Diario para personas altamente sensibles

El compañero del libro
Personas altamente sensibles



Dr. Christian Duarte

ZEN BOOKS

Diario para personas altamente sensibles

El compañero del libro Personas altamente sensibles

Dr. Christian Duarte

Copyright © 2026 Dr. Christian Duarte

Publicado por Zen Books, 2026

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede reproducirse por ningún medio, electrónico o mecánico, incluidos los sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso por escrito del autor, salvo citas breves en una reseña.

Este diario acompaña al libro Personas altamente sensibles. No sustituye la atención de un profesional de la salud. Las escalas y preguntas que contiene son orientativas y no sirven de diagnóstico. Si en algún momento te sientes en peligro o piensas en hacerte daño, llama al 024 (España, a cualquier hora) o al número de emergencias de tu país.

Este diario pertenece a

Empecé a escribirlo el

Si lo encuentras, por favor, devuélvelo a

Parte Uno

Reconocimiento y conexión

El niño que dibujaba gatos



Esta historia me la contó una maestra jubilada en un tren, y desde entonces se la he contado a más de un padre preocupado por lo que su hijo hace "en vez de" lo que debería.

Ocurre en las montañas de Japón, hace mucho, en una de esas aldeas de tejados de paja donde el invierno dura medio año. Un labrador con más hijos que tierra tenía uno, el más pequeño, que no servía para el campo: menudo, con las manos finas y los ojos siempre en otra parte. Lo llevó al pueblo de abajo y se lo dejó a un pintor de biombos, un viejo de barba rala y dedos manchados de tinta, para que aprendiera un oficio.

El niño aprendió deprisa a moler la tinta y a sujetar el pincel. Pero cuando el maestro se volvía, dibujaba gatos. Gatos en los márgenes de los papeles de ensayo y gatos pequeños en la puerta corredera, con la cola enroscada y el lomo arqueado. El viejo le regañaba y el niño prometía, y al día siguiente aparecía otro gato.

Una tarde el maestro se cansó. Le dijo que nunca sería pintor, que un pintor pinta lo que le piden, y lo echó. Pero en la puerta, ya con la bolsa al hombro, le dio un consejo que el niño no entendió: "De noche, evita los sitios grandes. Quédate en los pequeños".

No se atrevió a volver a casa y anduvo hasta que se le hizo de noche en otra aldea, donde vio una casa grande con luz dentro. Era un caserón abandonado; los vecinos dejaban una lámpara encendida por costumbre y nadie se acercaba desde que algo enorme rondaba allí de noche. Entró, encontró tinta y pinceles olvidados y se pasó la velada dibujando gatos en los biombos blancos de la sala. Luego, acordándose del consejo, se metió a dormir en un armario pequeño y corrió la puerta.

A medianoche lo despertó un ruido de uñas y de muebles volcados, y chillidos que no eran de persona, y no se movió. Me gusta imaginarlo ahí, hecho una bola, conteniendo el aliento.

Al amanecer salió. En medio del suelo había una rata del tamaño de un ternero, muerta. Y en los biombos, sus gatos seguían donde los había pintado, pero tenían los hocicos húmedos y rojos.

Pienso en ese niño cuando una persona sensible me cuenta todo lo que le han pedido que deje de hacer: fijarse en todo, pararse donde nadie se para. Lo que le dijeron que sobraba es casi siempre lo que la ha salvado alguna noche.

¿Qué llevas tú dibujando desde niño, aunque te dijeran que no servía para nada?

Cuento popular japonés, recogido por Lafcadio Hearn en 1898, de dominio público; versión propia.

Semana 1

Siempre fuiste así

El Día 1 termina con dos bloques, las luces y los desafíos del rasgo, y seguramente te has reconocido en varios de los dos. Esta semana no vamos a añadir nada nuevo. Vamos a mirar hacia atrás, porque nada de lo que leíste ayer empezó ayer. La niña que tapaba los oídos en las fiestas, el niño que lloraba con los dibujos, la que se quedaba mirando cómo cambiaba la luz en la pared: ya estaban ahí mucho antes de que alguien les pusiera nombre. Esta semana vas a buscar esas señales en tu propia historia, con calma, una cada día.

Día 1 del libro: Origen y maravillas de la alta sensibilidad



Termómetro de la semana

Energía (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Saturación (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

* * *

LISTA: SIETE SEÑALES DE ENTONCES

Cada día de esta semana anota un recuerdo de tu infancia o adolescencia en el que hoy ves tu sensibilidad. No hace falta que sea importante: vale un olor, una reacción, un rincón donde te escondías. Pon la edad aproximada, lo que pasó en una frase y una palabra para lo que sentías entonces. Al final de la semana, rodea el recuerdo que más te haya sorprendido.

Recuerdo 1 - Edad: ____ Qué pasó:

Lo que sentía: _____

Recuerdo 2 - Edad: ____ Qué pasó:

Lo que sentía: _____

Recuerdo 3 - Edad: ____ Qué pasó:

Lo que sentía: _____

Recuerdo 4 - Edad: ____ Qué pasó:

Lo que sentía: _____

Recuerdo 5 - Edad: ____ Qué pasó:

Lo que sentía: _____

Recuerdo 6 - Edad: ____ Qué pasó:

Lo que sentía: _____

Recuerdo 7 - Edad: ____ Qué pasó:

Lo que sentía: _____

El que más me ha sorprendido y por qué:

* * *

¿Qué recuerdo de tu infancia te dice hoy que siempre fuiste sensible?

¿Quién de tu casa se daba cuenta de eso, y qué hacía con lo que veía?

Empieza por algo pequeño, de los que caben en una tarde.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 2

Lo que tú notas

Al final del Día 2 repasaste las respuestas del test, las verdaderas y las falsas, y las buscaste en tu propia historia. Guarda ese resultado: en esta semana tiene un sitio reservado. Pero un test habla de ti en general, y este diario quiere hablar de tu semana. Por eso vas a hacer dos cosas: rellenar una escala corta, tuya, para tener una foto de cómo estás ahora, y fijarte durante siete días en lo que notas y los demás no. Esa foto la volverás a hacer en las semanas 26 y 52, y entonces compararás.

Día 2 del libro: Reconocer tu sensibilidad



Termómetro de la semana



* * *

ESCALA INICIAL DE AUTOOBSERVACIÓN Y LISTA DE TRES MOMENTOS

Primero la escala. Lee cada afirmación y valórala del 1 (casi nunca me ha pasado esta semana) al 5 (me ha pasado casi todos los días). Suma el total y anota la fecha. Esta escala es orientativa: sirve para observarte y para comparar contigo en las semanas 26 y 52, y no es un diagnóstico de nada. Después, a lo largo de la semana, apunta tres momentos en los que notaste algo que la gente de alrededor pasó por alto.

Fecha: ____ / ____ / _____

1. He salido de una reunión o una comida sabiendo cómo estaba cada persona sin que me lo dijeran.



2. Me ha costado dormir la noche de un día con muchas novedades.



3. He necesitado bajar el volumen, apagar una luz o salir de un sitio antes que la gente que iba conmigo.



4. Una escena de una serie, una canción o una noticia me ha acompañado durante horas.



5. He terminado la jornada con la sensación de haber vivido dos días en uno.



6. Me he dado cuenta de un detalle en el trabajo o en casa que después resultó importante.



7. Antes de decidir algo pequeño he repasado más opciones de las que otros manejan.



8. He preferido un plan con una o dos personas a uno con un grupo grande.



9. Un comentario dicho de pasada me ha dado vueltas hasta la noche.



10. Al llegar a un lugar nuevo he necesitado unos minutos para situarme antes de participar.



Total (de 10 a 50): _____

Recuadro - Resultado del test del Día 2 del libro: respuestas verdaderas _____ de _____. Fecha en que lo hice: _____

Aviso: esta escala es orientativa. Sirve para observarte y comparar en las semanas 26 y 52. No es un diagnóstico.

Lista: tres momentos de esta semana en que noté algo que los demás pasaron por alto

Momento 1 - Dónde y con quién: _____ Qué noté:

Momento 2 - Dónde y con quién: _____ Qué noté:

Momento 3 - Dónde y con quién: _____ Qué noté:

* * *

¿En qué tres momentos de esta semana notaste algo que los demás pasaron por alto?

De esos tres momentos, ¿en cuál te callaste lo que notabas, y qué habría pasado si lo hubieras dicho?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 3

Ponerle otro nombre

El ejercicio del Día 3 te pedía recordar un momento reciente en que tu sensibilidad se hizo presente y observarlo sin juicio, con aprecio. Esa mirada es la que vamos a extender esta semana, pero hacia atrás: hacia las palabras con las que otros describieron eso mismo. Exagerada, blando, quisquillosa, que todo te afecta. Las frases que te han dicho no describen un defecto, describen una forma de percibir vista desde fuera y con prisa. Esta semana vas a recoger esas palabras, una a una, y vas a darles tu nombre, el que usarías hoy sabiendo lo que sabes.

Día 3 del libro: Comprender tu sensibilidad



Termómetro de la semana



* * *

LISTA DOBLE: CÓMO LO LLAMARON, CÓMO LO LLAMO

Dibuja dos columnas. En la izquierda escribe, tal cual las recuerdas, las palabras o frases con las que alguien calificó tu sensibilidad como un fallo. Anota quién lo dijo si te ayuda. En la derecha, frente a cada una, escribe cómo describirías hoy ese mismo rasgo, en positivo y concreto, sin exagerar. Rellena una fila al día. El séptimo día lee en voz alta solo la columna derecha.

Lo que me dijeron (y quién)	Cómo lo llamo hoy

La fila que más me cuesta pasar a la derecha:

* * *

¿Qué rasgo tuyo te han llamado defecto y cómo lo nombrarías hoy?

¿Cuál de esas palabras de la columna izquierda sigues usando tú contra ti cuando nadie te oye?

Elige algo que te acerque a la columna derecha.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 4

Hacer caso a lo que sientes

En el Día 4 analizaste una situación en la que tu sensibilidad te dio información valiosa y te preguntaste cómo te sentiste al seguirla. Esta semana vamos a desmontar una de esas decisiones pieza a pieza, porque cuando aciertas por una sensación casi nunca sabes explicar cómo lo supiste, y eso hace que la próxima vez vuelvas a dudar. Si ves el recorrido completo, desde lo que notó el cuerpo hasta lo que pasó después, la siguiente vez reconocerás la señal antes. No busques una gran decisión: sirve haber cambiado de acera o haber dicho no a un plan.

Día 4 del libro: La sensibilidad como guía



Termómetro de la semana

Energía (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Saturación (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

* * *

ESQUEMA: EL RECORRIDO DE UNA DECISIÓN ACERTADA

Elige una decisión reciente, grande o pequeña, en la que hiciste caso a una sensación y saliste bien. Rellena las seis casillas en orden, con frases cortas. Si durante la semana aparece otra decisión parecida, repite el esquema en una hoja aparte y compara las dos casillas del cuerpo: ahí suele estar tu señal más fiable.

Casilla 1 - La situación (dónde, con quién, qué había que decidir):

Casilla 2 - Lo que notó mi cuerpo antes de pensar nada (estómago, respiración, hombros, ganas de irme):

Casilla 3 - Lo que me dije por dentro, a favor y en contra de hacer caso:

Casilla 4 - Lo que hice:

Casilla 5 - Lo que pasó después:

Casilla 6 - La señal que quiero reconocer la próxima vez, en una frase:

* * *

¿Qué decisión reciente acertaste por escuchar una sensación?

¿Y en qué decisión reciente notaste la misma señal y no le hiciste caso? ¿Qué pesó más que ella?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 5

Lo que te sale bien

El Día 5 te proponía un diario con registro, análisis de patrones y un momento diario de gratitud por tu sensibilidad. Esta semana nos quedamos con esa última parte y la hacemos más concreta, porque "estar agradecido por sentir tanto" se queda en una frase si no sabes señalar qué salió bien gracias a eso. Vas a buscar siete cosas, una al día, que hayan ido bien porque tú sientes como sientes: una conversación que supiste parar a tiempo, un regalo que acertó, un texto que alguien guardó. Y vas a anotar quién salió ganando.

Día 5 del libro: Celebrar la fortaleza de tu sensibilidad



Termómetro de la semana



* * *

LISTA: SIETE COSAS QUE SALIERON BIEN GRACIAS A SENTIR TANTO

Cada día apunta una cosa que salió bien esta semana, o en las últimas, por tu forma de sentir: por notar, por anticiparte, por cuidar un detalle, por decir lo que otros no veían. Escribe qué pasó, qué parte de tu sensibilidad intervino y quién se benefició, aunque fueras tú. Al terminar la semana marca las dos que repetirías mañana mismo.

1. Qué salió bien: _____ Qué parte de mí intervino: _____ Quién salió ganando:

2. Qué salió bien: _____ Qué parte de mí intervino: _____ Quién salió ganando:

3. Qué salió bien: _____ Qué parte de mí intervino: _____ Quién salió ganando:

4. Qué salió bien: _____ Qué parte de mí intervino: _____ Quién salió ganando:

5. Qué salió bien: _____ Qué parte de mí intervino: _____ Quién salió ganando:

6. Qué salió bien: _____ Qué parte de mí intervino: _____ Quién salió ganando:

7. Qué salió bien: _____ Qué parte de mí intervino: _____ Quién salió ganando:

Las dos que repetiría mañana mismo: _____ y _____

* * *

¿Qué ha salido bien gracias a que sientes tanto?

¿Cuántas de esas siete cosas las reconoció alguien en voz alta? ¿Y cuántas te las reconociste tú?

Que sea algo que celebre, no que corrija.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 6

Lo que te carga y lo que te vacía

El ejercicio del Día 6 te pedía respirar, elegir una actividad que te calme y observar después cómo estabas, ajustando la rutina según te fuera. Ese "según te fuera" es lo que vamos a dibujar esta semana. Porque hay actividades, lugares y personas que te devuelven energía y otras que te la quitan, y lo sabes de sobra, pero rara vez lo has visto todo junto en una página. Cuando lo tengas delante entenderás por qué algunas semanas llegas al viernes vacío sin que haya pasado nada grave. Esta semana haces el mapa; las siguientes lo irás usando.

Día 6 del libro: El arte de equilibrar tu vida sensible



Termómetro de la semana



* * *

MAPA DE ENERGÍA

Divide la página en dos mitades con una línea vertical: a la izquierda "Me recarga", a la derecha "Me vacía". Cruza tres franjas horizontales: Personas, Lugares, Actividades. Ve rellenando las seis zonas durante la semana, cada vez que notes un cambio claro de energía. Al lado de cada entrada pon una flecha hacia arriba o hacia abajo según lo fuerte que sea el efecto. El domingo cuenta cuántas cosas hay en cada mitad.

ME RECARGA	ME VACÍA
Personas	
Lugares	
Actividades	

Recuento del domingo: me recarga ____ cosas, me vacía ____ cosas

Lo que me vacía y podría quitar o acortar esta misma semana:

Lo que me recarga y no estoy haciendo casi nunca:

* * *

¿Qué actividades te devuelven energía y cuáles te la roban?

¿Qué hay en la mitad derecha que sigues haciendo solo porque alguien espera que lo hagas?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 7

Emociones prestadas

El Día 7 te pedía nombrar tus emociones con precisión por la mañana, registrarlas durante el día y revisarlas por la tarde. Si lo hiciste, habrás notado algo curioso: no todas eran tuyas. Hay enfados que entran en casa con otra persona, tristezas que se te pegan en el autobús y nervios que se te quedan tras una llamada que no era contigo. Esta semana vamos a seguir esas emociones prestadas hasta el cuerpo, porque es ahí donde primero se notan, antes de que la cabeza les ponga nombre. Y saber dónde se alojan te permitirá devolverlas antes.

Día 7 del libro: La resonancia emocional y tú



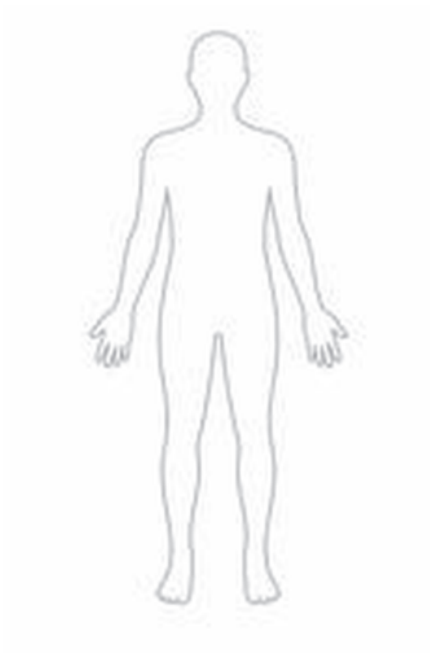
Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

MAPA DEL CUERPO

Dibuja una silueta sencilla de cuerpo entero, de frente, que ocupe media página. Cada vez que esta semana notes que llevas una emoción que no es tuya, marca con una cruz el sitio del cuerpo donde la sientes y anota en el margen tres datos: de quién venía, qué emoción era y qué hiciste para soltarla, si hiciste algo. Al final de la semana observa dónde se repiten las cruces.



Zonas de referencia: cabeza y sienes - garganta - pecho - estómago - manos - piernas y pies

Margen derecho, una entrada por emoción prestada:

Cruz 1 - De quién: _____ Qué emoción: _____ Qué hice para soltarla:

Cruz 2 - De quién: _____ Qué emoción: _____ Qué hice para soltarla:

Cruz 3 - De quién: _____ Qué emoción: _____ Qué hice para soltarla:

Cruz 4 - De quién: _____ Qué emoción: _____ Qué hice para soltarla:

Cruz 5 - De quién: _____ Qué emoción: _____ Qué hice para soltarla:

Donde más cruces se juntan: _____ Lo que mejor me funcionó para soltar: _____

* * *

¿De quién absorbiste emociones esta semana y dónde lo notaste en el cuerpo?

¿Hay una persona que aparece más de una vez en el margen? ¿Qué cambiaría si la próxima vez notaras la cruz mientras aún estás con ella?

Cierra la Parte 1 con algo que te devuelva a ti.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Parte Dos

Identidad y entorno

El jardinero al que llamaban Camello

Te voy a contar algo que leí hace mucho en un libro prestado y que, por lo que sea, no he podido olvidar.

Pasa en las afueras de Chang'an, la vieja capital china, hace más de mil años, cuando los nobles competían por tener los jardines más frondosos de la ciudad. Vivía allí un hombre al que llamaban el Camello, por la joroba que le doblaba la espalda y le hacía mirar siempre al suelo. Él aceptó el nombre sin discutir, y dicen que hasta se presentaba así. El Camello plantaba árboles, y eso era todo. Pero los árboles que plantaba él arraigaban todos, y crecían antes, y daban más fruta, y los jardineros de la ciudad lo copiaban sin conseguir nunca lo mismo.

Un día uno de los nobles, un hombre de manos blandas y muchos anillos, bajó hasta su parcela y le preguntó el secreto. El Camello estaba sentado a la sombra de un caqui, con los pies descalzos sobre la tierra oscura y una tetera de barro al lado, y se quedó un rato callado antes de contestar.

Le dijo que no tenía ningún secreto, que él no hacía crecer los árboles ni podía. Lo único que hacía era dejar que cada árbol siguiera su naturaleza. Al plantarlo extendía bien las raíces, ponía la tierra de siempre, la apretaba como estaba acostumbrada y luego se iba. No volvía a mirarlo y no lo tocaba.

Aquí el noble se rió, y yo creo que cualquiera de nosotros se habría reído también.

