GESTIONAR LO QUE SE PUDRE
DESENTERRAR RAÍCES
RECICLAR

"No desertemos de lo vital. Es vital desertar de lo que es mortífero"

(Pál Pelbart, Territorios e espacios de lo común)

Registro de los hábitos: tomar nota de movimientos, pensamientos, emociones, … para atenizar la experiencia del presente.

"La emoción está todo el día queriendo que la atienda, cuando la saludo, la vuelvo materia maleable"

(PENISCA)

día uno

Posponer varias veces una alarma

Dejar alto el volumen de las notificaciones en la noche

Tocar el celular y recibir la luz de la pantalla

apenas uno se despierta

Acordarse de orar (muy esporádicamente)

Aguantarse las ganas de ir al baño

Tener pensamientos de preocupación

Tener comportamientos y de auto recriminación para no resolver escucharse y emociones de preocupación

Apretarse la uñas ansiosamente

Decir en voz alta que uno tiene que moverse, equivocaciones y que se pierden oportunidades

Sentir ansiedad

Bostezar el cuerpo, de agarrar el celular para evadir pensamientos

Sentir que uno no está haciendo todo lo que debe

Levantarse

Sentir la necesidad de ir al baño

Hacerlo

En el baño sentir ansiedad por salir rápido. Resistirse y tener paciencia, darle al cuerpo el tiempo que necesita

Alborotarse a uno la ansiedad por los pendientes de las notificaciones del celular: pensar en lo que a uno todo lo que se tiene que hacer y responder

Venir a la mente pensamientos de preocupación, recordando que hay correos pendientes por responder

Bajar a desayunar

Tomar la primera tanda de pastillas homeopáticas del día

Colgarse la mochila de las gotas que se toman cuatro veces al día

Sacar la colchoneta, una vez más agarrar el computador para seguir al celular. Este recordar por hacer todo tan difícil, buscar algo para recoger todo, devolverlo al sitio y ver en los mensajes nuevo

Acomodar el lugar de trabajo. Ponerse cómodo

Sentir algo de inquietud y estrés

Pensar ¿Cómo esto puede justificar como parte de un trabajo de grado?

Pensar que esto no va a dar frutos y plicar en la maestría que ordenarse a sí mismo y sus urgencias?

Abrir el PDF

Sentir hambre, pero creer que es una reacción del cuerpo por el estrés

Revisar el celular para distraerse

Ponerse a hablar con mucha agilidad. Abrumarse con los problemas que ella cuenta

Tratar de empezar a leer el PDF. Ella sigue hablando

Má recordarle a uno que no ha hecho algo que debió haber hecho. Se integra la tarea pendiente al pensamiento como preocupación

Responder el mensaje

Disponerse a continuar la lectura

Juanes cantar y la reacción inmediata de uno sentirse fastidiado, luego caer en cuenta de que uno está agradecido de la cerca porque él está feliz

Agradecer

Tratar de continuar

Más y Juanes distraerlo a uno

Sentir ansiedad. Balancear repetidamente la pierna derecha

Ellos distraerlo a uno. Pensar que ellos van a estar en el centro social de la casa y no es la mejor opción

Seguir leyendo a pesar de las distracciones

Tomar con humor la distracción que suponen la insistencia en afirmar con ellos

Venir a la mente mensajes pendientes. Venir como preocupación

Sentir ganas de comer dulce

Seguir leyendo

Acomodarse. Hacerse consciente de la postura

Observar la vegetación por la ventana. Sentirse aliviado

Sentir tentación de revisar el celular

Acabarse de tomar la botella de agua

Sentir la ansiedad de volverla a llenar como excusa para levantarse. Aguantarse en la mente con el ocio

Agradecer a Dios por los sonidos de las notificaciones del celular

Inquietarse por ver las señales positivas no

Terminar de leer el capítulo

Sentir ganas de ir al baño y de llevar el celular. Descubrir en la mente la una asociación: Baño. Celular Descansar. Darse un descanso

Ir al baño sin el celular

Cerrar los ojos y relajarse. Pensar: Pensar en el oportunidad de descansar

Pensar en que uno es el egocéntrico por pensar en metas tan altas o convencionales

Disuadirse de usar el celular para el descanso de agua

Bajar a llenar la botella de agua

Bostezar. Pensar que puede revisar el celular con ansiedad o de hambre

Sentir como si la verdad fuera un permanecer en el patio, se puede pasar observación a la escritura

Sentir incomodidad de revisar el celular que puede ser pospuesto por que se tiene que responder, y también a él le incomodaba

Llegar a la mente el dolor de uno juega en el otro, buscar manera en sí misma

Pensar que todo esto es más de la casa, sin esperar nada de lo que es lo relevante

Sentir temor al pensar que se a convertirse o sufrir de fuera de lo que es en el otro

Sentir ansiedad

Sentarse a almorzar

Sentir la necesidad de revisar el celular

Pensar que todo esto es algo de la 'su interior', pensarlo

Sentir la necesidad de exponer lo que es lo que esto es si es lo urgente en el momento

Tomarse un tiempo para continuar

Juanes las imprime

Má compartir sus reflexiones respecto. Sentir ansiedad por volver a empezar a entenderse mi momento

Sentir que lo correcto es ir a lavar la loza. Desesperarse

Sentir ansiedad de deberse

Pensar que esa ansiedad es una estrategia evasiva logradora

Tratar de persuadirse de no distraerse de su composición y de resistencia a la necesidad de expresarlo

Sentir el tallado del cortón, no dolor

Tratar de caminar más lento para sentirse tranquilo

Sentirse a leer, pero querer revisar el celular antes

Revisar el celular. Responder mensajes. Sentirse tranquilo

Pensar que uno lo clasifique como una recompensa

Sentir la necesidad de llamar a la mamá para que lo acompañe a uno, ocupado para postergar la lectura o la concentración

Retomar la lectura

Parar a responder un mensaje. Justificarse en el interés. Darse la libertad de distraerse algo poco estar justificado de la parte que se va diciendo en lo que es el rígido y que uno se está obligando

Agradecer a Dios porque, sentir ansiedad por no ser bienvenido. Sentir la necesidad de ir al baño

Pensar, recriminándose, que no está aparente tranquilidad de orgullo, como diciendo a sí fuera el enojo

Bostezar. Responder un mensaje

dos días

"Sufrir que Nelson no desea en mi mirada" ¿Sentirse distinto a mí?

Recordar inmediatamente, también, si elegir uno y lo que pasó y alistarse ¿por qué esto hizo?

Despertar sin celular

Acostarse que se haga ... inmediato que tiene el tiempo uno se despierte

Levantarse inmediatamente la vez que la cama es conciencia: me pareció algo que se despierta

Sentirse con conocimiento del cuerpo

Acomodarse a esperar para que se empieza a arreglar sus cosas

Acercarse el ejercicio por la mañana. Las contracciones y el cuerpo

Sentir el celular, guardarlo

Tener el pensamiento de ser rescatado por el lenguaje

Ponerse a hablar

Respirar profundo

Ponerse y esperar la comida

Alistar la ropa

Dar a mirar el tema, no sentirse presionado por una razón de lo que se busca que sea así a la propia conciencia

Responder los mensajes

Sentirse cómodo

Tomar la primera tanda de pastillas

Acomodarse con el celular

Ir al baño y pensar que uno tiene en realidad lo que es algo que pasa a ser la conciencia

Gratitud. Sentir el celular para ir al baño

Levantarse

Leer y hacer la tarea de su trabajo

Sentir que uno se va a tomar el agua

Aceptar la humildad

Ansiedad: volver a escribirse y empezar a escribir

Sentir el cansancio

Apagar el computador

Día tres

Despertarse y orar

Levantarse. Decirse nada de malo que no se ha estado en el sitio

Agradecer por la posibilidad de hacer lo consciente antes de tomar el celular

Sentir el impulso de ponerse a pensar

Pensar en que uno no se siente una tregua con la el cuerpo, volverá a sus viejos hábitos negativos

Estar levantarse

Ir al baño. Pensar: Sentir que es alrededor de uno en torno a Nelson, pensar en cosas negativas. Ver el celular para evasión para no atender profundos. Sobre las relaciones sentido a uno se siente contarlo apretado. Respirar

Bostezar

Pensar en el trabajo y lo que se puede tomar. Pensar: "hecho de fibras secas, y ..."

