

LABORATORIO yodai

AUDIOS

(El texto escrito puede tener leves diferencias con el audio al adaptarlo para la lectura)

4 EL GESTO DE LA PLENITUD

Hola Womenalia.

Lo primero que siempre te voy a recordar es que repases la definición que trabajamos de plenitud porque esa definición es el motor constante de este método de análisis "yodai".

Vamos a buscar siempre y en todo momento, la plenitud vital y profesional, tal como la entendemos aquí.

En este caso, cuando has creado tu IPP con el formulario, te hemos hecho hacer parar un instante para mirarte a ti misma, pero con una misión: cuantificar subjetivamente tu estado e Plenitud.

Imagínate en cualquier situación cotidiana tuya en tu vida o en la vida laboral y de repente te detienes, y te haces esta pregunta: ¿cuánto estoy atendiendo lo más profundo de mis intereses, deseos, pulsiones y si estoy favoreciendo ese estado de plenitud?

¿Lo estoy atendiendo y cuánto?

Recuerda que siempre nos referimos con Plenitud a lo que se define aquí en los documentos.

Pero en lugar de preguntarte algo abstracto y empezar a divagar, Siempre te preguntas una definición y un número. ¿estoy siendo plena ahora, me siento bien y cuánto siento que eso sucede, cuánto lo atiendo?

Eso lo quiero remarcar en este audio. Romper la inercia y llenar el día de este gesto de auto atención y autocuidado.

¿Porque es importante el acto de cuantificación consciente? Porque nos empieza a dar una medida clara de la autopercepción que tenemos sobre nosotras mismas. Que no responde al estado de plenitud objetivo. Si yo digo que tengo un 60% de plenitud no es necesariamente una verdad absoluta ni científica, es una verdad subjetiva pero no por eso menor. Atención a esto. Cómo tu te ves y te sientes todas sabemos que eso es muy determinante luego.

Así que el objetivo de es te primer audio, es que comiences a practicar el gesto instantáneo de mirarte. De auto comprensión sobre ti misma. ¿Estoy siendo plena y cuánto porcentaje estoy siendo plena?

Dedícate luego de este audio, de instalar en tu vida cotidiana el gesto del IPP.

¿Cuál es mi IPP ahora?

Y anótalo.

Como sé que serás una persona muy organizada, aunque cada uno tiene su organización si es importante que comiences a llevar un registro de la cifra y el período de tiempo al que se refiere.

El registro nos permitirá varias cosas que veremos más adelante.

Entre ellas, trabajar estadísticamente con el IPP como lo hicimos con el testo.

Ya volveremos sobre esto.