Entonces el Camello le habló de los demás jardineros. Les gustaban tanto sus árboles que no los dejaban en paz. Por la mañana iban a verlos y por la tarde volvían a tocarlos. Rascaban la corteza para comprobar si seguían vivos, zarandeaban el tronco para ver si las raíces agarraban, y a cada rato cambiaban la tierra o el sitio. Decían que era por cariño. Y los árboles, de tanto cariño, se iban secando.

El noble se marchó pensativo, y el Camello volvió a sus árboles, que no necesitaban nada de él.

He pensado muchas veces en ese hombre al escuchar a personas sensibles que llevan años rascándose la corteza para comprobar si están bien, cambiándose de tierra para parecerse a otros y zarandeando sus propias raíces cada vez que alguien duda de ellas.

¿Qué necesita tu naturaleza para arraigar, y qué le sobra de lo que le haces cada día?

Basado en un relato chino de época Tang recogido por Liu Zongyuan (siglo IX), de dominio público; versión propia.

Semana 8

Decirlo con tus palabras

El Día 8 te animaba a buscar una comunidad de personas sensibles y a presentarte en ella contando tu experiencia. Puede que lo hicieras o puede que te frenaras justo en el momento de escribir quién eres. Es normal: llevamos años presentándonos por el trabajo, el pueblo o la edad, y casi nunca por cómo percibimos. Esta semana vas a escribir esa presentación con calma, en forma de carta a alguien que todavía no te conoce bien. No para enviarla, aunque puedas hacerlo. Para encontrar la frase con la que tu sensibilidad entra en la conversación sin pedir perdón.

Día 8 del libro: Integrar la sensibilidad en tu identidad



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

CARTA: CÓMO ME PRESENTO

Escribe una carta de una página a una persona que vas a conocer pronto, real o imaginada: una compañera nueva, alguien de un grupo, una amistad que empieza. Sigue los cinco apartados y escribe uno o dos cada día. Habla en presente y en primera persona, sin justificarte. El último día, lee la carta y subraya la frase que resume cómo te presentas. Esa frase va al final, como firma.

Saludo (a quién le escribo y por qué):

Lo primero que quiero que sepas de mí:

Lo que notarás si pasas tiempo conmigo:

Lo que necesito a veces, y cómo te lo pediré:

Lo que te traigo yo, que no es poco:

Mi frase, la que subrayé:

Firma

* * *

Si tu sensibilidad formara parte de cómo te presentas, ¿qué frase usarías?

¿A quién de tu vida actual todavía no le has dicho esa frase, y qué crees que pasaría si la oyera?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 9

Darle vueltas a todo

La práctica guiada del Día 9 te pedía observar los pensamientos como nubes y volver a la respiración cada vez que la mente se marchara. Seguro que se marchó muchas veces, y casi siempre al mismo sitio. Ese sitio es el tema de esta semana. Darle vueltas a algo tiene mala fama, pero pensar a fondo es también lo que te hace ver conexiones que otros no ven y llegar a conclusiones que aguantan. La diferencia está en saber cuándo estás profundizando y cuándo solo estás girando. Esta semana vas a poner ese tema en el centro de la página y a mirarlo por partes.

Día 9 del libro: Dimensiones cognitivas del rasgo PAS



Termómetro de la semana



* * *

ESQUEMA: EL TEMA AL QUE DOY VUELTAS

Escribe en el centro de la página, dentro de un círculo, el tema al que más vueltas le has dado últimamente. Dibuja seis ramas y rellena una cada día con frases cortas. No intentes resolver el tema: intenta ver qué parte de tus vueltas te lleva a algún sitio y qué parte repite el mismo recorrido. El séptimo día escribe la rama final.

En el centro: El tema (en cinco palabras como mucho)

Rama 1 - Lo que ya sé seguro de este tema:

Rama 2 - Lo que temo que pase:

Rama 3 - Lo que he descubierto de verdad gracias a pensarlo tanto:

Rama 4 - El punto exacto donde el pensamiento empieza a repetirse:

Rama 5 - Qué hora del día y qué lugar favorecen las vueltas:

Rama 6 - Una idea o decisión pequeña que sale de aquí:

Rama final - Cómo sabré que ya he pensado bastante:

* * *

¿A qué tema le das vueltas y qué te aporta pensar tan a fondo?

Si tuvieras que explicarle ese tema a alguien en dos minutos, ¿qué parte de tus vueltas le contarías y cuál te daría vergüenza contar?

Algo que se haga con las manos, para dejar descansar la cabeza.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 10

Tu rincón

El ejercicio del Día 10 te invitaba a diseñar o rediseñar un espacio de tu casa o de tu trabajo donde encontrar calma, y te avisaba de que la propia tarea podía relajarte. Esta semana le damos forma a eso con un plan de verdad, con fechas y pasos, porque los rincones que nos calman suelen quedarse en intención. Empieza por observar: ¿en qué sitio de tu casa se te baja el hombro sin que te des cuenta? Y después mira qué hay ahí que sobra, porque en la mayoría de los casos el rincón ya existe y solo está tapado.

Día 10 del libro: Crear un entorno que nutre



Termómetro de la semana

Energía (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Saturación (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

* * *

PLAN: MI RINCÓN EN SIETE DÍAS

Los dos primeros días solo observa y rellena las tres primeras casillas. Del tercero al sexto, haz un paso al día de los que hayas escrito, por pequeño que sea: quitar una cosa cuenta como paso. El séptimo día siéntate allí quince minutos sin hacer nada y anota cómo ha quedado. No compres nada esta semana: primero se vacía, luego se ve qué falta.

Dónde está mi rincón (habitación, esquina, silla, ventana):

Qué hay ahí que me calma (luz, textura, sonido, vista, olor), tres cosas:

Qué le sobra (ruido, cables, pantallas, objetos de otros, cosas pendientes), tres cosas:

Paso del día 3: _____ Hecho [ ]

Paso del día 4: _____ Hecho [ ]

Paso del día 5: _____ Hecho [ ]

Paso del día 6: _____ Hecho [ ]

Día 7, quince minutos sentada o sentado allí. Cómo ha quedado y qué le falta, si le falta algo:

Cuánto tiempo me ha costado en total: _____

* * *

¿Qué sitio de tu casa te calma y qué le sobra?

¿Quién más usa ese espacio, y cómo le explicarías lo que necesitas de él sin que suene a reproche?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 11

El niño o la niña que fuiste

El Día 11 te enseñaba a ayudar a un niño sensible a regularse: respirar despacio, imaginar un lugar tranquilo, rutinas con lectura y dibujo, y preguntarle después cómo se siente y validar lo que cuenta. Mientras lo leías, quizá pensaste en una criatura concreta. O quizá pensaste en ti. Esta semana la carta es para esa persona pequeña que fuiste, que seguramente no tuvo a nadie que le explicara qué le pasaba ni le preguntara después cómo estaba. No es un ejercicio triste, aunque pueda haber un rato de pena. Es el momento de darle ahora lo que entonces faltó.

Día 11 del libro: Los niños altamente sensibles (NAS)



Termómetro de la semana



* * *

CARTA AL NIÑO O A LA NIÑA QUE FUISTE

Escribe a lo largo de la semana una carta a tu yo de entre cinco y diez años. Usa el nombre o el apodo con el que te llamaban en casa. Sigue los apartados, uno o dos por día, y escribe con la voz que habrías querido oír entonces: clara, tranquila, sin prisa. Si te emocionas, para y sigue otro día. Cuando termines, guárdala en el diario; en la semana 52 la volverás a leer.

Querido / Querida _____ (como te llamaban):

Me acuerdo de ti en esta escena concreta:

Lo que tú notabas y nadie más parecía notar:

Lo que necesitabas que te dijeran o te hicieran, y no llegó:

Lo que te digo yo ahora, con las palabras que entonces faltaron:

Lo que hago hoy, de mayor, para cuidar eso que tú ya tenías:

Despedida y firma, con la fecha de hoy

* * *

¿Qué necesitaba el niño o la niña sensible que fuiste y no recibió?

¿Qué parte de eso que necesitabas se lo sigues negando hoy a la persona adulta que eres?

Haz esta semana algo que a esa criatura le hubiera encantado.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 12

Tus manos y tu imaginación

El ejercicio del Día 12 te mandaba a tus primeros años: palabras con las que te describían de bebé, álbumes de fotos, conversaciones con quien te cuidó. Entre esas palabras, casi seguro, había alguna sobre lo que hacías con las manos o con la imaginación cuando te dejaban a tu aire: cabañas, dibujos, mundos inventados debajo de la mesa. La creatividad de las personas sensibles rara vez empezó en una clase; empezó a solas. Esta semana vamos a recuperarla por donde empezó: dibujando, aunque creas que no sabes, lo que creabas cuando nadie te miraba.

Día 12 del libro: El vínculo entre sensibilidad y creatividad



Termómetro de la semana

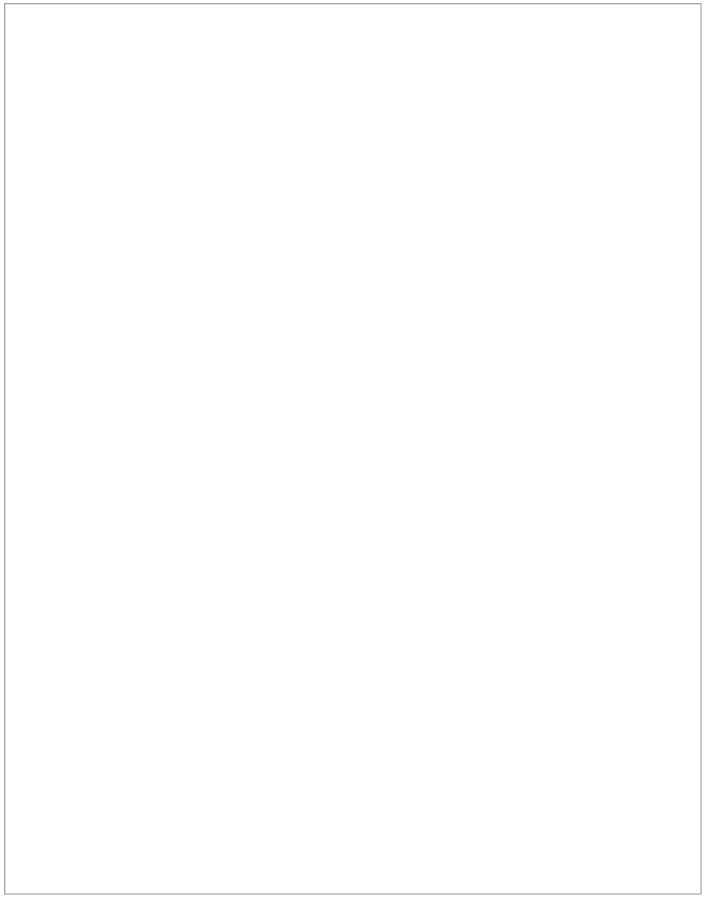
Energía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Saturación 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* * *

DIBUJO: LO QUE HACÍA CUANDO NADIE MIRABA

Deja casi toda la página en blanco, con un marco dibujado a mano. Dentro, dibuja lo que creabas de pequeño o de pequeña a solas: un escondite, una historia, una colección, una canción inventada. No importa cómo quede; importa recordar. Debajo del marco rellena las tres casillas pequeñas. Y a mitad de semana reserva veinte minutos para volver a hacer aquello, o lo más parecido que puedas hoy.



Casilla 1 - Con qué lo hacía (materiales, objetos, sitios):

Casilla 2 - Dónde y a qué hora solía pasar:

Casilla 3 - Qué sentía mientras lo hacía:

Veinte minutos esta semana para volver a hacerlo. Día y hora: _____ Hecho [ ]

Qué pasó al volver a hacerlo:

* * *

¿Qué creabas cuando nadie te miraba?

¿Cuándo dejaste de hacerlo, y quién o qué estaba mirando ese día?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 13

Después de la gente

El Día 13 te pedía quince minutos de escritura sin parar sobre algo que te rondaba, y subrayar después la frase que más te sorprendiera para seguir desde ahí al día siguiente. Si lo probaste, sabrás que escribir vacía. Y eso es justo lo que necesitamos después de la gente. No todos los encuentros cansan igual: hay cenas de las que vuelves con energía y reuniones de media hora que te dejan para el sofá. Esta semana vas a medir esa diferencia con una escala orientativa de recuperación, y a anotar qué te ayuda a volver a ti en cada caso.

Día 13 del libro: Gestión social y catarsis creativa



Termómetro de la semana



* * *

ESCALA DE RECUPERACIÓN SOCIAL

Durante la semana, después de cada encuentro con gente, apunta de qué tipo fue y puntúa de 0 (salgo igual o mejor) a 10 (necesito el resto del día) cuánta recuperación te pide. Anota al lado qué hiciste para recuperarte y si funcionó. El domingo rellena el resumen. Esta escala es orientativa, para observarte y comparar contigo en las semanas 26 y 52; no mide nada clínico ni es un diagnóstico.

Fecha de inicio: ____ / ____ / _____

Tipo de encuentro	Recuperación que me pidió (0–10)	Qué me ayudó a volver	Funcionó (sí / a medias / no)
Reunión de trabajo o clase			
Comida o cena con familia			
Plan con una o dos amistades			
Grupo grande o fiesta			
Conversación difícil o conflicto			
Trámite, tienda o llamada con desconocidos			
Videollamada o mensajes intensos			
Otro			

Resumen del domingo - Encuentro que más recuperación me pidió: _____ El que menos: _____

Lo que mejor me ayuda a volver a mí, en una frase:

Aviso: escala orientativa para observarte. No es un diagnóstico.

* * *

¿Tras qué encuentros necesitas recuperarte y qué te ayuda?

¿Qué encuentro de la lista repites cada semana sin reservar nunca el tiempo de recuperación que sabes que te pide?

Reserva de antemano el rato de después, no solo el de antes.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Revisión 1: el primer trimestre

Han pasado trece semanas. Antes de seguir, dedica una tarde tranquila a releer el diario desde la semana 1, con un lápiz en la mano, sin corregir nada. Marca lo que te sorprenda, lo que se repite y lo que ya no dirías igual. Después responde a estas preguntas con calma; puedes hacerlo en dos tardes. No hay respuestas buenas: hay una persona mirando su propio recorrido.

* * *

Al releer las trece semanas, ¿qué tres cosas sobre ti has notado que en enero, o cuando empezaste, no habrías sabido decir?

Copia aquí los termómetros de las trece semanas: energía y saturación, semana a semana. ¿Qué semanas estuvieron más altas y qué estaba pasando en tu vida esas semanas?

Semana	Energía	Saturación
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
Semana 6		
Semana 7		
Semana 8		
Semana 9		
Semana 10		
Semana 11		
Semana 12		
Semana 13		

¿Hay una relación entre las semanas de más saturación y las de menos energía, o van por separado? ¿Qué te dice eso?

De las palabras de la columna izquierda de la semana 3, ¿cuál ha perdido fuerza en estos tres meses? ¿Cuál sigue ahí?

Mira el mapa de energía de la semana 6 y la escala de recuperación de la semana 13. ¿Qué has cambiado ya en tu agenda por lo que viste en ellos? ¿Qué sigues sin cambiar?

¿Qué "cosa que haré esta semana" hiciste de verdad y qué pasó? ¿Y cuál apuntaste más de una vez sin llegar a hacerla?

Relee tus trece "Algo que agradezco". ¿Qué se repite? ¿Qué hay ahí que no habrías agradecido hace un año?

¿Qué dejas en este trimestre: una idea sobre ti, una costumbre, una explicación que ya no te sirve?

¿Qué te llevas al siguiente: una frase, una señal del cuerpo, un lugar, una persona?

La Parte 2, Identidad y entorno, va de cómo te presentas, cómo piensas, dónde vives, quién fuiste y qué creas. ¿Cuál de esas cinco cosas te pide más atención ahora mismo, y por qué?

Escribe una frase para ti, la que te gustaría leer dentro de trece semanas, en la Revisión 2.

Semana 14

Tu banda sonora

El Día 14 te proponía veinte minutos de escucha atenta, con la música elegida según cómo estabas o según cómo querías estar, y una pregunta al terminar: cómo me siento ahora en comparación con antes. Si lo hiciste varios días, habrás notado que no todas las canciones te llevan al mismo sitio. Hay música que te acompaña en la tristeza, música que te sube para salir de casa y una o dos canciones, muy pocas, que te devuelven a tu centro cuando ya no sabes ni dónde está. Esta semana cierras la Parte 2 haciendo tu banda sonora: siete piezas, una al día, con la función que cumple cada una. Y al final buscas la que te centra.

Día 14 del libro: La música del ser sensible



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

LISTA: MI BANDA SONORA EN SIETE CANCIONES

Cada día anota una canción o una pieza que use de verdad, no la que quedaría bien en una lista. Escribe el título y quién la interpreta, en qué momentos la pones y qué hace contigo, en el cuerpo y en el ánimo, en una frase. Escúchala entera ese día, sin hacer otra cosa. El séptimo día relee las siete y elige la que te devuelve a tu centro. Después guárdala donde la encuentres rápido.

Canción 1 - Título e intérprete: _____ Cuándo la pongo: _____ Qué hace conmigo:

Canción 2 - Título e intérprete: _____ Cuándo la pongo: _____ Qué hace conmigo:

Canción 3 - Título e intérprete: _____ Cuándo la pongo: _____ Qué hace conmigo:

Canción 4 - Título e intérprete: _____ Cuándo la pongo: _____ Qué hace conmigo:

Canción 5 - Título e intérprete: _____ Cuándo la pongo: _____ Qué hace conmigo:

Canción 6 - Título e intérprete: _____ Cuándo la pongo: _____ Qué hace conmigo:

Canción 7 - Título e intérprete: _____ Cuándo la pongo: _____ Qué hace conmigo:

La que me devuelve a mi centro y por qué:

Dónde la guardo para tenerla siempre a mano: _____

* * *

¿Qué canción te devuelve a tu centro y por qué?

¿Hay una canción que has dejado de escuchar porque te lleva a un sitio al que no quieres volver? ¿Qué guarda esa canción que todavía no has mirado?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Parte Tres

Fortalecimiento y autocuidado

El leñador viejo y su haz

De esta fábula me acordé el invierno pasado, una tarde en que llevaba demasiadas cosas a la vez y no sabía cuál soltar primero.



Pasa en una sierra de Castilla, hace cosa de cien años, en los días cortos de diciembre en que el sol se va a las cinco y la escarcha no llega a deshacerse. Un leñador viejo, con la espalda doblada en el mismo ángulo que el haz que cargaba y una boina que ya no se quitaba ni para dormir, bajaba del monte con la leña del día a cuestas. Había cortado demasiado. Lo sabía desde la mañana, cuando ató el haz y le costó levantarlo, pero pensó que ya se las arreglaría, como siempre.

A media bajada las piernas le dijeron que no. Soltó el haz en el borde del camino y se sentó en una piedra, con las manos agrietadas sobre las rodillas y el aliento saliéndole en nubes, y miró el monte, el pueblo abajo con las chimeneas humeando y el haz, tirado, que no iba a volver a levantar solo. Y dijo en voz alta, sin pensarlo mucho, que estaba harto, que ya no podía más, y que a ver si venía la muerte de una vez a llevárselo.

La muerte vino. En esta fábula se puede: era una mujer alta, con un abrigo de paño gris y la cara de quien ha oído esa frase muchas veces. Se puso delante de él en el camino y le preguntó, sin prisa, qué quería de ella, que la había llamado.