Sentir preocupación por parte de la familia. Decirse huella en la constancia de indicio, lo que puede que pasar una marca... Esto es el instante para sostener

Levantarse

Tener una postura encorvada en la columna. Corregir

Pensar: "escribir cada cosa que pienso, hace consciente de lo que hago. Sentir ansiedad, dar..."

Pensar: "evadí tanto afrontar lo interior, qué logré quitarme en mi cuerpo y mi mente descomodado y mezclar las cosas en lo que uno ..."

Salir al patio. Ver uno que desprende

Ver una flor, pensar que y esa luz al fondo, pero es muy bonita... Puede ser el dolor hoy... en el que uno puede caer hasta la luz

Tomar agua

Recordar las gotas homeopáticas. Colgarse la mochila

Percatarse de que uno sí está en el cuerpo. Corregir

Tomar un frasco de gotas

Bendecir las gotas

Pensar: "Que no se me olvide"

Decirse a uno mismo: "lo estoy mirando así, calma, no me lo voy a tomar"

Tomar agua

Encontrarse. Endereza la espalda

Preguntarse: "¿Qué quiero?"

Tender la cama

Desvestirse

Preguntarse si uno debería

Sospechar: "¿si lo estoy?"

Encontrarse. Endereza la espalda para el dolor

Alistar la ropa. Darse el tiempo para pintarse

Bañarse. Poder pensar: "¿Qué pasa uno lo reconcilia consigo mismo? Sentirse tranquilo

Pensar: "¿Me estoy confirmando más consciente y responsable del bienestar físico, mental y emocional?"

Pensar: "Ahora en otra sintomía de angustiarse que pienso, pues también él no es bueno lo hace pasando por sus mentes, nada es necesario esto para poder ser tan de mi lugar..."

Responder dos mensajes de otro celular

Escribir

Escribir. Buscar la palabra

Pensar en cómo justificar que uno está pensando en el texto grado. Pensar en la clase me y en cómo ella, por más su posición no es apto nuestra y que ... dar un vuelo "Aunque fuera ficción, lo que enseñanza"

Suspirar

Sentirse ansioso de verdad

Escuchar el sonido de la cocina

Agarrar el celular, ver el mensaje porque no se cumple que uno tiene

Pensar en por qué uno no está expuesto en el pecho, en una pregunta a la que enoja escuchar la real pregunta, debí haberlo oído por lo menos, dolor

Respirar profundo

Preguntarse en el por qué y entonces entender

Escribir

Tener

Estarse distrayendo de la lectura

Sentir que uno está escribiendo escritos y evaluarse en función de la velocidad. Pensar: "si es esto es válido, solo que se ha ido a mí mismo"

Percibir un olor agradable a uno el apetito. Sentir que de comer. Pensar si este gusto tuviera a comer la ansiedad de hacer ...

Revisar la hora y pensar que el hambre lo que lo está distrayendo

Apagar el computador

Sentir ansiedad porque ... botella

Respirar

Salir al patio. Acostarse en el pasto

Recibir la noticia. Sentir alegría: ... adelantar la sensación de producir, satisfacer la ansiedad de Nelson. Tener respuesta y estar aquí, lo agradeciendo que no pude que hay ... poder acceder cualquier desobedeciendo la de mismo. "¿No? El sueño ... por la frustración de mí" no se hacen a mi modo no es pretender ponerme a disposición de los que busquen hacerme daño". Sentir el corazón apretado

Ver una hormiga caminar. Dos hormigas

Pensar: "me estoy dando la oportunidad de observar mis pensamientos" Preguntarse a uno mismx: "¿Por qué me siento aún en una situación crítica, por qué ahora me hice a la idea de que si paro esta actividad de escribir todo lo que hago y pienso perderé el control?"

Suspirar

Acostarse

Repetir: "Dios, dame la capacidad reflexiva"

"Dios, dame la capacidad reflexiva"

Pensar: "siempre tengo la posibilidad de desistir de esta pretensión de cambiar... ¿y si me doy permiso de demorarme en este cambio todo un año, se disminuye la presión?"

"No es que no haya otra opción, es que mientras esas otras opciones son posibles, la intuición insiste para proteger a otrxs que podrían estar viéndose perjudicados mientras encuentro las otras opciones/soluciones"
Acostarse

Repetir: "Dios, dame la capacidad reflexiva"

"Dios, dame la capacidad reflexiva"

Pensar: "siempre tengo la posibilidad de desistir de esta pretensión de cambiar... ¿y si me doy permiso de demorarme en este cambio todo un año, se disminuye la presión?"

"No es que no haya otra opción, es que mientras esas otras opciones son posibles, la intuición insiste para proteger a otrxs que podrían estar viéndose perjudicados mientras encuentro las otras opciones/soluciones"

Despertarse. Sentir una sensación de ahogamiento intensa. Bostezar

Volver a la mente pensamientos acerca de que uno está perjudicando a otrxs por la terquedad de aclarar y cambiar la mentalidad de uno antes de actuar

"Gracias Dios mío por el sol"

Sentir todo el cuerpo palpitar

Respirar profundo

Mirarse al espejo. Encontrarse un granito, intentar espicharlo

Sentarse a almorzar

Tratar de mantenerse neutral frente a los conflictos de los que allí se comenta. Sentir que uno está almorzando muy rápido. Sentir ansiedad, mucha

Pensar que uno no está disfrutando, aunque sepa muy rico

Terminar y sentirse insatisfechx

Empezar a comer uchuvas

Juanes preguntar por Nelson

Se alborota la ansiedad por dentro

Responder que él está bien, queriendo evitar explicarle por qué él no está acá

Sentir un poco de calma en mi emoción al escuchar a má decir que está muy bien que hoy se quede con su familia

Respirar profundo

Sentir ansiedad por salir

Sentir que, si uno no sale, se habrá quedado 'con los crespos hechos'. Darse cuenta de que, quizás, la experiencia de hoy, el ánimo sería por lo menos un poco distinto si uno se hubiera vestido más casual, porque ahora uno está usando de excusa una ansiedad por salir cuando lo que uno quiere es exhibir su 'pinta' para sentirse bien porque uno no se está sintiendo bien ahora mismo

Decirse a sí mismx: "me visto en primer lugar para mí, esto no tiene por qué complacer a nadie más, es para yo sentirme cómoda y bonita, para que me complazcan los colores, las texturas y las combinaciones"

Respirar profundo

Disponerse a escribir

Escribir sobre temas que a uno le afectan

Empezar a morderse la uña del dedo pulgar

Revisar la cantidad de palabras

Preguntarse: "¿Cuándo será el momento para integrar nuevos hábitos, hábitos de escucha de relacionamiento?"

Venir a la mente anhelos de un futuro en el que uno es elogiadx por sus triunfos. Pensar: "qué gran EGO tengo"

Salir a inflar las llantas de la bicicleta con pá

Volver a escribir

Sentirse cansadx de escribir. Desear un tiempo de esparcimiento

Los planes cambiar y presentarse una nueva oportunidad para que sean como uno ansía. Sentirse impulsadx a llamar insistentemente a Nelson. Él no contestar. Generarse una expectativa en uno

Pensar: "Cuando vuelva a rechazar mi propuesta tendré una descarga de desconsuelo de nuevo porque me ilusioné". Llamar a Nelson. Ya se comprometió. Esforzarse por disimular el desagrado que genera en uno su negativa

Decirse a uno mismx: "es natural que ya se haya comprometido, lo que pasa es que lo trato como si fuera mi propiedad, mi trato hacia él no es sano"

Respirar profundo

Sentir ansiedad por distraerse. Pedir a la familia que salgamos

Pensar: "me da vergüenza estar escribiendo esto o que alguien lo lea"

Decirse a uno mismx: "y si no tuviera ese plan de distracción, y si no sucede, ¿cómo puedo resolver mi ansiedad sin evadir?"

