

Vivir con Calma y Claridad

Manual de trabajo · Introducción (Tema 0)

Este manual acompaña los audios del Tema 0. No es un cuaderno de respuestas correctas, sino un espacio para registrar tu experiencia real, tal como es.



Vivir con Calma y Claridad

Cómo usar este manual

Utiliza este manual después de escuchar los audios. No intentes llenarlo todo en una sola sesión. La claridad aparece cuando te permites ir despacio.

Escucha los audios en un espacio tranquilo, realiza una sola práctica por día y escribe con honestidad, sin juzgar lo que aparece.

Audio 1 · Vive tu primer cambio

Este audio no busca enseñarte algo nuevo, sino ayudarte a observarte con más presencia en tu vida cotidiana.

Después de escucharlo, responde:

- ¿Cómo llegué a este audio? (estado físico, emocional y mental)
- ¿Qué parte de mí noté reaccionando en la situación que apareció?
- ¿Qué emoción estuvo más presente al observarme?
- ¿Pude reconocer el espacio entre lo que siento y lo que hago?
- ¿Qué acción pequeña y real apareció como posible para mí?

Registro corporal

Anota cualquier sensación corporal relevante que hayas notado (tensión, apertura, cansancio, ligereza, etc.).



**Vivir con
Calma y Claridad**

Audio 2 · Meditación: Abrir el Espacio Interno

Esta meditación está diseñada para ayudarte a reconocer el espacio interno donde todo aparece, sin forzar estados ni resultados.

Después de la meditación, reflexiona:

- ¿Qué tan fácil o difícil fue permanecer presente?
- ¿Qué apareció con más claridad: pensamientos, emociones o sensaciones?
- ¿Qué cambió en mi cuerpo antes y después de la práctica?
- ¿Qué significa para mí, hoy, la frase "Aquí estoy"?

Práctica sugerida (7 días)

Durante los próximos 7 días, dedica al menos 5–10 minutos diarios a volver a este espacio interno. No se trata de hacerlo perfecto, sino de volver.

Puedes usar una sola palabra por día para describir tu estado antes y después de la práctica.



**Vivir con
Calma y Claridad**

Cierre

Este manual no se termina. Puedes volver a él cada vez que lo necesites. La consciencia no se impone. Se practica.

El viaje continúa.



Vivir con Calma y Claridad