Aquí me gusta imaginar la pausa. El viejo mirándola, mirando el haz y la cuesta, con la boca abierta.

Le pidió que le ayudara a subirse la leña al hombro. Nada más. Que si le echaba una mano con el haz, él llegaba al pueblo.

La muerte, cuentan, se agachó, le ayudó a cargar y se fue por donde había venido, y el viejo bajó al pueblo con su leña, despacio, y aquella noche encendió el fuego como todas.

Pienso en él cuando una persona sensible me dice que no puede más, y luego, si le pregunto qué necesita, resulta que es algo pequeño: un hombro para el haz, o media hora. Lleva

todo el día bajando sola porque no supo, por la mañana, a quién pedírselo.

¿Cuánto tienes que cargar tú todavía antes de pedirle a alguien que te ayude con el haz?

Fábula de Esopo, "El viejo y la Muerte", de dominio público; versión propia.

Semana 15

Tus señales de aviso

El Día 15 terminaba con una reflexión antes de dormir: si habías manejado mejor la sobrecarga y qué técnicas te habían ayudado. Para manejarla, sin embargo, primero hay que verla venir, y la saturación casi nunca avisa con palabras. Avisa con la mandíbula apretada, con las ganas repentinas de irte, con la frase que sale más seca de lo que querías, con la luz que de pronto molesta. Cada persona tiene sus señales, y suelen llegar en el mismo orden. Esta semana vuelves a dibujar una silueta, como en la semana 7, pero ahora para tus propias señales de saturación, de la primera a la tercera. Cuanto antes reconozcas la primera, más margen tienes.

Día 15 del libro: Gestionar la sobrecarga sensorial y emocional



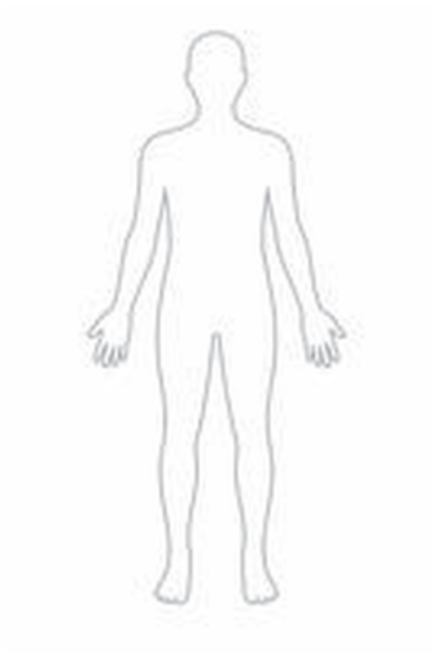
Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

MAPA DEL CUERPO: MIS TRES PRIMERAS SEÑALES

Dibuja una silueta sencilla de cuerpo entero que ocupe media página. Durante la semana, cada vez que llegues a saturarte, repasa hacia atrás qué notaste primero, qué notaste después y qué vino en tercer lugar, y marca esos tres puntos en la silueta con los números 1, 2 y 3. Si se repiten en días distintos, repasa los números. Al final de la semana rellena las fichas de las tres señales y anota cuánto tiempo pasa entre la primera y el desborde.



Zonas de referencia: cabeza y ojos - mandíbula - cuello y hombros - pecho y respiración - estómago - manos - piernas

Señal 1 (la primera que aparece) - Dónde en el cuerpo: _____ Cómo es: _____ Cuánto antes del desborde suele llegar:

Señal 2 - Dónde en el cuerpo: _____ Cómo es: _____ Cuánto antes del desborde suele llegar:

Señal 3 - Dónde en el cuerpo: _____ Cómo es: _____
Cuánto antes del desborde suele llegar:

Otras señales que he visto esta semana y no sé ordenar todavía:

Lo que hago hoy cuando noto la señal 1, si hago algo:

Lo que quiero probar la próxima vez que note la señal 1:

Quién de mi alrededor nota mis señales antes que yo: _____

* * *

¿Cuáles son tus tres primeras señales de saturación?

¿Cuántas veces esta semana notaste la señal 1 y seguiste adelante como si nada? ¿Qué estaba en juego para no parar?

Elige algo que puedas hacer en cuanto aparezca la señal 1.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 16

Diez minutos para ti

El Día 16 cerraba con una lista larga de recomendaciones: moverte por la mañana, desayunar con calma, un ritual antes de dormir, una clase semanal de algo lento, un rato con un instrumento, con un libro o en el jardín. Leídas todas juntas pueden abrumar, y lo que abruma no se hace. Por eso esta semana elegimos una sola cosa, una que quepa en diez minutos y que puedas repetir cada día sin cambiar tu vida. No es poco: diez minutos diarios, sostenidos, hacen más que una tarde de autocuidado al mes. El plan tiene fecha, hora y sitio, porque un gesto sin hueco se queda en intención.

Día 16 del libro: Autocuidado para el alma sensible



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

PLAN: MI GESTO DE DIEZ MINUTOS

El primer día decide el gesto y rellena las cuatro casillas de arriba. Que sea concreto y que empiece y acabe en diez minutos: una taza bebida en silencio, un paseo hasta la esquina, cinco canciones de tu banda sonora, estirarte en el suelo. Desde el segundo día hazlo a la hora fijada y marca la casilla. Si un día no lo haces, no lo recuperes al día siguiente: solo anota qué pasó. El domingo cuenta y ajusta.

El gesto, en una frase: _____

A qué hora y dónde: _____

Qué necesito tener preparado para no tener excusa: _____

Qué puede estropearlo y qué haré entonces:

Día 1: Hecho [ ] Cómo me quedé después (una palabra): _____

Día 2: Hecho [ ] Cómo me quedé después (una palabra): _____

Día 3: Hecho [ ] Cómo me quedé después (una palabra): _____

Día 4: Hecho [ ] Cómo me quedé después (una palabra): _____

Día 5: Hecho [ ] Cómo me quedé después (una palabra): _____

Día 6: Hecho [ ] Cómo me quedé después (una palabra): _____

Día 7: Hecho [ ] Cómo me quedé después (una palabra): _____

Veces que lo he hecho: ____ de 7. Los días que no, qué pasó:

Lo que cambio para la semana que viene (hora, sitio, gesto) o lo que mantengo:

* * *

¿Qué gesto de cuidado de diez minutos puedes repetir cada día?

¿A quién le has dado esta semana diez minutos sin pensarlo dos veces? ¿Qué hace que a esa persona sí y a ti te cueste?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 17

Lo que te sostuvo

El Día 17 te pedía imaginar tu resiliencia como un árbol, con tu sensibilidad como su savia, y escribir una frase en una hoja para tenerla a la vista cada día. Después venía mi despedida de aquel capítulo y la invitación a seguir en contacto. Aquí seguimos. Esta semana el árbol se convierte en una línea: la línea de tu vida, con los momentos difíciles que ya has superado y lo que te sostuvo en cada uno. Porque la resiliencia no se cree por repetirla, se cree por las pruebas, y tú tienes varias. Casi nadie las mira juntas. Cuando lo hagas, verás que lo que te sostuvo se repite, y eso te dice dónde buscar la próxima vez.

Día 17 del libro: De la vulnerabilidad a la resiliencia



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

ESQUEMA: LÍNEA DE VIDA DE LO QUE ME SOSTUVO

Dibuja una línea horizontal que cruce la página, con tu nacimiento a la izquierda y hoy a la derecha. Marca sobre ella entre tres y cinco momentos difíciles que ya pasaron, con la edad aproximada. Rellena una ficha por día, sin volver a vivir el momento: solo qué pasó, qué o quién te sostuvo y qué hiciste tú que entonces no viste. Los dos últimos días lee las fichas seguidas y busca lo que se repite.

Nacimiento — Hoy

Momento 1 - Edad: ____ Qué pasó:

Qué o quién me sostuvo: _____ Qué hice yo que entonces no vi:

Momento 2 - Edad: ____ Qué pasó:

Qué o quién me sostuvo: _____ Qué hice yo que entonces no vi:

Momento 3 - Edad: ____ Qué pasó:

Qué o quién me sostuvo: _____ Qué hice yo que entonces no vi:

Momento 4 - Edad: ____ Qué pasó:

Qué o quién me sostuvo: _____ Qué hice yo que entonces no vi:

Momento 5 (si lo hay) - Edad: ____ Qué pasó:

Qué o quién me sostuvo: _____ Qué hice yo que entonces no vi:

El momento que elijo mirar de cerca esta semana y por qué ese:

Lo que se repite en lo que me sostuvo (personas, lugares, costumbres, una forma de hacer):

De eso que me sostuvo, qué tengo hoy cerca y qué puedo pedir o buscar:

* * *

¿Qué momento difícil superaste y qué te sostuvo entonces?

¿En cuál de esos momentos tu sensibilidad fue justo lo que te ayudó a salir? ¿Y en cuál creíste entonces que era la causa del problema?

Que sea algo de la línea: una de las cosas que te sostuvieron.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 18

"Eres demasiado sensible"

La práctica del Día 18 te llevaba a una situación reciente de ansiedad para observar cómo reaccionaba tu cuerpo, volver a la respiración cada vez que apareciera un pensamiento y anotar después qué había cambiado. Hay una frase que, para muchas personas sensibles, dispara esa misma reacción aunque la hayan oído cien veces: eres demasiado sensible. Dicha con cariño, con prisa o con desprecio, suele caer en el mismo sitio. Esta semana le escribimos una carta a esa frase, o a quien la dijo, y no es para enviarla. Es para separar lo que duele hoy de lo que dolió entonces, y para tener por fin una respuesta pensada con calma, la que nunca sale en el momento.

Día 18 del libro: Sanar heridas con conciencia



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

CARTA: A LA FRASE QUE TODAVÍA DUELE

Escribe la carta a lo largo de la semana, un apartado o dos por día. Puedes dirigirla a una persona concreta, a todas las que te la dijeron o a la frase misma. Escribe en primera persona y en presente cuando hables de hoy, y en pasado cuando recuerdes. Si una parte te remueve, deja la carta para el día siguiente. El último día decide qué haces con ella; cualquier opción vale.

A quién le escribo (una persona, varias, o la frase misma):

La primera vez que la oí, o la que más me marcó, con la escena: dónde, quién, qué tono:

Lo que entendí entonces sobre mí al oírla:

Lo que me sigue doliendo hoy cuando la oigo, y dónde lo noto en el cuerpo:

Lo que sé ahora de mi sensibilidad que entonces no sabía:

Lo que respondería hoy, con calma, en dos frases:

Despedida y decisión: la guardo / la rompo / se la leo a alguien [ ]

* * *

¿Qué te duele todavía cuando alguien te dice esa frase?

¿Cuándo fue la última vez que te dijiste esa frase tú, sin que nadie más estuviera? ¿Con qué tono lo hiciste?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 19

Una semana con huecos

El Día 19 te proponía una planificación diaria: diez o quince minutos por la mañana, la lista de tareas con sus necesidades al lado, pausas, transiciones suaves y una revisión por la noche para ajustar el día siguiente. Esta semana ampliamos el foco a la semana completa, con una regla distinta: primero se dibujan los huecos y después se pone lo demás. Las pausas de verdad no son los minutos que sobran entre dos cosas, porque nunca sobran. Son las que están en la agenda antes que las cosas, y se defienden igual que una cita. Vas a ver cuántas aguantan hasta el domingo y qué se las come.

Día 19 del libro: Planificación y gestión de la sensibilidad



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

PLAN SEMANAL: PRIMERO LOS HUECOS

Dibuja una cuadrícula con siete columnas, de lunes a domingo, y tres franjas: mañana, tarde y noche. Antes de apuntar nada, marca en gris al menos un hueco de descanso real cada día, con su hora. Después apunta lo fijo. Junto a cada actividad que sabes que te carga, dibuja una flecha al hueco que la sigue. Cada noche marca si el hueco se respetó. El domingo haz el recuento y anota qué se llevó los que no.

	L	M	X	J	V	S	D
Mañana							
Tarde							
Noche							

Paso 1 - Huecos de descanso marcados en gris antes que nada, uno al día como mínimo, con hora de inicio y fin

Paso 2 - Lo fijo: trabajo, familia, citas, trayectos

Paso 3 - Flechas: de cada cosa que me carga al hueco que la sigue

Paso 4 - Si puedo, media jornada sin nada apuntado: _____

Lunes - Hueco respetado: sí / a medias / no Qué pasó: _____

Martes - Hueco respetado: sí / a medias / no Qué pasó: _____

Miércoles - Hueco respetado: sí / a medias / no Qué pasó: _____

Jueves - Hueco respetado: sí / a medias / no Qué pasó: _____

Viernes - Hueco respetado: sí / a medias / no Qué pasó: _____

Sábado - Hueco respetado: sí / a medias / no Qué pasó: _____

Domingo - Hueco respetado: sí / a medias / no Qué pasó: _____

Recuento: huecos respetados ____ de ____. Lo que se comió los demás:

Lo que haré distinto la semana que viene:

* * *

¿Cómo sería tu semana con pausas de descanso de verdad?

¿Quién o qué ocupa los huecos que no respetas? ¿Le has dicho alguna vez a esa persona, o a ti, que ese rato ya estaba ocupado?

Que sea defender un hueco, no añadir otra cosa.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 20

El precio de la empatía

El ejercicio del Día 20 te pedía diez o quince minutos al día para repasar tus avances: los desafíos superados, cómo te has adaptado a tu sensibilidad y los cambios que notas en ti. Entre esos cambios, casi siempre, aparece la empatía: cada vez la ves más como una fuerza y menos como un peso. Y lo es. Pero toda fuerza tiene un coste cuando no se mide, y la empatía de las personas sensibles se cobra en tiempo, en energía, en noches dando vueltas a un problema que no era suyo. Esta semana la ponemos en dos columnas: cuándo te ayudó, a ti o a otros, y cuándo te salió cara. Las dos son verdad, y verlas juntas es lo que permite elegir.

Día 20 del libro: Potenciar la sensibilidad: crecimiento y empatía



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

LISTA DOBLE: CUÁNDO ME AYUDÓ, CUÁNDO ME SALIÓ CARA

Dibuja dos columnas. En la izquierda apunta momentos, recientes o de hace tiempo, en que tu empatía ayudó: a alguien, a un grupo o a ti. En la derecha, momentos en que te salió cara y en qué moneda la pagaste. Rellena una fila al día, de la columna que toque ese día; no hace falta que vayan en pareja. El séptimo día busca qué tienen en común las entradas de la derecha: suele ser la misma persona, el mismo sitio o la misma hora.

Cuándo me ayudó (y a quién)	Cuándo me salió cara (y en qué la pagué)

Lo que tienen en común las entradas de la derecha (quién, dónde, cuándo):

Una entrada de la derecha que pasaría a la izquierda si cambiara una sola cosa, y cuál:

* * *

¿Cuándo te ayudó tu empatía y cuándo te salió cara?

¿Hay alguien que recibe tu empatía cada semana y no la devuelve nunca? ¿Qué te dices para seguir dándosela?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 21

El sitio que evitas

El Día 21 terminaba con un plan para visitar un lugar con mucha gente: elegir la hora con menos público, preparar un kit pequeño, decidir el refugio y el momento de irte, y planificar la recuperación de después. Y te prometía que, tras tres visitas, tendrías tu propio plan. Esta semana lo aplicamos al lugar que de verdad importa: el que evitas. Casi todas las personas sensibles tienen uno: el centro comercial, las bodas, el gimnasio, la casa de alguien de la familia. Evitarlo a veces es sensato y no hay nada que arreglar. Pero cuando evitarlo te está costando algo que quieres, una amistad, un trabajo, una fiesta de tu propia gente, merece un plan de verdad.

Día 21 del libro: Entornos saturados: estrategias para PAS



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

PLAN: VOLVER AL SITIO QUE EVITO

Los dos primeros días solo rellena las casillas de observación: qué sitio es, qué te cuesta evitarlo y qué pasa allí exactamente que te satura. Del tercero al quinto, prepara el plan casilla por casilla, con el kit, la hora, el refugio y la persona que lo sabe. Pon una fecha para la primera visita, esta semana o la siguiente, y hazla corta: media hora cuenta. Después anota qué funcionó y qué cambias para la segunda.

El sitio que evito: _____ Desde cuándo: _____

Lo que me cuesta evitarlo (qué me pierdo, a quién dejo de ver, qué dejo de hacer):

Lo que pasa allí exactamente que me satura (luz, ruido, gente, olores, duración, lo que se espera de mí):

Lo que necesitaría para estar allí mejor, tres cosas:

Mi kit (auriculares, gafas, agua, algo con un olor que me guste, lo que sea mío): _____

Hora que elijo y cuánto tiempo me quedo como máximo: _____

Mi refugio allí y mi señal para irme sin explicar nada: _____

Quién va conmigo o sabe que estoy allí: _____

Fecha de la primera visita: ____ / ____ Hecha [ ]

Después - Qué funcionó, qué no, y qué cambio para la segunda visita:

* * *

¿Qué lugar evitas y qué necesitarías para estar allí mejor?

¿Cuánto de lo que te satura en ese sitio es el sitio en sí, y cuánto es lo que allí se espera de ti?

Que sea la visita, o el primer paso hacia ella.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Parte Cuatro

Expandir y compartir

Guan Zhong y Bao Shuya

Lo que viene ahora no es un cuento: pasó de verdad hace más de dos mil seiscientos años, y un historiador lo dejó escrito para que no se perdiera.



Ocurrió en el estado de Qi, en el este de China, en tiempos en que los príncipes guerreaban entre sí desde carros tirados por caballos y los hombres con estudios iban de una corte a otra buscando a quién servir. Guan Zhong era pobre, listo y de lengua rápida, con la ropa de cáñamo remendada en los codos. Bao Shuya venía de familia con tierras, hablaba poco y se quedaba mirando a la gente un rato antes de decidir qué pensaba de ella. Eran amigos desde jóvenes.

Montaron juntos un pequeño comercio en el mercado de Linzi, la capital, entre puestos de mijo, telas y sal. Cuando repartían la ganancia, Guan se quedaba siempre con más, y la gente se lo decía a Bao. Bao contestaba que su amigo era pobre y él no, y que eso no era avaricia. Más tarde Guan le aconsejó en un negocio y el negocio salió mal, y Bao dijo que los tiempos habían sido malos, no el consejo. Guan sirvió a tres señores y los tres lo despidieron; Bao dijo que aún no le había llegado su momento. Y Guan fue tres veces a la guerra y las tres veces huyó cuando la cosa se puso fea. Los soldados lo llamaban cobarde a la cara. Bao dijo que tenía una madre anciana y que, si él moría, nadie la cuidaría.

Luego los dos amigos acabaron sirviendo a príncipes rivales, dos hermanos que se disputaban el trono de Qi. Ganó el de Bao. Guan, del lado perdedor, acabó preso y atado, esperando que lo ejecutaran.

Aquí es donde yo, la primera vez, dejé de leer un momento.

Bao Shuya fue a ver al nuevo duque y le dijo que si quería gobernar Qi necesitaba a aquel preso, que valía más que él mismo. Y lo convenció. Guan Zhong salió de la cárcel para ser primer ministro, y bajo él Qi se convirtió en el estado más fuerte de su tiempo. Años después, ya viejo, Guan resumió su vida con una frase que todavía se repite en China: "Mis padres me dieron la vida; quien me conoce es Bao".

Pienso en Bao Shuya cuando una persona sensible me cuenta cuánto le cuesta explicarse, y cuánto esfuerzo gasta cada día en que no la malinterpreten. Luego le pregunto si hay alguien delante de quien no tiene que explicarse, y casi siempre tarda, pero encuentra un nombre.