Suspirar

Sentir disgusto con má porque lleva toda la tarde convidándolo a uno a salir y no sale

Llenar la botella de agua

Escuchar la notificación de un mensaje de Nelson. Ilusionarse, pensando que cambió de opinión

Tomar agua

Mirarse al espejo. Decirse a uno mismx: "si me vestí bonito era para sentirme bonita, para sentirme bien todo el día, no desilusionada porque no salí". Preguntarse: "¿Desde cuándo la ropa volvió a convertirse en un intento de 'escape' para mí?"

Pensar: "estoy desparchadx, estoy cansada de escribir en el computador"

Decirse: "si tengo tiempo, ¿qué es eso que quiero hacer para lo que no tengo tiempo?"

Escribir los hábitos o tareas que uno quiere realizar

Percatarse de la postura. Tener cruzadas las piernas y estar escurridx en el sillón. Corregir

Sentir un pálpito bajo una costilla (derecha)

Sentirse relativamente tranquilx

Manejar hasta el restaurante

Estar escurridx en la silla. Sentarse bien

Sentir algo de nervios. Pensar en lo que habría podido salir mal manejando.

Sentir el corazón apretado. La mano golpear repetidamente la mesa, como un tic

Contar una anécdota a la familia

Comer despacio

Manejar a casa

Desvestirse. Doblar y guardar la ropa

Empiyamarse

Cepillarse los dientes. Usar seda dental, hacer buches con el aceite. Revisar las cuentas que a uno le interesan de Instagram mientras hace los buches

Despedirse de má, pá y Juanes

Prender una varita de incienso

Acostarse

Prender el reflector y la lamparita

Responder mensajes pendientes en el celular

Despedirse de Nelson y de Mario

Programar la alarma

Disponerse a dormir. Apagar el reflector y la lámpara

Tomar agua

Sentirse agradecidx

Día cuatro

Má viene a despertarlo a uno

Contarle lo que uno soñó

Ir al baño

Alistar la ropa

Vestirse

Doblar la piyama. Guardarla

Tender la cama

Tomarse las gotas homeopáticas

Ponerse accesorios

Ponerse zapatos

Salir a desayunar

Contar el sueño en el carro a má, pá y a Juanes

Llegar al restaurante

Parar de contar

Sentir una intranquilidad en el corazón.

Apretársele a uno el corazón

Suspirar

Seguir contando

Terminar de desayunar rápido

Sentir intranquilidad. Pensar: "¿es la culpa?"

Llegar a casa

Recibir a Nelson. Reposar juntos

Estar aceleradx

Pensar: "si no me esfuerzo/me fuerzo y más bien confío, llegará lo que busco"

Salir a la ciclovía con Nelson y Juanes

Sentir el corazón un poco apretado

Sentirse enternecidx con los comentarios de Nelson

Volver a casa

Salir a almorzar

En el carro, levantar una pierna para acomodarla encima de la pierna de Nelson

Sentirse ansiosa. Bostezar

Producirle a uno ansiedad verlo y pensar que uno no le ha hecho tanto bien a él como él a uno

Manejar a casa

Sentirse cada vez más a gusto a su lado

Despedirse

Salir a donde una tía

Sentir extrema incomodidad cuando empiezan a hablar de política. No querer mirarlos. Sentir una resistencia corporal

Volver. Arreglar la habitación

Empiyamarse. Guardar la ropa

Cepillarse los dientes. Usar seda dental y el aceite. Revisar Instagram

Programar la alarma

Disponerse a dormir

No apagar el reflector por descuido. No poder descansar bien

Suspirar

Día cinco

Soñé con mis compañeros de maestría: Juli presentó y su performance había cambiado mucho, incluso de tema, me alivió saber que eso era posible. En el sueño parecía que yo estaba tratando de ser útil dentro del grupo, pero al parecer lo que yo hacía alguien más ya lo estaba haciendo más eficientemente. Recuerdo haberle dicho a Guada y a alguien más que los quería mucho

Despertarlo a uno la alarma

Sentir el corazón acelerado

Posponer la alarma dos veces

Percatarse de que Nelson escribió a las 5 a.m. Intranquilizarse. Pensar que no se levantó o se le hizo muy tarde

El corazón apretársele a uno. Sentir que el corazón se acelera

Sentir dolor en la columna. Tratar de estirarse y dormir

Terminar de despertarse

Agradecer por má, pá, Juanes y Nelson

Orar

Tomar agua

Sentir el impulso de revisar el celular. Decir: "Hoy sí leeré los correos pendientes y trazaré un plan de acción"

Tener ganas de ir al baño desde que sonó la alarma

Tratar de contrarrestar el acelere escribiendo lento

Tratar de ralentizar la respiración

Suspirar

Levantarse

Saludar a má

Ir al baño. Pensar en decirle a Sofi que sentía que mi atención estaba afuera cuando me urgía atender adentro

Respirar profundo

Tratar de escribir lento. Pensar: "la lentitud es algo importante en este momento"

Bajar. Saludar a má

Ver las composteras. Recordar: "Un proyecto pendiente que desde el inicio pensé que iba a ser parte de mi proceso en la maestría".

Venir a la mente una intuición: "Decido gestionar lo podrido antes de admirar la vida en mí, puede ser simultáneo. En este momento siento que, de alguna manera, estoy gestionando 'lo que debe podrirse' para luego poder abonar el terreno para que termine la vida"

Volver a la cama

Escribir

Recordar las gotas

Bendecir las gotas

Tomarse las gotas

Sacar el frasquito de gotas que se toman 4 veces al día. Dejarlo en el tocador

Llenar la botella de agua

Poner la mesa

Tratar de hacer todo con lentitud

Bostezar

Enderezarse

Pensar: "¿Qué pretendo con esto?". Responderse: "Darme cuenta de todo lo que en este momento me produce ansiedad y procurar reducirla, también reduciendo la exposición que tengo a eso que me produce ansiedad"

Revisar el primer mensaje pendiente del correo. Sentirse algo aliviadx de haber salido de ese pendiente

Bajar a desayunar

Sentir el corazón acelerado

Desayunar lentamente

Comentarle a má sobre mi estrés. Sentirse aliviadx con sus consejos

Revisar el siguiente mensaje pendiente. Sentir la necesidad de acudir a Nata y a Sofi

Sentir la necesidad de escribir

Tomar agua

Pensar en el papel que el agua ha jugado en este proceso

Comentarle a má la situación de uno

Sentirse en extremo estresadx

Concordar con má en que es urgente hablar con Sofi

Pensar: "la escisión de mi ser también se reflejó o fue causante de la escisión en mi proyecto de grado"

Pensar: "Es un paso relevante pasar de pensar: 'yo sabía en el fondo y secretamente que esto sucedería y aun así seguí por el mismo camino, por eso no me perdono', a pensar: 'yo tenía la esperanza y el anhelo de que pudiera ser de otra forma y por eso hice lo que hice, me puedo perdonar'"

"Si estoy en esta 'contradicción' es porque sí lo estoy logrando: conocerme 'a través del arte' y eso implica tensiones, contrastes y conflictos"

"Si me perdono, ¿a quién más debo dar explicaciones?"

