regrésalos” a su rol original (ej: “ya no me representas más a mí, ahora vuelves a ser la tijera azul”).



**¡Disfruta!** a partir de aquí, comienza a vivir con mayor confianza, consciencia, gratitud, sabiendo que has elegido un nuevo punto de partida en tu historia.

Y sigue cerca, que la próxima entrega seguiremos reflexionando sobre este experimento. Y, quién sabe, ¡a partir de aquí encuentres tesoros ocultos que quieren ser celebrados y compartidos en tu vida!

¡Un abrazo!

Julio

[Escucha El Tesoro Oculto aquí](#)