¿Con quién puedes estar tú sin filtro, sin preparar antes lo que vas a decir?

Basado en un episodio histórico recogido por Sima Qian en el Shiji (hacia el año 100 a. C.), de dominio público; versión propia.

Semana 22

Sin filtro

El Día 22 cerraba con un ejercicio diario de escucha: repasar una conversación reciente, mirar cómo escuchaste y practicar en la siguiente reflejar lo que la otra persona sentía, sin juzgar ni ofrecer soluciones. Escuchar así cansa mucho menos cuando no tienes que vigilar al mismo tiempo lo que tú muestras. Y ahí está la pregunta de esta semana, la primera de la Parte 4: ¿con quién puedes estar sin filtro? Sin medir el tono, sin disimular que te has saturado, sin traducir lo que sientes a algo más pequeño para que quepa. Vas a dibujar tu mapa de relaciones por círculos, y seguramente el círculo de dentro será más pequeño de lo que creías. Eso no es un problema: es una información.

Día 22 del libro: PAS y conexiones humanas



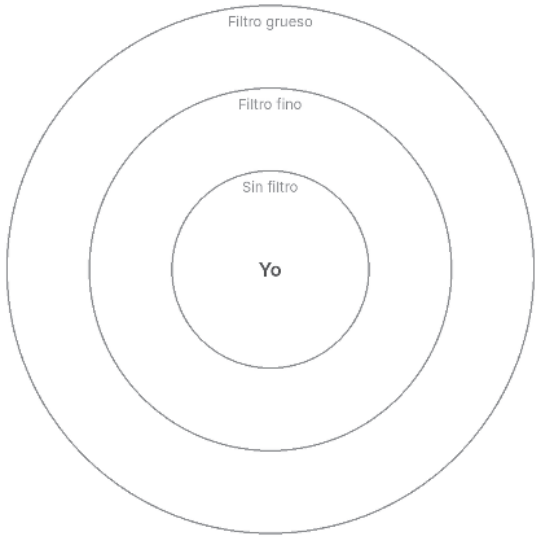
Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

MAPA DE RELACIONES: TRES CÍRCULOS

Dibuja tres círculos concéntricos que ocupen casi toda la página, contigo en el centro. A lo largo de la semana ve colocando nombres: en el círculo interior, las personas con las que puedes mostrarte tal cual, cansancio incluido; en el medio, aquellas con las que te muestras casi del todo pero guardas algo; en el exterior, aquellas con las que haces casi siempre una versión. Junto a cada nombre del círculo exterior escribe una palabra: qué guardas con esa persona. El domingo cuenta y rellena el final.



Círculo interior - Sin filtro: _____ (nombres)

Círculo medio - Filtro fino, casi del todo pero con algo guardado: _____ (nombres)

Círculo exterior - Filtro grueso, casi siempre una versión: _____ (nombres)

Junto a cada nombre del círculo exterior, una palabra: qué guardo con esa persona

Cuántas personas hay en cada círculo: interior ____ / medio ____ / exterior ____

Alguien del círculo medio que podría pasar al interior, y qué le contaría primero:

Alguien del círculo interior a quien hace demasiado que no veo o no llamo: _____

Lo que tienen en común las personas del círculo interior:

* * *

¿Con qué personas puedes ser tú sin filtro?

¿Quién está en el círculo exterior que, por el papel que tiene en tu vida, debería estar mucho más cerca? ¿Qué pasó ahí y cuándo?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 23

Cuando el mundo va demasiado rápido

El Día 23 terminaba con siete preguntas para repasar cada noche tus interacciones y con un ejemplo: una reunión caótica, todos hablando a la vez, y una persona que no se atrevió a pedir una pausa y entendió después que tenía que decir antes lo que necesitaba. Fíjate en lo que hay debajo de ese ejemplo: la sensación de que tu ritmo sobra. De que los demás van a una velocidad y tú llegas con retraso, o con demasiada profundidad, o con una pregunta que ya nadie quiere hacer. Esta semana medimos esa sensación con una escala orientativa propia, situación por situación. Y anotamos la frase que te dices en cada una, porque esa frase pesa más que la situación.

Día 23 del libro: PAS en la sociedad



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

ESCALA DEL RITMO SOCIAL

Durante la semana, cada vez que pases por una de las situaciones de la lista, puntúa de 0 (voy a mi paso y está bien) a 10 (siento que sobro o que llego tarde a todo) cuánto notaste que tu ritmo no encajaba. Escribe al lado, tal cual, lo que te dijiste por dentro en ese momento. El domingo rellena el resumen. Esta escala es orientativa, para observarte y comparar contigo más adelante; no mide nada clínico ni es un diagnóstico.

Fecha de inicio: ____ / ____ / _____

Situación	Cuánto siento que mi ritmo sobra (0-10)	Lo que me digo entonces
Reunión o clase con mucha gente hablando a la vez		
Conversación rápida de grupo (comida, pasillo, chat con muchos mensajes)		
Decidir algo deprisa con otras personas		
Noticias, redes y pantallas a lo largo del día		
Compras, trámites y transporte en hora punta		
Celebraciones y actos sociales		
Trabajo o estudio con plazos cortos y cambios de última hora		
Otra		

Resumen del domingo - Donde más sobra mi ritmo: _____
Donde menos: _____

La frase que más me he repetido esta semana:

Una frase distinta que quiero probar en esa situación:

Aviso: escala orientativa para observarte. No es un diagnóstico.

* * *

¿Dónde sientes que tu sensibilidad "sobra" y qué te dices entonces?

Esa frase que te repites, ¿de quién la aprendiste? ¿Se la dirías a alguien a quien quieres, en la misma situación?

Elige algo que se haga a tu ritmo, aunque dure más.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 24

Lo que nunca has pedido

El Día 24 te pedía escribir a tu yo más joven, al de la etapa en que empezaste a notar que tu sensibilidad te hacía diferente, y terminaba con una pregunta hacia el presente: en qué situaciones de hoy servirían esos consejos y cómo mejorarían tus relaciones. En la semana 11 ya escribiste a esa criatura. Ahora la carta mira hacia fuera, a una persona cercana de hoy. Porque uno de los consejos que casi todas las personas sensibles se darían a sí mismas es pide lo que necesitas, y casi ninguna lo hace. Esperamos que lo adivinen, y como solemos adivinar nosotros lo de los demás, nos duele que no pase al revés. Esta semana lo pones por escrito, con detalle, aunque todavía no decidas enviarlo.

Día 24 del libro: Sensibilidad en las relaciones



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

CARTA: LO QUE NECESITO DE TI Y NO TE HE PEDIDO

Elige a una persona cercana real: pareja, amistad, alguien de la familia, alguien con quien convives. Escribe la carta a lo largo de la semana, un apartado al día. Sé concreto o concreta en lo que pides: cuándo, cómo y cuánto, porque una petición vaga no se puede cumplir. Evita el reproche: no escribas lo que la otra persona hace mal, escribe lo que a ti te ayudaría. El último día decide qué haces con la carta y márcalo.

A quién le escribo:

Lo que valoro de cómo estás conmigo y rara vez te digo:

Lo que necesito de ti y nunca te he pedido, en concreto (cuándo, cómo, cuánto):

Por qué no lo he pedido hasta ahora:

Lo que cambiaría entre nosotros si lo tuviera:

Lo que yo te ofrezco, o lo que ya te doy y quiero seguir dando:

Despedida y decisión: la envío / se la leo / la guardo para más adelante [ ]

* * *

¿Qué necesitas de las personas cercanas y aún no has pedido?

¿Qué te imaginas que contestaría esa persona al leerla? ¿Y qué parte de esa respuesta la has escrito tú por ella, sin preguntarle?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 25

La frase del límite

El ejercicio del Día 25 cerraba con una elección: un límite para aplicar al día siguiente, con un cómo y un cuándo, y las afirmaciones repetidas en voz alta para prepararte. Si lo intentaste, quizá descubriste que el problema no era decidir el límite, sino tener las palabras listas cuando llega el momento, con la otra persona delante y el corazón acelerado. Esta semana escribimos el guion de un solo límite, el que llevas más tiempo aplazando. Con la frase exacta, con lo que probablemente te contestarán y con tu segunda frase, porque los límites casi nunca se caen en la primera réplica. Se caen en la segunda, cuando ya no sabemos qué decir y cedemos para que se acabe.

Día 25 del libro: Establecer límites con amabilidad



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

GUION: MI LÍMITE EN DOS FRASES

Los dos primeros días rellena las casillas de arriba: qué límite es, con quién, desde cuándo lo aplazas. El tercero escribe tu frase, corta y amable, en primera persona y sin justificaciones largas. El cuarto imagina la respuesta más probable y escribe tu segunda frase, la que mantiene el límite sin entrar en discusión. Ensaya las dos en voz alta tres días. Si llega la ocasión esta semana, dilas; si no, anota la fecha en que la buscarás.

El límite que estoy aplazando:

Con quién y en qué situación suele hacer falta:

Desde cuándo lo aplazo y qué me ha costado ya aplazarlo:

Mi frase, corta y amable, en primera persona:

Lo que probablemente me contestarán:

Mi segunda frase, la que mantiene el límite sin discutir:

Lo que haré si no lo respetan (qué hago yo, no qué debería hacer la otra persona):

Ensayo en voz alta: día ____ día ____ día ____

Fecha en que lo dije, o en que lo diré: ____ / ____ Qué pasó:

* * *

¿Qué límite estás aplazando y con qué frase lo pondrías?

¿Qué te da más miedo: que se enfaden, que te quieran menos, o descubrir que no pasa nada y que podías haberlo dicho hace años?

Que sea decir la frase, aunque sea una sola vez.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 26

Tu sensibilidad en el trabajo

El Día 26 terminaba con tres pasos: una lista de lo que te resulta difícil en tu trabajo, una estrategia posible junto a cada cosa y una sola para probar durante una semana. Aquí recogemos esa lista y le añadimos la mitad que faltaba: lo que tu trabajo aprovecha de tu sensibilidad, muchas veces sin que nadie lo nombre. Si ahora no tienes empleo, piensa en los estudios, en los cuidados o en lo que sostiene tu casa; también es trabajo. Y como esta semana es la mitad del diario, vuelves a hacer la escala de la semana 2, con las mismas diez afirmaciones, para poner las dos fotos una junto a otra. No busques mejorar: busca ver qué ha cambiado.

Día 26 del libro: Sensibilidad en el trabajo



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

LISTA DOBLE Y ESCALA DE MITAD DE AÑO

Primero las dos columnas: a la izquierda, lo que te agota de tu trabajo, concreto (una tarea, una hora, un espacio, una persona); a la derecha, lo que de tu trabajo aprovecha tu sensibilidad: lo que haces mejor que la media por notar, anticipar o cuidar. Rellena una fila al día los seis primeros días. El séptimo haz la escala: valora cada afirmación del 1 (casi nunca esta semana) al 5 (casi todos los días), suma, anota la fecha y compara con el total de la semana 2. Es orientativa, para observarte y comparar contigo; no es un diagnóstico.

Lo que me agota de mi trabajo	Lo que de mi trabajo aprovecha mi sensibilidad

La estrategia del Día 26 que probé, y cómo fue:

Escala de mitad de año

Fecha: ____ / ____ / _____

1. He salido de una reunión o una comida sabiendo cómo estaba cada persona sin que me lo dijeran.

1 2 3 4 5

2. Me ha costado dormir la noche de un día con muchas novedades.

1 2 3 4 5

3. He necesitado bajar el volumen, apagar una luz o salir de un sitio antes que la gente que iba conmigo.

1 2 3 4 5

4. Una escena de una serie, una canción o una noticia me ha acompañado durante horas.

1 2 3 4 5

5. He terminado la jornada con la sensación de haber vivido dos días en uno.

1 2 3 4 5

6. Me he dado cuenta de un detalle en el trabajo o en casa que después resultó importante.

1 2 3 4 5

7. Antes de decidir algo pequeño he repasado más opciones de las que otros manejan.

1 2 3 4 5

8. He preferido un plan con una o dos personas a uno con un grupo grande.



9. Un comentario dicho de pasada me ha dado vueltas hasta la noche.



10. Al llegar a un lugar nuevo he necesitado unos minutos para situarme antes de participar.



Total (de 10 a 50): _____

Total de la semana 2: _____ Diferencia: _____

Lo que ha cambiado entre las dos fotos, en una frase:

Aviso: esta escala es orientativa. Sirve para observarte y comparar con las semanas 2 y 52. No es un diagnóstico.

* * *

¿Qué parte de tu trabajo te agota y cuál aprovecha tu sensibilidad?

Si enseñaras la columna derecha a quien reparte el trabajo donde estás, ¿qué cambiaría en lo que te encargan? ¿Y qué te ha frenado hasta hoy para enseñarla?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Revisión 2: la mitad del año

Han pasado veintiséis semanas, la mitad del camino. Antes de seguir, reserva una tarde tranquila, o dos, para releer el diario desde la semana 14, y después hojear otra vez las trece primeras con lo que ahora sabes. Lee con un lápiz, sin corregir nada. Marca lo que te sorprenda, lo que se repite y lo que ya no dirías igual. Después responde a estas preguntas con calma. No hay respuestas buenas: hay una persona mirando medio año de su propio recorrido.

* * *

Al releer las semanas 14 a 26, ¿qué tres cosas sobre ti has notado que en la Revisión 1 no habrías sabido decir?

Copia aquí los termómetros de las semanas 14 a 26: energía y saturación, semana a semana. ¿Qué semanas estuvieron más altas y qué estaba pasando en tu vida esas semanas?

Semana	Energía	Saturación
Semana 14		
Semana 15		
Semana 16		
Semana 17		
Semana 18		
Semana 19		
Semana 20		
Semana 21		
Semana 22		
Semana 23		
Semana 24		
Semana 25		
Semana 26		

Compara estos trece termómetros con los del primer trimestre. ¿Ha cambiado algo en la relación entre saturación y energía, o siguen igual? ¿Qué te dice eso?

Pon juntas la escala de la semana 2 y la de la semana 26. ¿Qué afirmaciones han subido y cuáles han bajado? ¿Qué explica las que más se han movido?

Mira las tres señales de aviso de la semana 15. ¿Las has reconocido en alguna situación de estas semanas a tiempo de hacer algo? ¿Qué hiciste?

Mira el plan semanal de la semana 19 y el mapa de relaciones de la semana 22. ¿Qué has cambiado ya en tu agenda y en a quién dedicas tiempo? ¿Qué sigues sin cambiar?

El límite de la semana 25: ¿lo dijiste? Si sí, qué pasó después, en esa relación y en ti. Si no, qué se interpuso.

¿Qué "cosa que haré esta semana" hiciste de verdad este trimestre y qué pasó? ¿Y cuál apuntaste más de una vez sin llegar a hacerla?

Relee tus veintiséis "Algo que agradezco". ¿Qué se repite? ¿Hay algo en las últimas trece que no aparecía en las primeras?

¿Qué dejas en esta primera mitad del año: una idea sobre ti, una costumbre, una explicación que ya no te sirve? ¿Y qué te llevas a la segunda: una frase, una señal del cuerpo, un lugar, una persona?

Relee la frase que escribiste para ti al final de la Revisión 1. ¿Se ha cumplido, a medias o nada? Escribe ahora otra, la que te gustaría leer dentro de trece semanas, en la Revisión 3.

Semana 27

Lo que ha cambiado

El Día 27 te pedía elegir una experiencia significativa de tu recorrido, escribirla o contarla en voz alta y compartirla con alguien de confianza. Antes de contarla fuera conviene mirarla dentro, y para eso tienes un material que casi nadie tiene: veintiséis semanas escritas por ti. Esta semana vuelves a la semana 1 y la pones junto a hoy, ámbito por ámbito. No busques grandes transformaciones; los cambios de verdad suelen ser pequeños y muy concretos: una pausa que antes no hacías, una frase que ahora dices, una persona a la que ya no le explicas tanto. Cuando los tengas delante, tendrás también la historia que el libro te pedía contar.

Día 27 del libro: Compartir tu transformación



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

ESQUEMA: ENTONCES Y AHORA EN SEIS ÁMBITOS

Relee la semana 1 y la Revisión 1 antes de empezar. Dibuja tres columnas, la del medio más estrecha, y seis filas: cuerpo, descanso, gente, trabajo, lo que digo de mí y lo que pido. Rellena una fila al día: a la izquierda cómo era eso en la semana 1, a la derecha cómo es hoy, y en el medio qué lo cambió, en tres o cuatro palabras. Si en alguna fila nada ha cambiado, escríbelo tal cual; también es información. El séptimo día escribe el párrafo final y decide a quién se lo cuentas.

Entonces (semana 1)	Qué lo cambió	Ahora (semana 27)
Mi cuerpo (señales, tensión, cansancio)		
Mi descanso (huecos, pausas, sueño)		
Mi gente (a quién veo, a quién le cuento)		
Mi trabajo, o lo que ocupa mis días		
Lo que digo de mí (las palabras que uso para mi sensibilidad)		
Lo que pido (límites, ayuda, tiempo)		

La fila en la que más he cambiado: _____ La fila en la que nada se ha movido: _____

Mi recorrido contado en un párrafo, como se lo contaría a alguien de confianza:

A quién se lo cuento esta semana: _____ Contado [ ]

* * *

¿Qué haces hoy distinto de la semana 1?

¿Qué cambio de la columna derecha lo ha notado alguien de tu alrededor sin que tú se lo dijeras? ¿Y cuál solo lo sabes tú?

Que sea contárselo a alguien, aunque sea una sola fila.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 28

Explicarlo en tres frases

El ejercicio del Día 28 te llevaba a la adolescencia: de tres a cinco experiencias que te marcaron, releídas con lo que ahora sabes del rasgo, y al menos una contada a alguien de confianza, porque ordenar las ideas para quien escucha es el paso en que cambia su valor. Cuando alguien que quieres te pregunta qué es eso de la alta sensibilidad, suele pasar una de dos cosas: te alargas hasta que se pierde o lo despachas con una broma. Ninguna de las dos le llega. Esta semana vas a escribir una carta a esa persona con el centro en tres frases que puedas decir en voz alta sin leerlas. El resto de la carta es el camino para encontrarlas.

Día 28 del libro: Promover la comprensión de la sensibilidad



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

CARTA: LA ALTA SENSIBILIDAD EN TRES FRASES

Elige a una persona que quieres y que no acaba de entenderlo: tu pareja, un hijo o una hija, alguien de la familia, una amistad de años. Escribe la carta a lo largo de la semana, un apartado al día. Las tres frases del centro deben ser cortas, con tus palabras, sin términos técnicos ni cifras: una que diga qué es, otra que diga qué no es y otra que diga qué cambia entre vosotros si lo tiene en cuenta. Los días cinco y seis léelas en voz alta hasta que te salgan solas. El último día decide qué haces con la carta.

A quién le escribo y por qué a esa persona:

Lo que creo que piensa hoy de mi sensibilidad, con sus palabras:

Una escena reciente entre nosotros en la que se notó y no supe explicarlo:

Frase 1 - Qué es:

Frase 2 - Qué no es:

Frase 3 - Qué cambia entre nosotros si lo tienes en cuenta:

Lo que no necesito que hagas, para que no te sientas en deuda:

Lo que ya me das sin saberlo:

Ensayo en voz alta de las tres frases: día ____ día ____

Despedida y decisión: se la leo / se la envío / las tres frases las digo cuando salga el tema [ ]

* * *

¿Cómo explicarías la alta sensibilidad a alguien que quieres?