Descubrir una tendencia a mantenerse en la culpa

Tender la cama

Vestirse

Doblar la piyama. Guardarla

Subir la persiana. Abrir la ventana

Percatarse de dos cosas pendientes, 'bobas' pero, ahora hasta ellas importan para mí tranquilidad

Ponerse los zapatos

Enderezarse

Resolver el arreglo de la ventana. Tener una intuición: Resolver las cosas sencillas le va dando a uno la pauta para resolver las cosas más complejas

Recordar que el sueño de anoche le recuerda a uno otra cosa 'boba' que uno tiene pendiente

Pensar: "Qué lindo que por fin esté pudiendo conectar con mi inconsciente a través de los sueños"

Verse las piernas cruzadas. Corregir. Enderezarse

Respirar profundo

Ponerse accesorios

Recordar que uno había llegado a la conclusión de que su autoestima se había visto disminuida drásticamente

Sentir la necesidad y el deseo de aferrarse a la reflexión que le dio a uno luces para perdonarse

Sentir el corazón resentido

Salir a almorzar. Buscar distraerse de la situación emocional

Reírse a carcajadas en compañía de má y Juanes

Sentir más tranquilidad por lo que uno habló esta mañana con má

Sentir que el diálogo logró aclarar cosas en el interior

Volver a casa

La ansiedad hace que a uno le inquiete no estar hablando de la situación de uno porque lo hace creer que está perdiendo tiempo y control sobre uno mismx

Disponerse a escribir

Respirar profundo. Sentirlo menos forzoso

Pensar: "Gracias, Dios, porque tengo la capacidad"

Escribir

Tomar agua

Tratar de pensar lentamente

Dejar fluir las palabras

Tener ganas de ir al baño

Ir al baño

Suspirar

Sentir un 'tac' en el corazón. "Es la que llamo: yuca"

Llenar la botella de agua

Subir papaya

Disponerse a escribir

Tomar agua

Tener ganas de ir al baño

Ir al baño

Seguir escribiendo

Respirar profundo

Bostezar

Escribir

Estar escribiendo y sentirse mejor consigo mismx pero con el temor subyacente de estarse autoengañando

Nelson preguntar a uno por cómo está y animárlo a continuar el proceso de 'autoterapia'. Sentirse inquietx, intranquilx. El corazón apretársele a uno

Bostezar

Bostezar

Poner la mesa

Sentir ansiedad por subir y seguir escribiendo

Disponerse a comer

Recoger los platos

Sentirse cansadx para seguir escribiendo

Sentir el impulso de bañarse

Sentir una punzadita en los ovarios que a uno lx alegra

Respirar profundo

Salir al patio

Oírse decir mentalmente: "Me alegra la relación que estamos construyendo con Juanes"

Oír a má contarle a pá cómo hoy resolví parte de la intranquilidad. Alegrarse por saber de su interés. Enternecerse

Llenar la botella

Disponerse a alistarse para bañarse

Subir a apagar la luz, pero ver que ya estaba apagada. Aprovechar para arreglar todo y bajar las cosas de uno

Sentir ansiedad al cerrar el documento. Creer que es porque uno está afanadx por avanzar, por la preocupación, por responder a las obligaciones con la maestría

Encorvarse. Enderezarse

Presentir que a uno le va a llegar el periodo

Pensar: "Debo escribirle pronto a Nata"

Pensar: "Algún día me relajaré y otra vez me consumirá el desorden". Decirse a uno mismx: "No, porque ahora le temeré a estar tan mal como estuve y le huiré a eso, procurando no dejar para después las cosas"

La ansiedad hace que a uno le impaciente lo que se tarda

Respirar profundo.

Descubrirse metiendo el coxis. Sacar la cola

Ir al baño

En el baño pensar: "¿No es la reflexión de esta mañana en torno a la culpa sólo un truco mío para justificar mis malos actos?". Responderse: "¿No fue acaso como me lo recordó mi reflexión de esta mañana la manera como sucedió?"

Parar un momento. Disponerse a recordar cómo pensaba uno en ese momento

Alistarse para bañarse

Respirar-Bostezar-profundo

Bañarse

Cepillarse los dientes. Usar seda dental

Sentarse en la cama

Revisar el celular

Responder mensajes pendientes

Descubrirse encorvadx. Enderezarse

Revisar mensajes. Enviar mensajes pendientes. Dejar algunos para mañana

Tener las piernas cruzadas. Es por el frío y por decidir hoy dormir sin calzones

Programar la alarma

Disponerse a dormir

Calentar la bolsa térmica

Sentir un dolor en los senos. Presentir, de nuevo, que a uno le va a llegar el periodo

Suspirar

Recordar con temor cuando uno temía obsesivamente que no le llegara el periodo

Acostarse a dormir

Día seis

Soñé varias escenas. Llevando a Príncipe en un coche, siguiendo a Juana Luna y a mi tía. Luego en un baño (ducha escalonada) en el estudio, Juana Luna y yo nos bañamos, era una ducha abierta. En un momento vino mi tío, que no había encontrado una toalla, al vernos se fue. Me enjuagué los pies, que estaban llenos de barro. Salimos a buscar toallas, a Juana le dieron una pronto, yo tuve que buscar en un armario y tuve que esperar a que mi tío me trajera una.

Después, iba yo a salir en el carro con Nelson. Algún chiste hizo él o me afanó y no me gustó. Saliendo de la casa estaba perdiendo el control del carro, yo manejaba y tuve que intentar parquear frente a la Olímpica, pero el carro no se frenó completamente y rayó la pintura de la camioneta de enfrente. Arranqué, me metí por un paso peatonal. E intentando ajustar la silla, me quedé balanceándome sobre un sillín de bicicleta altísimo, dando saltos como si estuviera montada en un sanco, mientras intentaba ajustar la altura. Llegué a un parque

Despertarse a las 4:40 a.m.

Intentar dormir

Sentir dolor en la columna

Acomodarse en distintas posiciones

Hacer una corta oración después de posponer dos veces la alarma

Levantarse

Tomar agua

Ir al baño

Hacer ejercicio de estiramiento de ojos

Volver a la habitación

Prender el reflector

Meterse bajo las cobijas

Escribir esto

Sentir el corazón preocupado

En el baño pensar en un escenario futuro: Uno viviendo en el campo con unos amigos y Nelson.

Sentir ansiedad y el corazón apretado

Decirse a uno mismx: "Si pensar en el futuro te causa ansiedad, no lo hagas"

Respirar profundo

Tomar agua

Sentir ansiedad por revisar el celular a ver si respondió Nata, pero aún es muy temprano

Escuchar el agua correr por las tuberías de la pared justo detrás de uno. Sentir inclinación por esa sensación

Bostezar

Decirse: "Lo primero en el día no puede ser revisar el celular"

Bajar a saludar a má

Respirar profundo

Tener preocupación porque aún hay mucho por escribir

Bendecir las gotas. Tomárselas. Dejar por fuera las que se toman 4 veces al día

Bostezar

Sentir frío

Sentir dolor en la columna

Ponerse un abrigo

No querer trabajar en el computador desde ya, sospechar que anoche no se pudo descansar bien por la exposición a la luz del computador todo el día

Pensar en empezar a leer el libro que uno compró

Tender la cama

Subir la persiana

Apagar el reflector

Tomar agua

Disponerse a leer

Cruzar las piernas

Sentir dolor en la columna

Dejar de cruzar las piernas

Tomar agua

Respirar profundo

Sonreír mientras uno respira profundo

Sentir dolor en el cuello

Terminar un capítulo

Detenerse

Sentir ansiedad

Revisar el celular

Recordar las gotas. Bendecirlas

Percatarse de la tensión de los músculos del cuello, cráneo, hombros, mandíbula, cienes, garganta, corazón. Pedir por su relajación. Tomar las gotas

Sentarse en posición de loto

Sentir una punzada en el ovario derecho. Enternecerse

Sentir dolor en la columna

Disponerse a escribir

Estar ansiosx por no saber cómo continuar la escritura

Llevar la mano al rostro y empezar, inadvertidamente, a buscar protuberancias, encontrar esta un granito y rasguñarlo, no parar sino hasta sentir la superficie plana de nuevo. Salir sangre

Tener el corazón apretado

Continuar escribiendo

Respirar profundo. Percatarse de que uno suaviza la exhalación cerrando la boca un poco, con la pretensión de disimular

Arrancarse una costra de la cara

Estar encorvadx. Enderezarse

Escribir. Llegar a un punto

Estirarse

Escribir

Tomar agua

Pensar en las reuniones con Sofi y Nata

Respirar profundo. Sentir que tráquea el corazón

Escribir. Recordar

Bostezar

Escribir

Bostezar

Sentirse tranquilx al mantenerse abiertx a ambas soluciones, sin descartar ninguna de las dos

Pensar: "Siempre he anhelado una otra solución. ¿Por qué pienso en sistema binario? ¿Por qué no pienso en tres o cuatro o infinidad de otras soluciones?"