¿Cuál de las tres frases te ha costado más escribir? ¿Es

porque no la tienes clara o porque temes cómo la va a recibir?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 29

Tu gente

El Día 29 te daba una guía para construir tu propia comunidad de personas sensibles: explorar las que ya existen, crear una si no la encuentras, hacer cosas juntos, combinar lo digital con lo presencial y compartir recursos. Suena a mucho, y lo que suena a mucho se aplaza; por eso este plan es pequeño y tiene fechas. En la semana 22 dibujaste tres círculos y anotaste qué tienen en común las personas del interior; empieza por ahí, porque tu gente suele parecerse. Después mira tres lugares posibles y da un solo paso hacia uno de ellos. No hace falta el grupo perfecto. Basta con que la semana que viene haya una persona más que sienta como tú y sepa tu nombre.

Día 29 del libro: Encontrar y construir comunidades de PAS



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

PLAN: UN PASO HACIA MI GENTE

Los dos primeros días rellena las casillas de observación mirando el mapa de la semana 22. Del tercero al quinto, busca y anota tres lugares posibles: uno que ya existe en línea, uno que ya existe cerca de casa y uno que no existe y podrías empezar tú con una sola persona. El sexto día elige uno y da el primer paso, aunque sea escribir un mensaje o mirar un horario. El séptimo anota cómo fue y cuál sería el segundo paso.

Lo que tienen en común las personas de mi círculo interior (semana 22):

Dónde conocí a cada una de ellas: _____

Lo que necesito de un grupo para quedarme (tamaño, frecuencia, que se pueda estar en silencio, que acabe a una hora):

Lugar 1 - Ya existe, en línea: _____ Qué me atrae y qué me frena: _____

Lugar 2 - Ya existe, cerca de casa: _____ Qué me atrae y qué me frena: _____

Lugar 3 - No existe y podría empezarlo yo con una persona: _____ Con quién: _____

El que elijo y por qué ese:

Mi primer paso, en una frase, con fecha: _____ ____ / ____ Hecho [ ]

Lo que yo llevaría a ese grupo, que no es poco:

Cómo fue el primer paso y cuál sería el segundo:

* * *

¿Dónde podrías encontrar a personas que sienten como tú?

¿Qué te has dicho hasta hoy para no buscar a esa gente? ¿Era algo sobre ellos, sobre los grupos en general o sobre ti?

Que sea el primer paso, el más corto que exista.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 30

Dentro de un año

El Día 30 no tenía ejercicio. Tenía un repaso de todo lo andado, de la gestión de los conflictos al duelo, del trabajo a los espacios seguros, y una última línea: estos treinta días llegan a su fin, pero el trabajo con tu sensibilidad sigue. Aquí sigue. Esta semana cierras el recorrido con el libro escribiendo a la persona que serás dentro de un año, cuando este diario lleve meses terminado. No le escribas deseos vagos; escríbele cómo quieres estar viviendo tu sensibilidad en lo concreto, con lo que has aprendido en treinta semanas. Y después cierra la carta de verdad, en un sobre, con fecha de apertura. Dentro de un año te darás las gracias por haberla escrito así.

Día 30 del libro: El futuro sensible



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

CARTA A MI YO DE DENTRO DE UN AÑO

Escribe la carta a lo largo de la semana, uno o dos apartados al día, en segunda persona, hablándote como le hablarías a alguien a quien quieres y en quien confías. Fecha la carta hoy y repasa antes el esquema de la semana 27 y tus termómetros: te servirán para describir desde dónde escribes. El séptimo día relee, firma, mete la carta en un sobre, escribe en él la fecha de apertura, un año desde hoy, y anota aquí dónde la guardas. En la semana 52 solo comprobarás que sigue ahí.

Fecha de hoy: ____ / ____ / _____ Fecha de apertura: ____ / ____ / _____

Desde dónde te escribo: cómo estoy hoy, en tres frases:

Lo que he aprendido de mi sensibilidad en treinta semanas y no quiero que olvides:

Cómo quiero que estés viviendo tu descanso dentro de un año:

Cómo quiero que estés con tu gente:

Cómo quiero que te trate tu trabajo, o lo que ocupe tus días:

Lo que espero que hayas dejado atrás:

Lo que no quiero que pierdas por el camino:

Una pregunta que te hago, para que la respondas al abrir el sobre:

Despedida y firma

Dónde guardo el sobre: _____

* * *

¿Cómo quieres vivir tu sensibilidad dentro de un año?

De todo lo que le pides a tu yo futuro, ¿qué podrías empezar a darle esta misma semana? ¿Y qué le estás encargando porque tú todavía no te atreves?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Cierre del recorrido con el libro

Hasta aquí llegan las treinta semanas que han ido de la mano del libro. Cada una partió de un Día y de su ejercicio, y en cada una el diario te pidió un paso más: no leerlo, sino ponerlo en tu semana, con tus nombres, tus horas y tus sitios. Si pasas ahora las páginas hacia atrás, verás que el libro ocupa unas líneas al principio de cada semana y que todo lo demás es tuyo. Eso no cambia a partir de aquí; solo desaparecen esas líneas. Antes de pasar a la Parte 5, haz una cosa: vuelve al Día 1 del libro, lee otra vez las luces y los desafíos del rasgo y marca con un lápiz lo que hoy leerías de otra manera. No hace falta que escribas nada. Es solo para que veas, con tus propios ojos, cuánto has andado.

Parte Cinco

Por tu cuenta

El tesoro bajo la fuente

A partir de esta semana el diario sigue sin el libro. Los temas que vienen no están en sus treinta días; son los que aparecen cuando alguien lleva medio año observándose: el ruido y la luz, el descanso con culpa, las noches largas, el cuerpo que aprieta, las pantallas, el no sin explicaciones, las críticas, la ansiedad que se adelanta y las decisiones pequeñas que pesan. La forma es la misma: una apertura, un ejercicio, dos preguntas y el termómetro. Lo que cambia es que ahora la referencia eres tú: lo que escribiste en las semanas anteriores es tu material. Todo lo trabajado hasta aquí es tuyo, y aquí empieza a notarse.

* * *



Esta la leí una noche de insomnio, en un tomo viejo de Las mil y una noches, y me hizo reír primero y callar después.

Pasa en Bagdad, hace muchos siglos, cuando las caravanas tardaban meses en cruzar el desierto y un hombre podía arruinarse en un año sin que nadie se extrañara. El nuestro había sido rico y lo había perdido todo menos la casa de su padre, una casa con un patio, un naranjo y una fuente de piedra que ya no manaba. Tenía la barba más gris de lo que le tocaba por edad y las sandalias cosidas dos veces. Una noche soñó que alguien le decía que su fortuna estaba en El Cairo, y que fuera a buscarla.

Fue. Vendió lo poco que le quedaba, se unió a una caravana y tardó semanas. Llegó a El Cairo de noche, sin un sitio donde dormir, y se echó en el portal de una casa grande, con la cabeza sobre el hatillo. Esa misma noche unos ladrones entraron en la casa de al lado; los dueños gritaron, la guardia llegó corriendo con antorchas y los ladrones escaparon por

los tejados. El único que seguía allí era él, dormido en el portal. Le dieron de palos y lo encerraron.

Tres días después lo llevaron ante el jefe de la guardia, un hombre grueso que se reía con todo el cuerpo, y este le preguntó de dónde venía y qué hacía en aquel portal. El hombre le contó la verdad: que venía de Bagdad por un sueño que le había prometido fortuna en El Cairo.

Me gusta imaginar la cara del jefe mientras lo escuchaba, y la carcajada después.

Le dijo que nunca había visto a nadie con tan poco seso. Que él también soñaba: tres veces había soñado con una casa de Bagdad, en tal barrio, con un patio, un naranjo y una fuente de piedra seca, y con un tesoro enterrado debajo de la fuente, y no se le había pasado por la cabeza mover un pie por un sueño. Le dio unas monedas para el camino y lo echó de la ciudad.

El hombre volvió a Bagdad andando, y no por las monedas. La casa del sueño del jefe era la suya. Cavó bajo la fuente seca y allí estaba.

Pienso en él cuando alguien termina un libro como este, o una temporada de ir a hablar con alguien, y me pregunta qué viene ahora, adónde ir. Tiene medio año de páginas escritas con su letra en casa, y mira hacia El Cairo.

¿Qué llevas buscando fuera que está ya debajo de tu propia fuente?

Cuento de Las mil y una noches, de tradición árabe medieval y dominio público; versión propia.

Semana 31

Tu mapa sensorial

Hay personas sensibles que llevan años explicando que les molesta el ruido y nunca han mirado qué ruido. No es lo mismo el zumbido de una nevera que una conversación a gritos, ni la luz de un fluorescente que el sol de las cinco. Y al revés: hay sonidos, olores y texturas que te bajan los hombros en segundos y casi nunca los buscas a propósito. En la semana 6 hiciste tu mapa de energía con personas, lugares y actividades; en la semana 10 vaciaste tu rincón. Esta semana el mapa es más fino: va sentido por sentido, y sirve para dos cosas, quitar lo que te altera donde puedas y poner lo que te calma donde aún no está.



Termómetro de la semana



* * *

MAPA SENSORIAL: LO QUE ME ALTERA Y LO QUE ME CALMA

Divide la página en cinco franjas horizontales, una por sentido: oído, vista, olfato, tacto y gusto. Cruza una línea vertical: a la izquierda "Me altera", a la derecha "Me calma". A lo largo de la semana, cada vez que notes un cambio claro, apunta el estímulo en su casilla con la hora y el sitio, y pon al lado una, dos o tres rayas según la fuerza. No lo hagas de memoria: hazlo en el momento, porque de memoria solo recordamos lo que más molesta. El domingo rellena las casillas finales.

ME ALTERA	ME CALMA
Oído (ruidos, voces, música, silencio)	
Vista (luces, pantallas, desorden, colores, paisajes)	
Olfato (perfumes, comida, productos de limpieza, aire)	
Tacto (ropa, etiquetas, temperatura, texturas, contacto)	
Gusto (sabores, temperaturas, texturas de la comida)	

Junto a cada entrada: una, dos o tres rayas según la fuerza, más la hora y el sitio

Lo que más me altera y puedo quitar o reducir en casa o en el trabajo esta semana:

Lo que me calma y podría tener a mano todos los días:

El sentido por el que más me entra el mundo: _____

* * *

¿Qué ruidos, luces u olores te alteran y cuáles te calman?

¿Cuál de los estímulos de la izquierda has aguantado durante años sin decir nada, y a quién le habría bastado una frase tuya para quitarlo?

Pon a mano una cosa de la columna derecha.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 32

Descansar sin culpa

Parar no es lo difícil. Lo difícil es lo que empieza a hablar dentro en cuanto paras. En la semana 19 marcaste huecos de descanso en gris y contaste cuántos aguantaron; seguramente alguno se lo comió la agenda, pero otros se los comió una voz: tendrías que estar haciendo algo, los demás no paran tanto, luego lo pagarás. Las personas sensibles necesitan más descanso que la media para procesar lo que perciben y, a la vez, suelen ser las que peor se lo permiten. Esta semana medimos esa voz con una escala orientativa, situación por situación, y anotamos sus palabras exactas. Y después, con calma, escribes lo que te gustaría oír en su lugar.



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

ESCALA DE LA CULPA AL DESCANSAR

Durante la semana, cada vez que pares en una de las situaciones de la lista, puntúa de 0 (descanso sin pensar en otra cosa) a 10 (no consigo descansar de lo que me digo) cuánto pesó la culpa, y escribe al lado la frase que apareció, tal cual. El domingo rellena el resumen y escribe la frase nueva, la que te gustaría decirte; cópiala en un papel y ponla donde sueles parar. Esta escala es orientativa, para observarte y comparar contigo más adelante; no mide nada clínico ni es un diagnóstico.

Fecha de inicio: ____ / ____ / _____

Situación	Cuánto pesa la culpa (0-10)	Lo que me digo
Sentarme diez minutos sin hacer nada		
Dormir una siesta o quedarme en la cama un rato más		
Decir no a un plan para quedarme en casa		
Dejar una tarea a medias para mañana		
Pedir a alguien que haga algo que podría hacer yo		
Un día entero sin nada productivo		
Descansar mientras otros a mi alrededor siguen trabajando		
Estar mal del cuerpo y parar de verdad		
Otra		

Resumen del domingo - Donde más pesa la culpa: _____
Donde menos: _____

La frase que más se ha repetido, y de quién me suena esa voz:

Lo que me gustaría decirme al parar, en una frase que me crea:

Aviso: escala orientativa para observarte. No es un diagnóstico.

* * *

¿Qué te dices cuando paras y qué te gustaría decirte?

¿Qué pasaría de verdad si descansaras cuando lo necesitas, sin esa voz? Escribe lo primero que te venga y después mira si es cierto.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 33

Dormir siendo PAS

Apagas la luz y empieza la función: la conversación de la tarde con otro final, un ruido en la escalera, el repaso de lo que dijiste en la reunión. Para una persona sensible, la noche es el momento en que todo lo percibido durante el día pide ser procesado, y lo pide a la vez. No hay un truco que lo arregle, pero sí un plan posible: bajar el día antes de que llegue la cama, darle a la cabeza un sitio donde dejar lo que trae y decidir de antemano qué haces cuando no duermes, para no quedarte mirando el techo. En la semana 14 encontraste la canción que te centra; puede que esta semana tenga trabajo.



Termómetro de la semana



* * *

PLAN: BAJAR EL DÍA ANTES DE DORMIR

Las dos primeras noches no cambies nada: solo anota, en una libreta junto a la cama, qué apareció en la cabeza al apagar la luz y cuánto tardaste en dormirte, más o menos. El tercer día escribe el plan en sus casillas: la hora en que empieza la bajada, el último estímulo fuerte del día, lo que haces en la última media hora y qué harás si a los veinte minutos sigues despierto o despierta. Del cuarto al séptimo día aplícalo y rellena una línea por noche. Es un plan para observarte, no una receta: ajústalo a lo que veas.

Noche 1 (sin cambios) - Qué apareció al apagar la luz: _____ Cuánto tardé en dormirme: _____

Noche 2 (sin cambios) - Qué apareció al apagar la luz: _____ Cuánto tardé en dormirme: _____

Lo que más se repite en mi cabeza de noche (repaso del día, pendientes, conversaciones, ruidos, el cuerpo):

Hora a la que empieza mi bajada del día: _____

Mi último estímulo fuerte del día (pantalla, noticias, conversación, trabajo) y a qué hora lo dejo: _____

Lo que hago en la última media hora (luz baja, lectura, estirar, la canción de la semana 14, escribir lo pendiente):

Dónde dejo lo que la cabeza trae: libreta junto a la cama [ ] Qué apunto en ella: _____

Lo que haré si a los veinte minutos sigo sin dormir, sin enfadarme:

Noche 4: Bajada hecha [ ] Qué apareció: _____ Cuánto tardé: _____

Noche 5: Bajada hecha [ ] Qué apareció: _____ Cuánto tardé: _____

Noche 6: Bajada hecha [ ] Qué apareció: _____ Cuánto tardé: _____

Noche 7: Bajada hecha [ ] Qué apareció: _____ Cuánto tardé: _____

Lo que cambia entre las dos primeras noches y las cuatro últimas, en una frase:

Lo que mantengo la semana que viene y lo que ajusto:

* * *

¿Qué pasa en tu cabeza al apagar la luz?

De lo que aparece al apagar la luz, ¿qué parte podrías haber atendido durante el día si te hubieras dado el rato? ¿Qué lo impidió?

Que sea preparar la noche, no solo el día.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 34

El cuerpo avisa

Ya has dibujado dos siluetas en este diario: en la semana 7 para las emociones prestadas y en la semana 15 para las señales de saturación. Esta es la tercera, y mira algo más lento: la tensión que se acumula sin que pase nada. La mandíbula que aprietas mientras lees, los hombros que suben al oír unas llaves, el estómago que se cierra antes de una llamada. Las personas sensibles suelen llevar el cuerpo en guardia muchas horas, y la guardia tiene un precio que se paga por la noche o al final de la semana. Esta vez vas a marcar la silueta tres veces al día, a horas fijas, y a anotar qué estaba pasando justo antes.



Termómetro de la semana

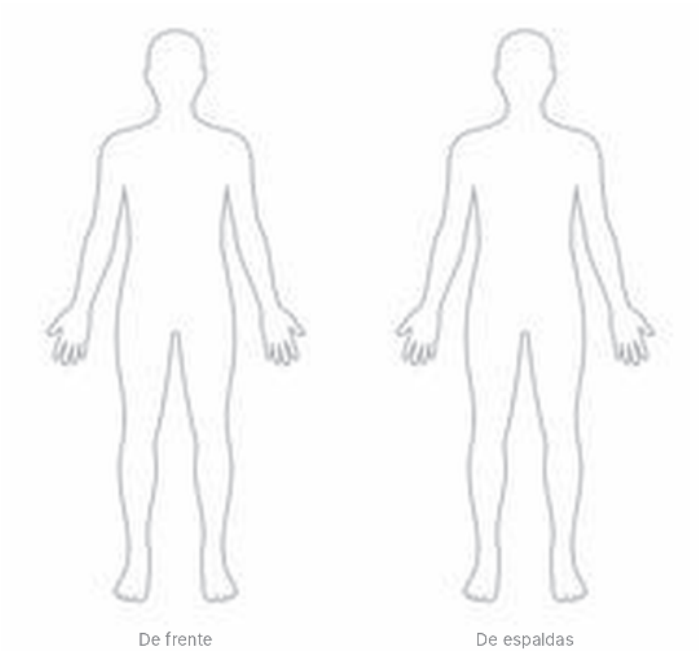
Energía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Saturación 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* * *

MAPA DEL CUERPO: DÓNDE SE ACUMULA LA TENSIÓN

Dibuja una silueta sencilla de cuerpo entero que ocupe media página, de frente y, si te cabe, de espaldas. Pon tres alarmas al día: a media mañana, a media tarde y antes de cenar. Cuando suenen, para diez segundos, recorre el cuerpo de la cabeza a los pies y marca las zonas que notes apretadas con un símbolo distinto para cada hora: un círculo, una cruz y un triángulo. Anota en el margen qué estabas haciendo o con quién estabas justo antes. El domingo mira dónde se juntan los símbolos y a qué hora.



Zonas de referencia: frente y ojos - mandíbula - cuello - hombros y espalda alta - pecho - estómago - manos - zona lumbar - piernas

Símbolos: círculo = media mañana, cruz = media tarde, triángulo = antes de cenar

Margen, una entrada por marca: hora, zona y qué estaba pasando justo antes

Día 1:

Día 2:

Día 3:

Día 4:

Día 5:

Día 6:

Día 7:

Resumen del domingo - La zona donde más símbolos se juntan: _____ La hora en que más aprieto: _____

Lo que suele pasar justo antes de que apriete esa zona (una persona, una tarea, un lugar, un pensamiento):

Lo que hago hoy para soltarla, si hago algo, y cuánto me dura el efecto:

Un gesto de un minuto para cada vez que suene la alarma (soltar la mandíbula, bajar los hombros, apoyar los pies, alargar la salida del aire):

Una zona que no sabía que apretaba hasta esta semana: _____

* * *

¿Dónde se te acumula la tensión y qué la provoca?

La zona donde más aprietas, ¿qué le estás pidiendo que aguante por ti? ¿Qué pasaría si lo dijeras en voz alta en lugar de sostenerlo ahí?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 35

Pantallas y desconexión

Cada aviso que suena en el móvil es un pequeño estímulo que exige una decisión: mirar o no mirar. Para la mayoría de la gente es ruido de fondo; para una persona sensible es una interrupción completa, con su pico de atención y su bajada, y pueden ser cuarenta al día. En la semana 23 puntuaste cuánto sobraba tu ritmo frente a las noticias y las pantallas; esta semana pasamos a la acción más pequeña que existe: apagar avisos. Vas a hacer una lista de lo que te avisa, a anotar qué te hace cada aviso y a apagar uno al día. Siete en una semana. Lo que vuelva a encenderse después será porque tú lo decides.



Termómetro de la semana



* * *

LISTA: SIETE AVISOS QUE APAGO

El primer día haz el inventario: repasa el móvil, el ordenador y el reloj si lo llevas, y escribe qué cosas te mandan avisos con sonido, vibración o luz. Después, cada día elige uno, anota qué te hace cuando suena, en el cuerpo y en el ánimo, apágalo y marca el día. Antes de apagar el siguiente, escribe una línea sobre qué pasó sin el anterior: si lo echaste de menos, si te perdiste algo de verdad o si no notaste nada. El domingo decide cuáles se quedan apagados.

Inventario del día 1 - Todo lo que me avisa con sonido, vibración o luz:

Aviso 1 - Qué es: _____ Qué me hace cuando suena: _____
Apagado el día ____ Qué pasó sin él:_____

Aviso 2 - Qué es: _____ Qué me hace cuando suena: _____
Apagado el día ____ Qué pasó sin él: _____

Aviso 3 - Qué es: _____ Qué me hace cuando suena: _____
Apagado el día ____ Qué pasó sin él: _____

Aviso 4 - Qué es: _____ Qué me hace cuando suena: _____
Apagado el día ____ Qué pasó sin él: _____

Aviso 5 - Qué es: _____ Qué me hace cuando suena: _____
Apagado el día ____ Qué pasó sin él: _____

Aviso 6 - Qué es: _____ Qué me hace cuando suena: _____
Apagado el día ____ Qué pasó sin él: _____

Aviso 7 - Qué es: _____ Qué me hace cuando suena: _____
Apagado el día ____ Qué pasó sin él: _____

Los que se quedan apagados: _____ Los que vuelvo a encender, y por qué: _____

Horas del día en que el móvil queda fuera de mi vista, y dónde lo dejo: _____

Lo que he hecho con la atención que me ha sobrado:

* * *

¿Qué notificaciones podrías apagar mañana?

¿Qué aviso no te atreves a apagar, y a quién le estás diciendo con eso que puede entrar en tu día a cualquier hora?

Apaga uno más de los que tenías previstos.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 36

Decir no sin dar explicaciones

En la semana 25 escribiste la frase de un límite y la segunda frase para sostenerlo. Esta semana damos el paso que a las personas sensibles más les cuesta: decir no sin añadir nada detrás. Decimos que sí para no explicarnos, y cuando decimos que no lo acompañamos de tantas razones que la otra persona encuentra en ellas por dónde insistir. Un no sin explicación no es frío; es claro, y ahorra a las dos partes la negociación. Empieza por mirar hacia atrás: a qué dijiste que sí esta semana queriendo decir que no. Después escribes el guion de un no corto, lo ensayas y aprendes a aguantar el silencio que viene justo después, que es donde casi siempre se cae.



Termómetro de la semana



* * *

GUION: EL NO SIN EXPLICACIONES

Los dos primeros días apunta cada sí que dijiste queriendo decir no, con quién fue y qué te costó después en tiempo, energía o ánimo. El tercer día elige el que más se repite y escribe tres versiones de tu no: el corto, el que da una alternativa y el que aplaza la respuesta. Ninguna lleva motivos. El cuarto escribe qué harás con el silencio que sigue, porque callar es la parte difícil. Ensaya en voz alta dos días. Si llega la ocasión, úsalo y anota qué pasó.

Sí que dije queriendo decir no - 1: A qué: _____ Con quién: _____ Qué me costó después: _____

Sí que dije queriendo decir no - 2: A qué: _____ Con quién: _____ Qué me costó después: _____

Sí que dije queriendo decir no - 3: A qué: _____ Con quién: _____ Qué me costó después: _____

El que más se repite, y la persona o la situación con la que más me pasa:

Mi no corto, sin motivos (tres palabras bastan):

Mi no con alternativa (no a eso, sí a esto otro):

Mi no aplazado (lo miro y te digo mañana), que me da tiempo a decidir sin presión:

Lo que haré con el silencio de después (contar hasta cinco, sonreír, cambiar de tema, irme):

Lo que me da miedo que piensen, escrito tal cual, para verlo de frente:

Ensayo en voz alta: día ____ día ____

La ocasión: ____ / ____ A qué dije no, cuál de los tres usé y qué pasó:

* * *

¿A qué dijiste que sí esta semana queriendo decir que no?

Cuando alguien te dice no sin explicaciones, ¿piensas mal de esa persona o le agradeces la claridad? ¿Por qué crees que contigo sería distinto?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 37

Críticas y rechazo

Las personas sensibles procesan las críticas igual que todo lo demás: a fondo y durante mucho tiempo. Un comentario de hace años puede seguir decidiendo lo que no haces hoy. En la semana 3 miraste las palabras con que llamaron defecto a tu rasgo; esta semana la lista doble mira otra cosa: las críticas a lo que haces, no a lo que eres, y el rechazo. La pregunta no es si duelen, que duelen, sino qué parte es verdad. Casi ninguna crítica es cierta del todo ni falsa del todo. Separar las dos partes es lo que permite quedarte con lo útil y devolver el resto a quien lo dijo, con su tono y sus prisas incluidos.



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

LISTA DOBLE: LA PARTE QUE ES VERDAD Y LA PARTE QUE NO ES MÍA

Escribe arriba, una al día, la crítica o el rechazo que todavía te ronda, tal cual lo recuerdas, con quién lo dijo y cuándo. Debajo, dos columnas: a la izquierda, la parte que reconoces como cierta, aunque sea pequeña, y qué podrías hacer con ella; a la derecha, la parte que no es tuya: el tono, el momento, lo que esa persona traía puesto ese día, lo que era de su historia y no de la tuya. Si una crítica cae entera en una sola columna, desconfía y vuelve a mirarla. El séptimo día lee solo la columna izquierda.

La parte que es verdad, y qué hago con ella	La parte que no es mía, y a quién se la devuelvo
Crítica 1 - Qué me dijeron, quién y cuándo	
Crítica 2 - Qué me dijeron, quién y cuándo	
Crítica 3 - Qué me dijeron, quién y cuándo	
Crítica 4 - Qué me dijeron, quién y cuándo	
Crítica 5 - Qué me dijeron, quién y cuándo	
Crítica 6 - Qué me dijeron, quién y cuándo	

La crítica que más me ha costado partir en dos: _____

Lo que suma la columna izquierda, en una frase que pueda usar:

Lo que haré para que la columna derecha no vuelva a las dos de la mañana:

* * *

¿Qué crítica te sigue rondando y qué parte es verdad?

¿Hay una crítica que nadie te ha hecho nunca y que sin embargo te haces tú cada semana? ¿En qué columna la pondrías si te la hubiera dicho otra persona?

Haz algo con una sola línea de la columna izquierda.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 38

La ansiedad que se adelanta

Si en la semana 9 miraste el tema al que das vueltas, es probable que buena parte de esas vueltas fueran hacia delante, hacia algo que todavía no ha pasado. Imaginar con detalle es una de las fuerzas de las personas sensibles, y por eso también anticipan con detalle lo que puede salir mal: la conversación del viernes ya tiene cuatro finales, el viaje ya ha salido torcido tres veces. Esa anticipación agota como si lo imaginado hubiera ocurrido. Esta semana la ordenamos con un plan: separar lo que sabes de lo que imaginas, preparar lo que sí depende de ti y darle a la preocupación una hora fija al día, para que no se quede con todas.



Termómetro de la semana



* * *

PLAN: UNA CITA DIARIA CON LA PREOCUPACIÓN

El primer día escribe la preocupación que te ocupa ahora, cuándo pasaría lo que temes y qué final estás imaginando. Separa después en dos casillas lo que sabes seguro y lo que te estás contando. El segundo día fija la hora de tu cita diaria con la preocupación, diez minutos con la libreta delante, y una preparación pequeña que esté en tu mano. Del tercero al séptimo cumple la cita y, fuera de ella, cuando aparezca el tema, anótalo en una palabra y déjalo para la hora. El domingo mira cuánto de lo imaginado ha llegado a pasar.

Lo que me preocupa y todavía no ha pasado:

Cuándo pasaría, si pasa: _____ Cuántas veces lo he vivido ya por adelantado esta semana: _____

El final que estoy imaginando, con detalle, para verlo escrito:

Lo que sé seguro de esta situación:

Lo que me estoy contando y no sé:

Lo que sí depende de mí y puedo preparar esta semana, un solo paso: _____ Hecho [ ]

Lo que no depende de mí, escrito para dejarlo aquí:

Mi cita diaria con la preocupación: a las _____, diez minutos, con la libreta

Día 3: Cita hecha [ ] Veces que lo dejé para la hora: ____

Día 4: Cita hecha [ ] Veces que lo dejé para la hora: ____

Día 5: Cita hecha [ ] Veces que lo dejé para la hora: ____

Día 6: Cita hecha [ ] Veces que lo dejé para la hora: ____

Día 7: Cita hecha [ ] Veces que lo dejé para la hora: ____

Lo que noté al dejarlo para la hora en lugar de seguirlo, en el cuerpo y en el ánimo:

Domingo - De lo que imaginé, qué ha pasado de verdad hasta hoy:

* * *

¿Qué te preocupa que todavía no ha pasado?

De las veces que algo te preocupó por adelantado este año, ¿cuántas salieron como lo imaginaste? ¿Qué hizo tu sensibilidad cuando llegó el momento real, y qué hizo mientras esperaba?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 39

Decidir sin agotarte

Elegir un regalo, contestar a un mensaje, decidir si vas o no a una cena: decisiones que para muchas personas duran un minuto y que a ti pueden ocuparte una tarde. No es indecisión; es que ves más opciones, más consecuencias y más matices, y los repasas todos. Esa profundidad es la que te hace acertar en lo grande, pero aplicada a lo pequeño se convierte en un gasto que nadie ve. En la semana 4 desmontaste una decisión acertada; esta semana desmontas una que te está costando demasiado, y el esquema tiene un tope: cada casilla se rellena una vez, con una frase, y al final de la semana hay una decisión tomada, no una decisión perfecta.



Termómetro de la semana



* * *

ESQUEMA: UNA DECISIÓN PEQUEÑA EN SEIS CASILLAS Y UN PLAZO

Escribe arriba la decisión pequeña que te está costando y cuánto tiempo lleva abierta. Rellena las seis casillas en dos días, una frase por casilla y sin volver atrás a corregir. El tercer día pon la fecha límite, que esté dentro de esta semana, y díselo a alguien. Decide ese día aunque no estés del todo convencido o convencida; la casilla final se rellena después, con lo que pasó de verdad, que casi siempre es menos de lo que parecía.

La decisión pequeña que me está costando:

Días o semanas que lleva abierta: _____

Casilla 1 - Las opciones reales, no más de tres:

Casilla 2 - Lo que está en juego de verdad, en una frase sin exagerar:

Casilla 3 - Lo peor que puede pasar con cada opción, y si tiene arreglo:

Casilla 4 - Lo que mi cuerpo prefiere antes de pensarlo, como en la semana 4:

Casilla 5 - Lo que me diría alguien de mi círculo interior si se lo contara en dos minutos:

Casilla 6 - Lo que de verdad me frena, que no suele estar entre las opciones:

Fecha límite, dentro de esta semana: ____ / ____ A quién se lo he dicho: _____

Lo que decidí:

Cuánto tardé en decidir desde que rellené las casillas: _____

Casilla final - Lo que pasó después, y cuánto de lo que temía ocurrió:

Una regla para mis decisiones pequeñas a partir de ahora (un plazo, una persona, una casilla):

* * *

¿Qué decisión pequeña te está costando demasiado?

¿Qué decisión grande de tu vida tomaste rápido y bien?

¿Qué tenías entonces que te falta cuando te atascas en las pequeñas?

Que sea tomar la decisión, no pensarla mejor.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Revisión 3: el tercer trimestre

Han pasado treinta y nueve semanas, y las últimas nueve las has hecho sin el libro. Antes de seguir, reserva una tarde tranquila, o dos, para releer el diario desde la semana 27, y después hojear otra vez las revisiones 1 y 2 con lo que ahora sabes. Lee con un lápiz, sin corregir nada. Marca lo que te sorprenda, lo que se repite y lo que ya no dirías igual. Después responde a estas preguntas con calma. No hay respuestas buenas: hay una persona mirando tres cuartos de su propio recorrido, y el primer tramo que ha andado por su cuenta.

* * *

Al releer las semanas 27 a 39, ¿qué tres cosas sobre ti has notado que en la Revisión 2 no habrías sabido decir?

Copia aquí los termómetros de las semanas 27 a 39: energía y saturación, semana a semana. ¿Qué semanas estuvieron más altas y qué estaba pasando en tu vida esas semanas?

Semana	Energía	Saturación
Semana 27		
Semana 28		
Semana 29		
Semana 30		
Semana 31		
Semana 32		
Semana 33		
Semana 34		
Semana 35		
Semana 36		
Semana 37		
Semana 38		
Semana 39		

Compara estos trece termómetros con los de los dos trimestres anteriores. ¿Se ha movido la relación entre saturación y energía? ¿Y has notado alguna diferencia, al sentarte a escribir, entre las cuatro semanas con libro y las nueve sin él: te ha faltado, te ha sobrado o no has notado nada?

Mira el esquema de la semana 27. ¿Qué fila se ha vuelto a mover en estas doce semanas? ¿Y dónde guardaste el sobre de la semana 30? Escribe en una línea lo que le dirías hoy a quien lo va a abrir.

El plan de la semana 29, tu gente: ¿diste el primer paso? Si sí, ¿hubo segundo, y quién hay ahora que antes no estaba? Si no, ¿qué se interpuso?

Mira el mapa sensorial de la semana 31 y la silueta de la semana 34. ¿Qué has quitado o puesto ya en casa o en el trabajo? ¿Qué zona del cuerpo sigue apretando, y a qué hora?

La escala de la culpa de la semana 32 y el plan de la semana 33: ¿descansas distinto que hace tres meses? ¿Qué noches siguen siendo largas y qué suele haber en ellas?

Los avisos de la semana 35 y el no de la semana 36: ¿qué sigue apagado, qué volvió a encenderse, y a quién le dijiste no sin explicaciones? ¿Qué pasó después, en esa relación y en ti?

De la semana 37 a la 39: ¿qué hiciste con la línea de la columna izquierda de las críticas? ¿Pasó lo que te preocupaba en la semana 38, y cómo? ¿Has usado la regla de decisiones de la semana 39 alguna vez más?

¿Qué "cosa que haré esta semana" hiciste de verdad este trimestre y qué pasó? ¿Y cuál apuntaste más de una vez sin llegar a hacerla? Relee también tus trece "Algo que agradezco": ¿hay algo que te agradeces a ti, y no a otra persona ni a la suerte?

¿Qué dejas en este trimestre, y qué te llevas al último? Relee la frase que escribiste al final de la Revisión 2: ¿se ha cumplido, a medias o nada? Escribe ahora otra, la que te gustaría leer en la semana 52.

Semana 40

Tu familia de origen

En la semana 1 anotaste quién de tu casa se daba cuenta de lo que sentías y qué hacía con eso; en la semana 11 le escribiste a la criatura que fuiste. Falta mirar la casa entera. Porque antes de que nadie te dijera que eras demasiado sensible ya habías aprendido, sin palabras, qué se hacía allí con las lágrimas, con los sustos y con los enfados: si se nombraban o se tapaban, si alguien salía dando un portazo o alguien se sentaba a tu lado. Esas reglas no estaban escritas y por eso siguen mandando. Esta semana les escribes una carta, no para repartir culpas, sino para ver cuáles de ellas sigues cumpliendo hoy sin haberlas elegido.



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

CARTA: LO QUE APRENDÍ EN CASA SOBRE SENTIR

Decide a quién va la carta: a una persona concreta de tu casa de entonces, a varias o a la casa misma, con su cocina y sus horas. Escribe un apartado o dos al día. Cuando recuerdes frases, cópialas tal cual se decían, con sus palabras y su tono; cuando recuerdes gestos, descríbelos sin interpretarlos todavía. Separa bien lo que se decía de lo que se hacía, porque casi nunca coincidían. Si un apartado remueve más de la cuenta, déjalo para otro día o déjalo en blanco. El último día decide qué haces con la carta.

A quién le escribo (una persona, varias, o la casa misma):

Lo que se decía en casa de las lágrimas, de los miedos y de los enfados, con las frases tal cual:

Lo que se hacía, que no era lo mismo que se decía: quién callaba, quién se iba, quién se acercaba:

Quién sentía mucho en aquella casa, además de mí, y cómo lo llevaba:

Las tres reglas que aprendí sin que nadie me las enseñara: 1. _____ 2. _____ 3. _____

La regla que todavía cumplo y ya no me sirve:

La regla que quiero quedarme, porque era buena:

Lo que hoy entiendo de ellos que entonces no podía entender:

Lo que agradezco de aquella casa, aunque sea una sola cosa:

Despedida y decisión: la guardo en el diario / la leo en voz alta en un sitio tranquilo / se la enseño a alguien de esa casa [ ]

* * *

¿Qué aprendiste en casa sobre sentir mucho?

La casa que has montado tú, con quien vives hoy, ¿qué hace con las lágrimas y los sustos? ¿Se parece a la de entonces más de lo que te gustaría, o es justo lo contrario, y qué te está costando llevarla al otro extremo?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 41

Pareja y espacio propio

En la semana 24 escribiste lo que necesitas de una persona cercana y nunca le has pedido, y en la semana 36 aprendiste a decir no sin añadir motivos. Esta semana juntas las dos cosas en el sitio donde más cuestan: la pareja. Las personas sensibles necesitan más ratos a solas que la media, y suelen pedirlos mal: con un suspiro, con una puerta que se cierra un poco más fuerte, con un silencio que la otra persona lee como enfado. Si ahora no tienes pareja, piensa en quien comparte tu casa o tus días. Vas a dibujar un esquema con lo que necesitas, cuánto y la frase para pedirlo, porque el espacio propio bien pedido no separa: es lo que permite volver.



Termómetro de la semana



* * *

ESQUEMA: MI ESPACIO PROPIO EN TRES COLUMNAS

Dibuja tres columnas: a la izquierda qué espacio necesitas, en el centro cuánto, con horas, días y lugar, y a la derecha la frase con la que lo pides. Rellena una o dos filas al día, y en la columna derecha escribe frases que de verdad dirías, cortas, que digan lo que necesitas y cuándo vuelves. Si en una fila hoy lo pides con un gesto en vez de con palabras, anótalo tal cual. El sexto día rellena las casillas de abajo, mirando también lo que la otra persona necesita, y el séptimo elige una fila y pídela.