Sentir el rostro y el cuello calientes. Notar la incomodidad

No creerse a uno mismx

Sentir una sensación de incredulidad frente a lo que uno está haciendo y escribiendo

Imaginar la estructura de la huella como una composta: Gestionar lo que debe podrirse/ hábitos - Abonar el crecimiento de la vida/ Introspección – Vegetación/ Cuerpo, voz, contacto, escucha

Cansarse

Dolerle a uno la columna. Pensar: "Tengo que escribirle a Haike a ver si puede darme una cita"

Respirar profundo

Tender a resolver un problema y preocuparse por lo que puede salir mal en la solución

Pensar: "Confiar en mí misma sería una gran herramienta en este momento"

Bajar a almorzar

Leer a má lo que he escrito para la "huella" y comentarle lo que a uno le preocupa respecto de su trabajo de grado. Sentirse uno animadx por sus comentarios

Sentir algo de confianza a medida que uno le lee a má (Introspección)

Aclarar ciertas cosas de la estructura del texto

Almorzar

Sentir algo de temor/pudor de ver la reacción de má al escrito. Pensar en qué pensarán los otrxs.

Inquietarse. Nublarse. Preocuparse

Juanes llegar y uno comentarle. Sentirse animadx

Sentirse satisfechx con la claridad a la que uno llegó hoy

Sentir un impulso de salir

Má convidarlo a uno a acompañarla a una diligencia que tiene en un centro comercial

Sentir un ascenso de optimismo en uno

Caminar juntxs

Tratar de mantener una buena postura al caminar

Sentirse algo inquietx pero más tranquilx

Tararear canciones

Bostezar

Cruzar las piernas

Comer un helado

Sentir algo apretado el corazón

Respirar – bostezar – profundo

Respirar profundo

Bostezar

Sentirse intranquilx. Preocuparse por una reunión esta tarde. Pensar: "la verdad tengo pereza de ir y aún no me confirman"

Ir a tomar onces a una cafetería con má, pá y Juanes

Pensar: "Voy a olvidarme del compromiso que me tiene afanada mientras no me confirme. Procuraré concentrarme en el presente"

Bostezar profundo

Bostezar

Tomar agua

Bostezar

Sentirse ansiosx. "Cabalgar" con las uñas sobre la mesa

Revisar el celular porque llegó una notificación de whatsapp

Rascarse la cabeza

Pensar en la ansiedad. No concentrarse en el presente

Sentir la garganta un poco cerrada

Respirar profundo. Exhalar suavemente para disimular

Tener una mirada evasiva con pá porque uno sospecha que él está pasando por algo similar a la situación de uno

Pensar en la reunión

Pensar en suposiciones

Estar ansiosx

Pensar: "es como meditar: dejar pasar los pensamientos para estar más presente"

Sentir ansiedad

Revisar el celular para ver si a uno le confirmaron la reunión

Sentir calor en la cara

Respirar profundo

Preguntarse: "¿Y si respiro profundo tres veces cada que mi cuerpo tenga el impulso de respirar profundo o bostezar?"

Respirar profundo cuatro veces

Respirar profundo cuatro veces

Sentir un dolor en el estómago

Manejar por la cuadra

Llegar a casa

Bajar la persiana

Guardar el bolso, la billetera, la bufanda y la sombrilla

Ir al baño

Bajar a comer

Sentirse inquietx, con el corazón apretado

Hacer sonar las uñas contra el portavasos repetidamente

Comer más rápido de lo normal

Respirar profundo

Subir. Empiyamarse. Guardar la ropa

Recostarse. Pensar que a uno le sería útil leer para continuar el proceso. Decirse a uno mismx: "Debo confiar en esto que estoy haciendo"

Cepillarse los dientes. Usar seda dental. Hacer buches con el aceitico

Revisar Instagram

Respirar profundo

Despedirse de má, pá y Juanes

Respirar profundo

Preocuparse por lo que uno tiene pendiente

Buscar en internet el texto que uno necesita

Leer algunos pequeños apartes de un documento que encontré sobre la noción del amor para Žižek: "Atravesar la pared entre el otro y yo hasta encontrar el amor, sin miedo a que la natural diferencia entre ambos nos haga buscar la distancia. (…) El amor es el mal, dice Žižek, pues debe seleccionar entre todos sólo una pequeña parte, lo que lo convierte en un acto extremadamente violento e impredecible. (…) Por esto mismo, el amor termina siendo un acto imperfecto entre seres imperfectos, limitados a reacciones más allá de ellos mismos, en constante descubrimiento de sí mismos y del otro (dice Žižek que el amor es no saberlo todo), pero que al final, el amor es lo único que sobrevive" (Fernández Chico, 2009).

Encontrar una página web y devorar la información: Learn how to love. Desilusionarse: "Lastima que haya que pagar para aprender"

Pensar: "Gracias porque de no haber pasado por esto, no habría encontrado quizás en mí esta inquietud o terquedad por la forma en la que amo y sus condicionamientos"

Disponerse a dormir

Sentirse ansiosx pero a la vez a la expectativa y esperanzadx

Apagar las luces

Orar

Preguntarse: "¿Por qué creo estar separándome de la idea de Dios al cuestionar y querer ser consciente sobre algunas cosas? ¿Eso dice de mí creerme autosuficiente? ¿Dónde deja eso a la función de la voz interior? ¿Le quita razón de ser? Debo re comprender y volver a ubicar el lugar de la voz interior porque supone en mí un conflicto de creencias. La aspiración a una conciencia más amplia y a la revelación de condicionamientos no contradice mi idea de Dios ¿Por qué?"

Día siete

Despertarse

Percatarse de que hoy uno no recuerda lo que soñó. Sentir desilusión

Darse cuenta de que el cuerpo de uno estaba en "completa paz" y satisfacción justo en el momento en que aún uno no estaba completamente despiertx, pero que en el momento en que uno se percató, la mente trajo de nuevo las preocupaciones y la ansiedad a uno.

Pensar: "Se hace necesario perdonarme a mí misma y pedir perdón a mi cuerpo por el estrés y presión a los que lo he sometido"

Sentir el corazón algo más relajado

Ir al baño

Bajar a tomar agua

Antes de impacientarse por la lentitud con la que se llena la botella de agua, empezar a caminar muy lento para inducir al cuerpo en ese ritmo y que el corazón de uno permanezca también lento.

Venir a la mente para impacientarlo a uno, un fragmento de un texto sobre el amor

Respirar profundo

Darse cuenta antes de levantarse que la disposición mental de uno es más alegre y abierta cuando uno duerme boca arriba, con las piernas abiertas, los brazos estirados hacia la cabecera. Que cuando uno duerme de lado, el cuerpo tiende a encorvarse

Tomar agua

Volver a la cama

Respirar profundo

Sentir tensión en la base del cráneo, en las sienes, en la mandíbula (aunque esté relajada), en el cuello y dolor en la columna

La alarma sonar. Producirle a uno algo de incomodidad. Entusiasmarse: "Pero hoy me desperté veinte minutos antes de que sonara la alarma, quizás pueda llegar a prescindir de ella"

El sonido de la alarma acelerar la escritura de uno. Respirar profundo. Tratar de escribir lento

Pensar: "No tengo que correr a quitarla y negarme a escuchar. Puedo dejar a un lado el prejuicio de ese sonido, no interpretarlo, sólo es un sonido. Su función es ponerme en estado de alerta, pero porque programé el celular para que esa fuera mi alarma"

Posponer la alarma y percatarse entonces de que Nelson no le escribió a uno esta mañana. Percibir en uno una pizca de temor y resentimiento, como si pensara que él está perdiendo interés en la relación. Apretársele a uno el corazón y cerrársele la garganta al escribir esto.

Respirar más lento. Estar aprisionando la lengua como si uno estuviera tratando de evitar las sensaciones desagradables que vienen a uno. Pensar que, quizás a veces, por milésimas de segundo uno bloquea la respiración inconscientemente y por eso luego el cuerpo debe respirar profundo o bostezar.

Decirse a uno mismx: "Yo muchas veces no le escribo en toda la mañana porque estoy concentrada en otras cosas, y no es porque no desee que él esté pasando un buen día". Pensar: "Simplemente sale de mi radar mental, quizás porque mi actitud ansiosa hacia él ha hecho que persarlo o esperar una respuesta a los mensajes que no le envío no sea una experiencia grata"

Respirar profundo

Pensar: "Pero él puede estar simplemente muy ocupado y afanado, y además sin datos para escribirme"

Respirar profundo

Decirse a uno mismx: "No debo tener miedo de llegar hasta 'lo profundo' de mis pensamientos en este proceso. Confiar en lo que esto implique en mis decisiones"

Agradecer

Pensar ansiosamente: "Debo empezar a escribir"

Respirar profundo

Preguntarse a uno mismo: "Por qué mi corazón sigue apretado? Sigue en mi mente la idea de que lo correcto es soltar esta pretensión y hacer lo que debo hacer, lo que 'debo hacer' que es lo que me conciliaría con la idea de Dios"

Pensar en la reacción de Nata y Sofi en las reuniones que uno tendrá

Sentir la garganta apretada al escribir esto

Estar escurridx en la cama con las piernas cruzadas. Enderezarse

Bostezar

Pensar: "Hacer lo que 'debo hacer' no está descartado. Mi introspección continuará con independencia de ello"

Sentir un leve dolor de cabeza

Respirar profundo

Respirar –bostezar– profundo

Levantarse

Tender la cama

Saludar a má

Elegir la ropa

Respirar profundo

En la mente tararear uno una canción de Natalia Lafourcade: "No más llorar, no más llorar" … Respirar profundo… "por eso no más llorar"

Bostezar

Para reivindicar el cuerpo debo reivindicar la 'voz interior' para reconciliarme y ser sincera con mi cuerpo

Temer: "¿Me estoy engañando con 'trucos mentales'? Ese es el temor: no estar siendo sincera conmigo misma. Querer resolver una incógnita que me causa insatisfacción no es tener un plan malévolo contra mi propio ser. ¿No es mi ego muy grande al creer que puedo salir de esa incógnita? ¿No es creer eso producto de la sugestión que supone la escena de Eva y las manzanas? ¿las manzanas son el conocimiento? ¿son la consciencia?"

Acordarse de las gotas

Pensar en el momento de la presentación de la huella

Contrapuntear: "¿Y si estuviéramos en una mátrix (literalmente, como la de la película) sería incorrecto conocer la verdad de mi realidad?"

Intranquilizarse: "La intuición nunca se opondría en ese caso a que se supiera la verdad. ¿Por qué en este caso sí?"

Refunfuñar: "¿Por qué no puedo decidir a quién amar? ¿He sentido amor alguna vez? ¿Qué es amar?"

Apretársele a uno el corazón al escribir esto

Estar apretando la lengua

Respirar profundo

Pensar: "¿Si confío en este proceso le estoy dando la espalda a Dios? Puedo confiarle este proceso a Dios. Percibo en mí una desconfianza porque asimilo a Dios con mi 'voz interior', entonces pienso que confiar en cederle el curso de este proceso es aceptar que yo termine encaminada a seguir la voz interior. ¿Qué quiere Dios de mí? ¿Qué significa que se haga su voluntad? ¿Quiere que yo sea feliz sólo si sigo ciertos pasos? ¿O depende de mis opiniones que yo sea feliz?"

Respirar profundo

Respirar profundo

Dolerle a uno la cabeza

Pausar: "¿Qué le da sentido a mi experiencia? ¿En este momento me creo sólo mente? ¿Acaso todo se reduce a lo que cabe en la mente? ¿Desde esta existencia material puedo acceder o adquirir consciencia plena?"

Sentir temor a perder uno la idea de Dios en el corazón

Dudar: "Desconfiar del amor, ¿cómo me deja respecto del amor que me profesan los demás? Desconfiada de su amor"

Sentir tambalear las propias creencias de una forma que uno no deseaba

Sentirse en incertidumbre: "¿Si no sé qué es el amor, no sé qué es Dios?"

Pensar: "Si tengo una inquietud que nace de la contradicción que supone un amor selectivo del cuál se desconocen las causas y propósitos, desde una idea o aspiración de expansión de la conciencia del ser fraccionado para experimentar una conciencia más amplia, ¿por qué ahora germina en mí la desconfianza en la idea de Dios?"

Pensar que es necesario resolver la desconfianza que se generó en uno hacia la voz interior

Preguntarse a sí mismx: "¿Por qué desconfío de mi voz interior?"

Alistar la ropa para uno bañarse y aspirar a poder pensar sobre esta pregunta en la ducha

Reconocer: "Cuerpo, gracias por soportar esto. ¡Perdón!"

Pensar: "Necesito llegar a un sistema de creencias que me satisfaga completamente"

Sobarse el pecho

Bostezar

Sentir miedo. Apretársele a uno el corazón

Pensar: "¿El miedo está relacionado con la presión del corazón?"

Temerle a las consecuencias de los propios actos y decisiones

Bajar a comer

Pedir a Dios ayuda

Dedicarse a separar los residuos plásticos y pensar: "también debo gestionar lo que ha de reciclarse"

Orar con parcial incredulidad

Retornar tímidamente a uno la desconfianza hacia la idea de Dios

Ir a ver una película con Meli y Feli

Sentirse inspiradx a confiar y fluir, por la confianza de Feli en el "fluir" que le proponen los ángeles

Sentir mucho dolor simultáneamente

Sentir alivio al llorar. Hablar con má. Desahogarse. Ella ponerse en la posición de uno y uno ponerse en contra. Es como hablarse a uno mismx y llorar desde lo profundo

Bajar

Cepillarse los dientes. Usar seda y el aceitico

Arreglar la habitación

Poner la alarma

Acostarse

Sentir apretado el corazón

Disponerse a dormir

Agradecer a Dios

Día ocho

Despertar

Sentarse tranquilx durante un largo rato en la cama

Tomar agua

Levantarse

Venir a la mente lo que uno pensó ayer

Evitar hacer un juicio sobre por qué a uno le duele

Sólo tratar de estar con la idea

Venir a la mente de uno escenarios de cómo explicar las propias decisiones

Bostezar

No saber distinguir si es tristeza lo que uno siente

Tener los ojos hinchados por haber llorado anoche

Sentir un vacío en el corazón, más que una presión

Afanarse: "Debo alistarme"

Tomar agua

Traer el computador

Responder mensajes del celular

Escribir

Hablar con Nelson

Hablar con má

Escribir

Bajar a desayunar

Tomar agua

Subir

Alistar la ropa

Tender la cama

Bañarse

Sentirse triste. Sentir un duelo en el corazón

Salir a encontrarse con Nata. Hablar largamente con ella

Encontrarse a má y a Juanes para almorzar

Sentarse. Experimentar el duelo

Esperar el almuerzo

Aceptar la sensación. Vivirla

Sentir una incomodidad en el estómago. El estómago sonar, revelarse nervioso

Sentir ansiedad por encontrarse con Nelson

Hablar con Nelson por teléfono. Sentir ansiedad por el encuentro

Cepillarse los dientes

Arreglar la habitación

Sentirse más tranquilx

Pensar: "¿Qué le dirá su voz interior a mi tía Maritza?"