Qué espacio necesito	Cuánto (horas, días, dónde)	Cómo lo pido (frase corta, con hora de vuelta)
Un rato a solas en casa		
Un rato fuera de casa, por mi cuenta		
Los primeros minutos al llegar a casa, antes de hablar		
Después de estar con gente (semana 13)		
Silencio compartido, estar juntos sin hablar		
Un sitio de la casa que sea mío (semana 10)		
Saber los planes con tiempo, sin sorpresas de última hora		
Otra		

Lo que hoy pido con un gesto en vez de con palabras (un suspiro, una puerta, un silencio), y cómo se lee desde fuera:

El espacio que necesita la otra persona, que yo sepa, y si se lo doy:

Lo que hacemos juntos que a mí me llena, para que el espacio no se lea como distancia:

La fila que pido esta semana: _____ Día: ____ Cómo fue:

* * *

¿Cuánto espacio propio necesitas y cómo lo pides?

Cuando es tu pareja quien pide espacio, ¿qué pasa en ti? Si lo vives como un rechazo, ¿por qué esperas que la otra persona lo viva de otra manera cuando lo pides tú?

Que sea pedir una fila, con hora de vuelta.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 42

Amistades que suman

En la semana 6 pusiste personas en las dos mitades del mapa de energía, y en la semana 22 las colocaste en tres círculos según cuánto filtro necesitas con cada una. Esta semana la pregunta es más sencilla y más exigente: con quién sales mejor de lo que entraste. No se trata de las amistades más antiguas ni de las más divertidas, sino de las que te dejan con los hombros bajos y la cabeza despejada, aunque hayáis hablado de cosas difíciles. Las personas sensibles suelen cuidar mucho y mirar poco si las cuidan, y por eso conviene hacer la lista por escrito, nombre a nombre, con lo que pasa en ti al despedirte.



Termómetro de la semana



* * *

LISTA: LAS AMISTADES QUE ME DEJAN MEJOR

Cada día anota una amistad, en el orden en que te vengan, sin elegir las que quedarían bien. Para cada una escribe cómo sales de estar con esa persona en una palabra, qué hace exactamente que te deje mejor, cuánto hace que no os veis y qué le das tú. Si un día te sale una que no te deja mejor, apúntala igual en su casilla de abajo; también cuenta. El séptimo día relee las siete y busca el patrón: lo que hacen contigo las que suman. Después escribe a una.

Amistad 1 - Nombre: _____ Cómo salgo de estar con esa persona (una palabra): _____ Qué hace que me deje mejor: _____ Cuánto hace que no nos vemos: _____ Qué le doy yo: _____

Amistad 2 - Nombre: _____ Cómo salgo (una palabra): _____ Qué hace que me deje mejor: _____ Cuánto hace: _____ Qué le doy yo: _____

Amistad 3 - Nombre: _____ Cómo salgo (una palabra): _____ Qué hace que me deje mejor: _____ Cuánto hace: _____ Qué le doy yo: _____

Amistad 4 - Nombre: _____ Cómo salgo (una palabra):

_____ Qué hace que me deje mejor: _____ Cuánto hace: _____ Qué le doy yo: _____

Amistad 5 - Nombre: _____ Cómo salgo (una palabra): _____ Qué hace que me deje mejor: _____ Cuánto hace: _____ Qué le doy yo: _____

Amistad 6 - Nombre: _____ Cómo salgo (una palabra): _____ Qué hace que me deje mejor: _____ Cuánto hace: _____ Qué le doy yo: _____

Amistad 7 - Nombre: _____ Cómo salgo (una palabra): _____ Qué hace que me deje mejor: _____ Cuánto hace: _____ Qué le doy yo: _____

El patrón: lo que hacen conmigo las que suman (escuchar sin arreglar, ir a mi ritmo, callarse conmigo, reírse, no pedirme una versión):

Una amistad que me deja peor y sigo viendo por costumbre, y qué me cuesta cada vez:

Una que se quedó por el camino, por distancia o por tiempo, y me gustaría recuperar: _____

A quién escribo esta semana, qué le digo y cuándo: _____ Hecho [ ]

* * *

¿Qué amistades te dejan mejor de lo que te encontraron?

¿Para quién eres tú una de esas amistades que dejan mejor, y cómo lo sabes? ¿Y con quién, sin querer, eres de las que restan, y qué pasa entre vosotros para que sea así?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 43

Fiestas y reuniones

En la escala de la semana 13, el grupo grande o la fiesta fue, para muchas personas sensibles, el encuentro que más recuperación pidió. Y sin embargo vuelven a ir sin plan, como si esta vez fuera a ser distinto. No tiene por qué ser distinto; tiene que estar preparado. Una reunión grande se puede disfrutar si decides antes la hora de salida, cómo vuelves a casa, con quién te apoyas y dónde te escondes cinco minutos cuando aparezca la señal 1 de la semana 15. Esta semana haces ese plan para la próxima que tengas en el calendario, con fecha, y después apuntas qué funcionó, porque el plan de la siguiente empieza en las notas de esta.



Termómetro de la semana



* * *

PLAN: LA PRÓXIMA REUNIÓN GRANDE, DE LA VÍSPERA AL DÍA DESPUÉS

El primer día elige la reunión, la que toca de verdad, y escribe la fecha. Del segundo al cuarto rellena las casillas de antes: hora de llegada y de salida decididas, cómo vas y cómo vuelves de forma que puedas irte sin depender de nadie, tu persona ancla, tu rincón de cinco minutos y tu frase para marcharte. El quinto escribe qué no haces la víspera y qué hueco reservas para el día después. Cuando llegue la reunión, cumple el plan en lo que puedas y rellena después las casillas finales, aunque sea una semana más tarde.

La reunión: _____ Fecha: ____ / ____ Cuánta gente, más o menos: _____

Lo que me preocupa de ella, en una frase sin exagerar:

Hora a la que llego: _____ Hora a la que me voy, decidida hoy: _____

Cómo voy y cómo vuelvo, de manera que pueda irme cuando lo decida: _____

Mi persona ancla allí, con la que estar cuando el ruido suba: _____

Mi rincón de cinco minutos (una terraza, la calle, un pasillo, el coche): _____

Lo que llevo encima (tapones, agua, una chaqueta, el móvil cargado para irme): _____

Mi frase para marcharme, sin explicaciones, como en la semana 36:

La víspera: lo que no hago para llegar con margen: _____

El día después: hueco reservado de _____ a _____, y qué haré en él

Durante - La señal 1 apareció a las _____ Lo que hice entonces: _____ Me fui a la hora decidida: sí / antes / después

Después - Recuperación que me pidió (0-10, como en la semana 13): ____ Lo que funcionó: _____ Lo que no: _____

Lo que mantengo en el plan de la siguiente y lo que cambio:

---

* * *

¿Cómo sería tu plan para la próxima reunión grande?

¿Qué reunión de este año te saltaste y después te alegraste, y a cuál fuiste por obligación y acabaste disfrutando? ¿Qué distingue a una de otra, si no es el número de gente?

Que sea decidir la hora de salida antes de entrar.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 44

Viajes y cambios de rutina

Un viaje, una mudanza, unas vacaciones, un cambio de turno: lo que para otras personas es novedad, para ti es también la pérdida de todos los puntos de apoyo a la vez. La almohada, la hora del café, el silencio de la primera hora, el camino que haces sin pensar. Y, como decía la afirmación 10 de la escala de la semana 2, al llegar a un sitio nuevo necesitas un rato para situarte. En la semana 31 anotaste lo que te calma, sentido por sentido. Esta semana haces la lista de lo que te llevas para estar en casa fuera de casa: cosas que caben en una bolsa y costumbres que caben en cualquier sitio.



Termómetro de la semana



* * *

LISTA: LO QUE ME LLEVO PARA ESTAR EN CASA FUERA DE CASA

Cada día anota una cosa, hasta siete. Que haya de los dos tipos: objetos pequeños, de los que caben en una bolsa de mano, y costumbres que se pueden hacer en cualquier ciudad y en cualquier casa ajena. Para cada una escribe qué te da exactamente, en el cuerpo o en el ánimo, y marca si es objeto o costumbre. Mira el mapa sensorial de la semana 31 antes de empezar: ahí están las pistas. El sexto día rellena las casillas del primer día fuera y de la vuelta. El séptimo mira el calendario y decide qué va en la próxima maleta.

1 - Qué me llevo: _____ Objeto / costumbre Qué me da: _____

2 - Qué me llevo: _____ Objeto / costumbre Qué me da: _____

3 - Qué me llevo: _____ Objeto / costumbre Qué me da: _____

4 - Qué me llevo: _____ Objeto / costumbre Qué me da: _____

5 - Qué me llevo: _____ Objeto / costumbre Qué me da: _____

6 - Qué me llevo: _____ Objeto / costumbre Qué me da: _____

7 - Qué me llevo: _____ Objeto / costumbre Qué me da: _____

Lo que más echo de menos fuera de casa, en una palabra: _____ Y lo que, sorprendentemente, no: _____

El primer día fuera: lo que hago nada más llegar para situarme, antes de nada (deshacer la bolsa, salir a dar una vuelta corta, ducharme, poner la canción de la semana 14):

Lo que no voy a intentar hacer el primer día, y a quién se lo digo si viajo acompañado o acompañada:

A la vuelta: cuánto suelo tardar en recuperar mi ritmo, y qué lo acelera:

El próximo viaje o cambio de rutina: _____ Fecha: ____ / ____ Lo que de esta lista va conmigo: _____

* * *

¿Qué necesitas llevar contigo para sentirte en casa fuera?

De tu rutina, ¿qué parte es cuidado y qué parte es miedo a lo nuevo? ¿Cómo distingues una de otra cuando estás fuera, y cuál de las dos te ha hecho decir no a un viaje que querías hacer?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 45

Soledad elegida y silencio

Hay dos soledades que se parecen mucho desde fuera y no tienen nada que ver desde dentro: la que eliges y la que te cae. La primera es alimento para una persona sensible; la segunda pesa. Lo mismo pasa con el silencio: no es la ausencia de algo, es lo que permite que todo lo percibido en el día encuentre su sitio. En la semana 32 mediste la voz que aparece al parar. Esta semana mides otra cosa: cuánto silencio real tienes cada día, cuánto de él has elegido y cuánto te hace falta a la semana para estar bien. Es una escala orientativa, tuya, para ponerle número a algo que hasta ahora solo notabas.



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

ESCALA DEL SILENCIO: CUÁNTO TENGO Y CUÁNTO NECESITO

Cada noche anota, más o menos, cuántos minutos de silencio real has tenido ese día: sin voces, sin pantalla con sonido, sin música. Marca si los elegiste o te cayeron, y puntúa de 0 (me ha faltado silencio todo el día) a 10 (he tenido el que necesitaba) cómo has acabado. Añade una palabra para el ánimo al cerrar el día. El domingo suma los minutos, busca el mejor día y escribe tu cifra, la que crees que necesitas a la semana. Esta escala es orientativa, para observarte y comparar contigo más adelante; no mide nada clínico ni es un diagnóstico.

Fecha de inicio: ____ / ____ / _____

Día	Minutos de silencio real	Elegido / me cayó	Cómo acabé el día (0-10)	Mi ánimo en una palabra
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

Resumen del domingo - Minutos de silencio en la semana: _____ El mejor día y qué tenía de distinto: _____

Dónde y a qué hora me resulta más fácil encontrar silencio: _____ Lo que suele rompérmelo: _____

Mi cifra: el silencio que creo necesitar a la semana para estar bien, aproximado: _____ horas

La diferencia entre la soledad que elijo y la que me cae, en una frase que me sirva para distinguirlas:

Aviso: escala orientativa para observarte. No es un diagnóstico.

* * *

¿Cuánto silencio necesitas a la semana?

¿Cuándo el silencio deja de ser descanso y empieza a ser escondite? ¿Qué señal te lo avisa, y quién fue la última persona que te sacó de él y a la que se lo agradeciste después?

Que sea un rato de silencio puesto en la agenda, con hora.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 46

La naturaleza que te regula

Las personas sensibles responden deprisa a lo natural: el cuerpo baja un punto al oír agua, al ver verde, al notar el aire en la cara. No hace falta una montaña ni un fin de semana: hace falta saber dónde está el sitio más cercano y cuánto se tarda en llegar. En el mapa sensorial de la semana 31 seguramente apareció algo de esto en la columna derecha. Esta semana haces el inventario de lo que tienes a menos de diez minutos de casa o del trabajo: un árbol en la acera, un banco con cielo, una fuente, el río, un parque pequeño. Y vas a cada uno, para comprobar cuánto tarda en calmarte.



Termómetro de la semana



* * *

LISTA: SIETE LUGARES NATURALES A MENOS DE DIEZ MINUTOS

Los dos primeros días haz la lista: todo lo natural que tengas a menos de diez minutos andando de casa o del trabajo, por pequeño que sea, incluido lo que se ve desde una ventana. Del tercer día al sexto ve a uno distinto cada día, quédate diez minutos sin móvil y anota qué cambia en el cuerpo y en la cabeza, y en cuánto tiempo. Si algún día no puedes salir, usa la ventana. El séptimo elige el que más rápido te baja y le pones día y hora fijos en la semana que viene.

Lugar 1: _____ Desde dónde y cuánto tardo: _____ Mejor hora: _____ Fui el día ____ Qué cambió en mí y en cuánto tiempo: _____

Lugar 2: _____ Desde dónde y cuánto tardo: _____ Mejor hora: _____ Fui el día ____ Qué cambió y en cuánto tiempo: _____

Lugar 3: _____ Desde dónde y cuánto tardo: _____ Mejor hora: _____ Fui el día ____ Qué cambió y en cuánto tiempo: _____

Lugar 4: _____ Desde dónde y cuánto tardo: _____ Mejor hora: _____ Fui el día ____ Qué cambió y en cuánto tiempo: _____

Lugar 5: _____ Desde dónde y cuánto tardo: _____ Mejor hora: _____ Fui el día ____ Qué cambió y en cuánto tiempo: _____

Lugar 6: _____ Desde dónde y cuánto tardo: _____ Mejor hora: _____ Fui el día ____ Qué cambió y en cuánto tiempo: _____

Lugar 7 (el que veo desde una ventana sin salir): _____ Desde qué ventana: _____ Qué cambió: _____

El que más rápido me baja: _____ En cuántos minutos, más o menos: _____

Lo que miro, oigo o toco allí, el detalle concreto que hace el trabajo:

Su sitio fijo en mi semana: día _____ hora _____ Y la señal que me dirá que toca ir aunque no sea ese día: _____

Lo que me traigo de allí a casa o al trabajo (una piedra, una rama, una foto, una ventana que ahora miro): _____

* * *

¿Qué lugar natural te calma en menos de diez minutos?

¿Cuántas horas de la semana pasas bajo techo con luz artificial y cuántas bajo el cielo? Si la diferencia te sorprende, ¿qué la ha ido estrechando sin que te dieras cuenta, y desde cuándo?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 47

Belleza y asombro

En la semana 2 anotaste tres momentos en los que notaste algo que los demás pasaron por alto, y seguramente eran cosas de personas: un gesto, un silencio, un cambio de voz. Pero tu atención no se queda ahí. La misma sensibilidad que te hace ver lo que le pasa a alguien te hace ver la luz en una pared a las seis, el dibujo de la corteza de un árbol, una sombra que se mueve en el suelo del autobús. Casi nadie se para; tú sí, y después sigues andando como si nada. Esta semana vuelves a dibujar, como en la semana 12, pero no para mirar atrás: para fijar en la página un detalle bonito que nadie más miró.



Termómetro de la semana

Energía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saturación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* * *

DIBUJO: EL DETALLE QUE VI Y NADIE MÁS MIRÓ

Deja la mayor parte de la página en blanco, con un marco a mano. Durante la semana lleva el cuaderno abierto en las siete líneas de abajo y apunta cada día un detalle bonito que te haya parado, aunque fuera un segundo, con dónde y a qué hora. No hace falta que sea nada especial: lo especial es que lo viste tú. El sexto día elige uno y dibújalo dentro del marco, con el cuidado que puedas y sin que importe cómo quede. El séptimo rellena las casillas y enséñaselo a alguien.

Cuaderno de la semana - Día 1: _____ Dónde y a qué hora: _____

Día 2: _____ Dónde y a qué hora: _____

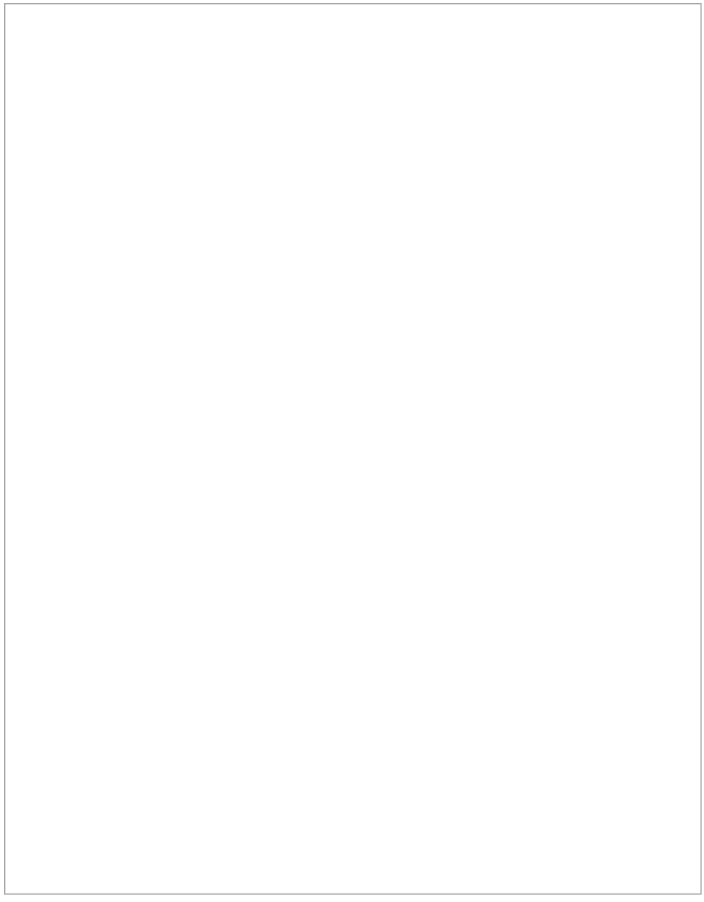
Día 3: _____ Dónde y a qué hora: _____

Día 4: _____ Dónde y a qué hora: _____

Día 5: _____ Dónde y a qué hora: _____

Día 6: _____ Dónde y a qué hora: _____

Día 7: _____ Dónde y a qué hora: _____



Por qué ese y no otro:

Quién estaba conmigo cuando lo vi y qué estaba mirando esa persona:

Lo que me hizo pararme, en el cuerpo, y cuánto duró:

A quién se lo he enseñado o contado, y qué cara puso: _____

* * *

¿Qué detalle bonito viste esta semana que otros no vieron?

¿Cuántas veces al día te paras ante algo bonito y cuántas sigues andando porque llegas tarde? ¿Qué te pierdes en cada una de las que no paras, y quién te enseñó que eso era perder el tiempo?

Que sea enseñarle el detalle a alguien, sin explicar por qué te paró.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 48

Alegría y juego

Se habla tanto de lo que cuesta sentir mucho que a veces se olvida la otra mitad: las personas sensibles también se alegran más, se emocionan antes con una buena noticia y se ríen hasta que duele cuando se dejan. El problema es ese dejarse. Con los años, la prudencia que te protege del ruido te protege también del ridículo, y el juego se queda para los demás. En la semana 12 recordaste lo que hacías con las manos cuando nadie miraba. Esta semana la lista es de risas, de las que salen solas, para encontrar dónde y con quién te pasa, y volver a ese sitio.