Leer una hojita del libro de pá de Eileen Caddy. Pensar que no era precisamente lo que uno quería escuchar - leer. Haberse dicho a uno mismx que no debía temer y haberse arriesgado a leer

Disponerse a dormir

Querer orar: "Que Dios me hable"

Día nueve

Despertar

Orar. Pedir por confianza, paciencia y tranquilidad

Estirarse

Tener ganas de ir al baño. Aguantar

Levantarse

Ir al baño

Salir. Mirarse al espejo

Saludar a má

Ayudar a má con su carta virtual

Sentir presión en el pecho

Revisar el celular. Ponerlo a cargar

Ir por la botella de agua

Tomar agua

Saludar a pá

Pensar en lo leído anoche. Tratar de tomarlo con calma

Ir a la habitación

Sentarse en la cama sobre un talón y dejar el otro apoyado en el piso. Apoyar el cuaderno sobre una pierna, escribir con la cabeza clavada en dirección al papel, con el cuello doblado

Mirar hacia arriba y respirar profundo

Respirar abdominalmente

Tomar tres sorbos largos de agua

Respirar profundo con la boca abierta

Pensar en las gotas homeopáticas

Bendecir las gotas. Acariciar de arriba a abajo el propio cuerpo con las palmas extendidas. Tomarse las gotas. Sentir bajo la lengua el ardorcito del alcohol

Sentarse sobre la cama

Respirar profundo

Levantarse

Cerrar la puerta del clóset

Tender la cama

Pensar en la invitación sin confirmar

Decir mentalmente: "Despejarse. Ir a la naturaleza"

Pensar en acceder a la invitación

Pensar en agarrar el celular y hacerlo de una vez

Sentir la punzadita del cuello doblado y del coxis metido

Respirar profundo

Tomar agua

Pensar en lavar la ropa

Pensar en llenar la 'botella de amor'

Pensar en seguir escribiendo la huella

Ir por el celular

Conectar el celular

Sentarse sobre la cama

Apoyar ambos pies sobre el suelo, inclinar el torso hacia adelante, apoyar los codos sobre los muslos

Responder mensajes en el celular

Sentir la columna estirada y frío en la parte baja de la espalda

Pensar en escribir más lento

Sentir la garganta cerrada. Sentir el corazón pre- ocupado

Disponerse a llenar la 'botella de amor'

Bajar un pincel y un tubo de PVC

Sentir burbujas explotarse en el intestino

Ir al baño. Demorarse. Respirar

Volver a la habitación

Sentarse sobre la cama. Encorvarse instantáneamente

Pensar tratando de recordar lo pensado en el baño

Subir la persiana. Abrir la ventana

Apagar la luz

Traer la libreta cerca a la cara y escribir con la espalda recta

Bajar pensando en má

Bajar las escaleras con una libreta, un lapicero, un pincel, un tubo de PVC, una botella de Suavitel, una tapa y una bolsa llena de plásticos

Enrollar paquetes plásticos e introducirlos por la boca de la botella

Má tener una mejor idea para empujar los plásticos hacia el fondo de la botella: un mazo

Empujar con el cabo del mazo hacia abajo

Concentrarse en esa actividad. Posibilitar la paciencia

Pensar que la tapa de la botella, enroscada a presión, puede salir proyectada y herir a alguien

Sentir un dolor en el abdomen

Tomar fotos durante el proceso

Sentarse en el sofá de la sala

Respirar profundo

Tener ganas de revisar el celular y enviar unos mensajes

Estirar el brazo para alcanzarlo

Revisar el celular

Cruzar las piernas desprevenidamente. Darse cuenta. Apoyar ambos pies sobre el suelo

Sentarse a ver videos en el celular. Ladearse. Cruzar las piernas

Sentirse tranquilx

Sentirse más presente

Emocionarse con un proyecto

Concentrarse y no percatarse del correr del tiempo

Salir a comer

Saborear un consomé

Disponerse a dormir

Orar

Sentir malestar en la boca del estómago

Día diez

Despertar

Cambiar de posición

Orar. Tratar de practicar la confianza

Estirarse en la cama

Cambiar de posición

Orar

Pensar

Detener la alarma

Orar

Levantarse

Bostezar

Ir al baño

Bajar a llenar la botella de agua

Sentir decaimiento

Saludar a pá y a má

Tratar de mantenerse neutral con los conflictos que a uno le cuentan

Subir

Sentarse sobre la cama

Guardar la bolsa de agua caliente

Coger la libreta. Escribir

Tomar agua

Bajar

Poner la mesa

Recordar las gotas

Subir

Bendecir las gotas y tomarlas

Bajar

Desayunar

Hablar con má y pá

Quedarse con má hablando sobre cómo uno se siente

Escuchar sobre lo que ella se propone hacer en la casa

Subir

Tender la cama

Bañarse

Suspirar

Confiar. Tener en el corazón y en la mente esa convicción casi todo el día. Estar presente

Sentirse tranquilx

Sentirse agradecidx

Observar: "Dependiendo del tipo de frecuencia lumínica que rebota sobre las cosas, éstas se ven de otro color. En Dios - sintonía las cosas se experimentan desde otra frecuencia"

Orar

Prevenir a uno mismx: "No juzgar apresuradamente, confiar, paciencia"

Disponerse a dormir

Orar

Día once

Despertar

Percatarse de que algo recuerda uno de su sueño: moda, videos

Tener ganas de ir al baño

Aguantar

Orar

Ir al baño

Saludar a má y a pá

Sentarse en la cama, bajo las cobijas

Hacer estiramiento de ojos: abrirlos bien, mirar hacia un lado, hacia el otro, hacia arriba, hacia abajo y en círculo

Sentir el corazón levemente apretado

Pensar en que hay cosas pendientes por acomodar en la habitación

Pensar en que uno debe seguir escribiendo la huella

Pensar en qué capítulo puede hacer referencia a lo que ahora acontece en la propia vida

Preguntarse si uno se siente aburridx cuando está con su pareja

Decir mentalmente: "Paciencia, confianza"

Pensar en llenar la botella de agua

Levantarse

Bajar

Llenar la botella de agua

Poner la mesa

Subir

Tender la cama

Desayunar

Discutir con má

Enojarse

Bajar la ropa sucia. Ponerla a lavar en la lavadora

Sentir dolor en la boca del estómago

Bendecir las gotas. Tomárselas

Tomar agua

Sentir malestar: dolor en el estómago, garganta cerrada/apretada

Pedir ayuda. Leer "9 de septiembre" en el libro de Caddy

Disponerse a escribir

Sentir dolor. Atribuírselo a las propias emociones

Escribir

Sentir temor

Atribuir el dolor a una indigestión

Cepillarse los dientes sin crema, luego con crema. Usar seda dental. Hacer buches con el aceite

Revisar Instagram mientras uno hace buches con el aceite

Escupir el aceite

Despedirse de má, de pá y de Juanes

Regresar a la habitación

Meterse debajo de las cobijas

Revisar mensajes de Instagram

Distraerse con videos

Programar la alarma

Dejar a un lado el celular

Sentir dolor/incomodidad en la boca del estómago

Sentir el calor de la bolsa térmica en la planta de los pies. Sentir congelados los empeines y los dedos

Sentir retorcijones en el estómago

Sentir ganas de ir al baño

Resistirse por el frío y la pereza

Sentir ansiedad leve por no estar en el 'camino correcto' según la propia sensación interior