Termómetro de la semana



* * *

LISTA: SIETE VECES QUE ME REÍ SIN PENSAR

Cada día anota una ocasión en que te reíste sin pensar: de esta semana si la hay, y si no, de la memoria, lo más reciente que encuentres. Escribe qué pasó, con quién estabas, dónde y qué clase de risa fue. No cuentan las risas por educación ni las de pantalla a solas, salvo que fueran de verdad. El quinto día busca lo que se repite en las siete: suele ser la misma gente, el mismo sitio o la misma hora en que dejas de vigilarte. El sexto pon una cita con el juego y el séptimo cúmplela.

Risa 1 - Qué pasó: _____ Con quién: _____ Dónde: _____ Qué clase de risa (la floja, la que duele en la tripa, la que sale sin querer): _____

Risa 2 - Qué pasó: _____ Con quién: _____ Dónde: _____ Qué clase: _____

Risa 3 - Qué pasó: _____ Con quién: _____ Dónde: _____ Qué clase: _____

Risa 4 - Qué pasó: _____ Con quién: _____ Dónde: _____ Qué clase: _____

Risa 5 - Qué pasó: _____ Con quién: _____ Dónde: _____ Qué clase: _____

Risa 6 - Qué pasó: _____ Con quién: _____ Dónde: _____ Qué clase: _____

Risa 7 - Qué pasó: _____ Con quién: _____ Dónde: _____ Qué clase: _____

La última vez que me reí hasta que me doliera, fecha aproximada: _____ Si hace mucho, qué ha pasado desde entonces:

Lo que se repite en las siete (la gente, el sitio, la hora, que nadie me estaba evaluando):

Un juego de cuando era pequeño o pequeña que todavía me apetecería, sin arreglarlo para adultos: _____

Lo que me frena para jugar de mayor (el ridículo, el tiempo, el cansancio, que no es serio):

Mi cita con el juego esta semana: qué _____ cuándo _____ con quién _____ Hecho [ ] Cómo me quedé después (una palabra): _____

* * *

¿Cuándo fue la última vez que te reíste sin pensar?

¿Con quién te ríes más y con quién no te ríes nunca? ¿Qué cambia entre esos dos sitios: la gente que hay, o cuánto de ti te permites enseñar cuando estás allí?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 49

Perdonarte

En la semana 37 apareció una pregunta que quizá te dejó pensando: si hay una crítica que nadie te ha hecho nunca y que te haces tú cada semana. Casi siempre la hay, y suele ir unida a algo concreto: una decisión, una frase dicha o no dicha, un día en que no estuviste como habrías querido. Las personas sensibles guardan esos reproches durante años, con la misma memoria con que guardan los detalles de los demás, y los repasan con una dureza que no usarían con nadie. Esta semana escribes a una amiga que hubiera hecho exactamente lo mismo, y después cambias su nombre por el tuyo y lees en voz alta.



Termómetro de la semana



* * *

CARTA: A UNA AMIGA EN MI LUGAR, Y DESPUÉS A MÍ

El primer día escribe el reproche tal cual te lo dices, con la fecha aproximada de lo que pasó, y separa lo que sabías entonces de lo que sabes ahora. El segundo y el tercero escribe la carta a una amiga que te contara esa misma historia como suya, con el cariño que le tendrías. El cuarto cambia su nombre por el tuyo, léela en voz alta y anota dónde se te atasca la voz. Los días siguientes completa lo que te quedas de aquello y lo que devuelves. Si llegas al final sin perdonarte del todo, no pasa nada: anótalo también. El último día decide qué haces con la carta.

Lo que me sigo reprochando, tal cual me lo digo, y cuándo pasó aproximadamente:

Lo que sabía entonces	Lo que sé ahora y entonces no podía saber

Lo que necesitaba en ese momento y no tenía (tiempo, información, ayuda, descanso, a alguien):

Querida _____ (una amiga que me contara esto como suyo): lo que le diría, escrito tal cual se lo diría:

Ahora con mi nombre, leído en voz alta: Querido / Querida _____. Dónde se me atasca la voz:

Lo que cambia entre leérselo a ella y leérmelo a mí, y por qué creo que cambia:

Lo que me quedo de aquello, porque algo me enseñó:

Lo que devuelvo: a la edad que tenía, a lo que no sabía, a las otras personas que estaban:

Lo que haré la próxima vez que vuelva el reproche, en un gesto de un minuto:

Despedida y firma, con la fecha de hoy

Decisión: la releo cuando vuelva el reproche / la guardo cerrada / se la leo a esa amiga de verdad [ ]

* * *

¿Qué te sigues reprochando y qué le dirías a una amiga en tu lugar?

¿Qué te sigue dando ese reproche, para que lo hayas guardado tanto tiempo: la idea de que así la próxima vez lo controlarás, o un castigo que crees merecer? ¿Y qué perderías, de verdad, si lo soltaras esta semana?

Que sea hacer por ti lo que harías por esa amiga: un gesto, no una idea.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 50

Despedidas y finales

Quedan tres semanas de diario y el año también se acaba, y las personas sensibles llevan mal los finales: los notan antes, los sienten más y los alargan por no hacer daño, o los cortan de golpe para no sentirlos. Pero hay finales que no se han cerrado nunca: una relación que terminó sin decirlo, una etapa que acabó sin fiesta, un lugar que dejaste sin volver a mirar, una versión de ti que ya no eres. En la línea de vida de la semana 17 hay, seguro, algo que ya no está y a lo que nunca dijiste adiós. Esta semana le escribes esa despedida, con un gesto al final para que sea de verdad.



Termómetro de la semana



* * *

CARTA DE DESPEDIDA: EL CIERRE QUE ME FALTA

El primer día elige a qué o a quién va la carta: una persona, una etapa, un lugar, una costumbre, una versión de ti. Si hay varias, elige la que lleve más tiempo abierta. Escribe un apartado al día, empezando por lo bueno, porque una despedida justa empieza por lo que fue y no por lo que falló. El sexto día elige un gesto pequeño y real que cierre: guardar algo en una caja, devolver un objeto, volver a un sitio, borrar un número, cambiar un mueble. El séptimo hazlo, o ponle fecha, y firma.

A qué o a quién le escribo esta despedida, y desde cuándo está pendiente:

Lo que fue, al principio, cuando era bueno, con una escena concreta:

Cuándo empezó a terminar, y la señal que lo anunció y no quise ver:

Lo que me dio y me llevo conmigo:

Lo que me costó y dejo aquí, en esta página:

Lo que no llegué a decir entonces y digo ahora:

Cómo quiero recordarlo dentro de unos años, en una sola imagen:

El gesto pequeño que lo cierra de verdad: _____ Fecha: ____ / ____ Hecho [ ]

Despedida y firma

* * *

¿Qué cierre de este año necesitas hacer?

¿Cómo te despides tú normalmente: de golpe, poco a poco o sin decir nada? ¿Qué despedida te hicieron a ti de esa misma manera, y cuánto tardaste en entenderla?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 51

Tu manual de uso

Llevas cincuenta semanas reuniendo piezas: las tres señales de la semana 15, el gesto de diez minutos de la 16, la canción de la 14, la frase del límite de la 25, el no de la 36, el espacio propio de la 41, el plan de reuniones de la 43. Todo eso lo sabes tú. Las personas que te quieren lo han ido adivinando a trozos, con aciertos y con errores, porque nunca lo han visto junto. Esta semana lo juntas en una página, como el manual que viene con las cosas que importan: cómo funcionas mejor, qué te satura, qué hacer y qué no, cómo te recargas y qué das a cambio. No es pedir demasiado. Es ahorrarles años de adivinar.



Termómetro de la semana

Energía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Saturación 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* * *

ESQUEMA: MI MANUAL DE USO EN UNA PÁGINA

Escribe el manual en primera persona, con frases cortas que alguien pueda leer en cinco minutos. Antes de cada casilla, busca la semana del diario que la responde y copia de allí lo esencial, no lo vuelvas a pensar desde cero. Rellena dos o tres casillas al día. Las de "qué hacer" y "qué no hacer" son las más útiles para quien te lee: que sean concretas, con gestos, no con ideas. El último día decide a quién se lo das y de qué manera, y hazlo.

Para empezar - Lo primero que hay que saber de mí, en dos frases:

Funciono mejor cuando (horas, sitios, ritmo, compañía):

Me saturo cuando:

Señales de que me estoy saturando, en orden (semana 15): 1. _____ 2. _____ 3. _____

Qué hacer entonces (semanas 16, 33 y 46)	Qué no hacer (preguntar mucho, insistir, tomárselo como algo personal)

Cómo me recargo (semanas 6, 14 y 46):

Cómo prefiero que me pidan las cosas y me den las noticias (con tiempo, por escrito, sin público, sin prisa para contestar):

Cómo pido yo las cosas, con mis frases (semanas 25, 36 y 41):

Lo que no significa: si me callo _____ si me voy antes _____ si no contesto enseguida _____

Lo que doy a cambio, que no es poco:

Preguntas frecuentes - La que más me hacen: _____ Mi respuesta: _____ Otra: _____ Mi respuesta: _____

A quién le doy el manual esta semana y cómo (leerlo juntos, copiarlo a mano, dejarlo en la nevera, mandarle una foto): _____ Hecho [ ]

* * *

¿Qué deberían saber de ti las personas que te quieren?

¿Qué casilla del manual te ha dado vergüenza escribir, como si pedir eso fuera demasiado? ¿Quién te enseñó que venir con instrucciones era un defecto, y qué pasaría si quien te quiere las tuviera por fin?

Que sea entregar el manual a una persona, entero o una sola casilla.

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Semana 52

Mirar el año

Última semana. Hace un año, o cuando empezaste, hiciste una foto de ti con diez afirmaciones y la repetiste en la semana 26; esta semana haces la tercera y pones las tres juntas. No busques un número mejor: la sensibilidad no baja ni tiene que bajar. Lo que cambia es lo que haces con ella, y eso está en el resto del diario. Hay además tres cosas que te dejaste para ahora: la carta de la semana 11, para releerla; el sobre de la semana 30, solo para comprobar que sigue en su sitio; y la frase de la Revisión 3. Después responde a las dos preguntas de siempre, que esta vez son las del año entero.



Termómetro de la semana



* * *

ESCALA FINAL Y LAS TRES COSAS QUE ME DEJÉ PARA HOY

El primer día haz la escala: valora cada afirmación del 1 (casi nunca esta semana) al 5 (casi todos los días), suma, anota la fecha y rellena la tabla con los totales de las semanas 2, 26 y 52. Mira qué afirmaciones se han movido más desde la semana 2 y escribe en una frase lo que ha cambiado entre las tres fotos. A mitad de semana relee la carta de la semana 11 y comprueba dónde está el sobre de la semana 30, sin abrirlo. El último día rellena lo que te llevas y lo que quieres sembrar. Esta escala es orientativa, para observarte y comparar contigo; no es un diagnóstico.

Escala final

Fecha: ____ / ____ / _____

1. He salido de una reunión o una comida sabiendo cómo estaba cada persona sin que me lo dijeran.



2. Me ha costado dormir la noche de un día con muchas novedades.



3. He necesitado bajar el volumen, apagar una luz o salir de un sitio antes que la gente que iba conmigo.



4. Una escena de una serie, una canción o una noticia me ha acompañado durante horas.



5. He terminado la jornada con la sensación de haber vivido dos días en uno.



6. Me he dado cuenta de un detalle en el trabajo o en casa que después resultó importante.



7. Antes de decidir algo pequeño he repasado más opciones de las que otros manejan.



8. He preferido un plan con una o dos personas a uno con un grupo grande.



9. Un comentario dicho de pasada me ha dado vueltas hasta la noche.



10. Al llegar a un lugar nuevo he necesitado unos minutos para situarme antes de participar.



Total (de 10 a 50): _____

Tabla de totales

Semana 2	Semana 26	Semana 52

Las afirmaciones que más han bajado desde la semana 2: _____ Las que más han subido: _____

Lo que ha cambiado entre las tres fotos, en una frase:

Aviso: esta escala es orientativa. Sirve para observarte y comparar contigo. No es un diagnóstico.

Las tres cosas que me dejé para hoy

He releído la carta de la semana 11 [ ] Lo que le diría hoy a esa criatura, en una línea:

El sobre de la semana 30 sigue en _____ [ ] Fecha de apertura: ____ / ____ / _____ No lo abro todavía [ ]

La frase de la Revisión 3: _____ Se ha cumplido / a medias / nada

Lo que me llevo de este año, en tres cosas concretas (una costumbre, una frase, una persona):

Lo que quiero sembrar el año que viene, pequeño, y el primer paso con fecha: _____ ____ / ____

Lo que dejo en estas páginas, porque ya no me hace falta llevarlo:

* * *

¿Qué te llevas de este año y qué quieres sembrar?

Si alguien que te quiere leyera solo la semana 1 y la semana 52, sin nada en medio, ¿qué pensaría que ha pasado? ¿Y qué de lo que ha pasado solo se entiende leyendo lo de en medio?

Una cosa que haré esta semana

Cada día, algo que agradezco

L

M

X

J

V

S

D

Revisión 4. Cierre del año

Han pasado cincuenta y dos semanas. Esta revisión es distinta de las tres anteriores: no prepara el trimestre siguiente, mira el año entero. Reserva más de una tarde, porque hay mucho que releer: empieza por las semanas 40 a 52, después las tres revisiones, y al final hojea el diario de la primera página a la última, deprisa, solo mirando qué se repite en tu letra. Lee con un lápiz, sin corregir nada. Marca lo que te sorprenda, lo que ya no dirías igual y lo que dirías exactamente igual. Después responde con calma, en los días que haga falta. No hay respuestas buenas: hay una persona mirando un año de su propio recorrido, el primero que ha escrito así.

* * *

Al releer las semanas 40 a 52, ¿qué tres cosas sobre ti has notado que en la Revisión 3 no habrías sabido decir?

Copia aquí los termómetros de las semanas 40 a 52: energía y saturación, semana a semana. ¿Qué semanas estuvieron más altas y qué estaba pasando en tu vida esas semanas?

Semana	Energía	Saturación
Semana 40		
Semana 41		
Semana 42		
Semana 43		
Semana 44		
Semana 45		
Semana 46		
Semana 47		
Semana 48		
Semana 49		
Semana 50		
Semana 51		
Semana 52		

Ahora pon los cincuenta y dos termómetros en una sola línea, aunque sea con puntos pequeños. ¿Hay una época del año en que la saturación sube siempre? ¿Y una en que la energía vuelve? ¿Qué harías con esa información el año que viene?

Mira la tabla de la semana 52 con los totales de las semanas 2, 26 y 52, y pon al lado las escalas propias: la recuperación social de la 13, el ritmo de la 23, la culpa de la 32 y el silencio de la 45. ¿Qué afirmación o qué situación se ha movido más en el año, y qué la movió? ¿Cuál no se ha movido nada, y te parece bien que sea así?

Relee los cinco cuentos del diario: el niño de los gatos, el jardinero Camello, el leñador viejo y su haz, Guan Zhong y Bao Shuya y el tesoro bajo la fuente. ¿Cuál te ha acompañado más durante el año, y en qué momento concreto te vino a la cabeza?

Las cartas del año: a quien no te conoce (semana 8), a la criatura (11), a la frase que duele (18), a quien no le pedías (24), en tres frases (28), a tu yo futuro (30), a tu casa (40), a una amiga en tu lugar (49) y la despedida (50). ¿Cuáles enviaste o leíste a alguien, y qué pasó? ¿Cuál sigue guardada y por qué?

De las semanas 40 a 44: ¿qué regla de tu casa de origen has dejado de cumplir, qué fila de espacio propio pediste y cómo fue, a qué amistad escribiste, y cómo salió la reunión grande con su plan?

De las semanas 45 a 51: ¿ha entrado en tu semana el silencio con hora y el lugar natural con día fijo? ¿Volviste a reír sin pensar? ¿A quién le diste el manual de uso, entero o una casilla, y qué dijo?

Relee tus cincuenta y dos "Una cosa que haré esta semana". ¿Cuántas hiciste, más o menos? ¿Cuál se repitió más veces sin hacerse, y qué te dice eso de lo que de verdad quieres y de lo que crees que deberías querer?

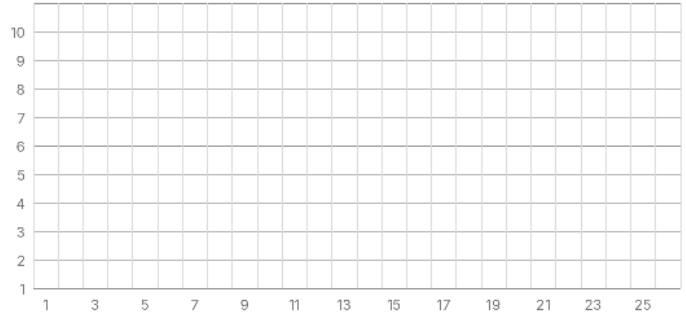
Relee tus cincuenta y dos "Algo que agradezco". Elige las tres que más te gustan y cópialas aquí. ¿Qué agradecías en las primeras semanas que ya das por hecho, y qué agradeces ahora que al principio ni veías?

Lo que dejas en este año y lo que te llevas al siguiente: una idea sobre ti, una costumbre, una persona, una frase. ¿Volverás a empezar el diario, lo releerás o lo guardarás cerrado un tiempo? Cualquiera de las tres está bien; escribe cuál y por qué.

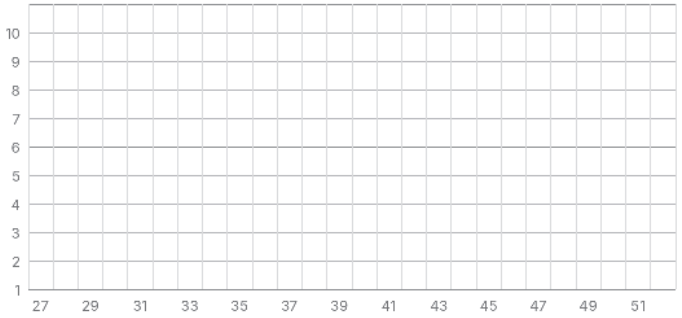
Mi año de un vistazo

Cada semana, pasa aquí los dos números del termómetro: un punto lleno para la energía y uno vacío para la saturación. Al unirlos verás tu año dibujado.

Semanas 1 a 26



Semanas 27 a 52


10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
27
29
31
33
35
37
39
41
43
45
47
49
51

Hasta aquí, por ahora

Se acaba el diario, no el camino. Lo que tienes entre las manos ya no es un cuaderno con ejercicios: es un año de tu vida contado por la única persona que podía contarlo. Cada termómetro, cada silueta, cada lista a medias y cada carta sin enviar son tuyos, y lo son también las semanas en blanco, si las hay, porque dicen a su manera lo que pasaba entonces. Nadie más tiene que leerlo, y nadie más podría haberlo escrito.

Puede que dentro de un tiempo quieras volver a empezar, con un cuaderno nuevo y las mismas preguntas, para ver qué contestas ahora. Puede que prefieras releer este, despacio, un domingo cualquiera, y encontrar a la persona que eras en la semana 9 o en la 33. O puede que lo guardes y no lo abras en años, hasta que un día lo encuentres en un cajón y te lo lleves a la cocina. Las tres cosas están bien.

Solo una cosa más. En algún sitio de tu casa hay un sobre con una fecha. Cuando llegue, ábrelo con calma, en un rato tranquilo, y contesta a la pregunta que te dejaste. Lo que escribas entonces será la primera página de lo que venga después.

Gracias por haber mirado tan de cerca. Hasta aquí, por ahora.