Ir al baño. Oír murmullo de líquido en el estómago

Disponerse a dormir

Apagar la lámpara

Orar

Apagar el reflector

Día doce

Despertar

Recordar que uno soñó

Detener la alarma

Revisar un mensaje

Levantarse

Ir al baño

Percatarse de que a uno le llegó el periodo

Tomar gotas para el dolor de los cólicos

Volver a la cama

Orar entredormidx

Levantarse

Sentir el corazón acelerado "una vez más"

Tratar de meditar para abrir la mente a posibilidades y conectar con Dios

Disponerse a seguir escribiendo

Leer "11" y "12 de febrero" del libro de Caddy

Desayunar

Calentar la bolsa térmica. Ponérsela en el abdomen

Disponerse a seguir escribiendo

Suspirar

Relajar los músculos de la cara

Sentir la garganta cerrada y el corazón apretado

Observar las mirlas entre la vegetación afuera

Seguir a una mirla con la mirada hasta que se posa a picotear una brecha del árbol

Suspirar

Buscar con el pie derecho el sol cerca de la ventana

Pensar en que uno no sabe en qué estado emocional estará cuando esta tarde se reúna con Sofi

Pensar: "En vez de estar escribiendo esto, perdería menos tiempo meditando"

Meditar

Sentir casi náuseas

Pensar: "Gestionar lo que ya cumplió su ciclo para que empiece otro"

Pensar: "No es culpa de Dios. Ese taco, esa coraza en el corazón, esa barrera que me impide disfrutar, darle paso a mis sentidos y vivir en satisfacción con mi entorno, mis relaciones y conmigo misma, no los puso Dios, fue mi 'pequeño yo'"

Pensar en aquel instante en que desprevenidamente uno tuvo la sensación de que se diluía la coraza y podía tantear, palpar borrosamente lo que es sentir.

Recordar: "Sus besos eran deliciosos, apasionados, quería yo entrar por su boca y quería él entrar por la mía"

Debatir mentalmente: "¿Podría entrar a culpar a Dios por mi incapacidad de disfrutar el presente?, ¿acaso él obró en mí con toda la intención para formar prejuicios y temores en mi corazón?, ¿acaso dentro de 'su plan' está atarnos materialmente para luego tener que sufrir el desprendimiento? Nosotrxs tenemos la libertad de hacernos a una idea contraria de Dios, ¿esa es la voluntad de Dios? ¿Por qué tengo tanto recelo a la voz interior?"

Desahogarse: "Así como cuando duele una muela y uno quiere arrancársela, así he pensado respecto del corazón"

Sentir cólicos insoportables

Acostarse en una colchoneta en el patio

Disponer el cuerpo para recibir el sol en el abdomen y las piernas

Pá traer una Buscapina. Tomársela uno

Tratar de dormir mientras hace efecto la pastilla

Dormir

Despertar

Salir a caminar

Regresar a casa

Buscar lotes en Nocaima por internet

Disponerse a dormir

Apagar la lamparita

Orar

Día trece

Despertar

Sentir malestar en los intestinos y ovarios

Ir al baño

Sentir el corazón apretado

Pensar: "mi voz interior es una guía actual y premonitoria o preventiva dentro de mis condiciones psíquicas, emocionales y corporales"

Meditar

Sentir burbujitas estallar en los intestinos y el estómago

Sentir el dolor de los cólicos

Levantarse

Bendecir las gotas para los cólicos. Tomárselas

Saludar a má y pá

Sentirse aceleradx

Respirar profundo

Sentir el dolor de los cólicos

Calentar la bolsa térmica

Tomar agua

Apretársele a uno el corazón

Pensar en lo que uno escribió sobre la 'voz interior'

Pensar en lo que no habló ayer con má sobre el condicionamiento del sistema respecto de la inmediatez y la tendencia a desanimarse y desertar cuando no obtiene uno resultados de inmediato, y sobre la paciencia y la confianza en el proceso a modo de resistencia o liberación de ese condicionamiento

Bajar a la cocina

Acompañar a má

Sentarse en un butaco con las piernas cruzadas, con la bolsa térmica entre los pantalones

Sentir el corazón apretado y la garganta cerrada. Sentir cólicos y frío en los pies y en la espalda baja

Tomar agua

Levantarse

Poner la bolsa térmica entre las piernas para calentar la vulva a través de los calzones

Caminar

Sentir el estómago y el intestino gruñir

Sentir el tronar de una 'yuca' en el corazón

Caminar hasta la parte de atrás de la cocina

Sentir el viento rozándolo a uno desde la claraboya abierta

Hablar con má

Bajarle al fogón de las fritas de maduro

Caminar lento

Escribir

Sentir el corazón apretado. Suspirar

Sentirse los labios secos. Humedecerlos con la lengua

Sentir la garganta cerrada

Leer un mensaje en el celular

Pensar que uno no fue consideradx ayer con su amiga

Respirar profundo

Pensar que uno aceptó su ofrecimiento de compañía suponiendo que no la iban a afectar las movilizaciones en su regreso a casa

Tratar de prender un fogón que má no pudo prender

Bostezar. Dudar: "¿es un bostezo de ansiedad?"

Ir a mirarse al espejo. Verse la piel seca, los labios secos, verse las cicatrices y las costras de los granitos que uno se reventó

Bostezar

Pensar en qué debe uno terminar en estos dos días

Disponerse a transcribir el registro

Parar

Lavarse las manos. Mirarse al espejo y decir: "Debo confiar en que lo que anhelo me será otorgado"

Poner la mesa

Despertar a Juanes

Desayunar

Sentirse aceleradx

Disminuir la velocidad al desayunar

Sentir insatisfacción por el corazón apretado

Subir a bendecir las gotas homeopáticas. Tomárselas

Tomar agua

Tender la cama

Subir la persiana

Abrir la ventana

Bajar el canasto de la ropa

Llenar la botella de agua

Sentarse en el butaco de la cocina y cruzar las piernas

Encorvarse

Escribir

Suspirar

Pensar en la posibilidad de acudir a un psicólogo

Abrir Instagram. Revisar las cuentas de una pareja relativamente cercana. Sentir ansiedad por su separación. Descubrirse uno en el acto. Salir de Instagram

Responder mensajes en el celular

Frotarse con las manos el rostro desde la frente hacia abajo, estirando la piel

Apretársele a uno el corazón

Sentir ganas de hacer chichí

Almorzar

Dedicarse a terminar el ensamblaje de la manguera de la compostera con Juanes

Sentir el corazón un poco acelerado

Respirar profundo

Día ??

Escribir: "Es de noche, ya me voy a disponer a dormir. Hoy me sentí todo el día con el corazón apretado y acelerado. En la mañana creo que el malestar era en la boca del estómago. Me he dedicado, entre ayer y hoy, entre otras cosas a transcribir al computador los registros de los primeros días de manera minuciosa. Desconfiar del proceso, de mí misma y de las conclusiones y esperanzas que tengo es casi una constante. Quisiera estar escribiendo lo contrario"

Pensar: "Quizás si escribo una ficción sobre mí, logrando lo que anhelo con este proceso, eso pueda ayudarme por lo menos a tener esperanza"

Preguntarse a si mismx: "¿Y si digo: Dios, yo me encargo de lo que está en mis manos, ¿tú encárgate de lo que no depende de mí?"

Escribir: "Nelson vino hoy, sus palabras son casi siempre tan sensatas, y sobre todo tan amorosas. ¡Qué fortuna su compañía y apoyo! Él me dijo: "Que tu pensamiento vuele, así como el alcaraván, no te limites a hacer de que empollas en una esquina. Haz la analogía, que vuele tu pensamiento". También me dijo que a él también le produce ansiedad pensar en el futuro"

Despedirse de Nelson

Disponerse a orar y a dormir

Día ??

Recordar al despertar que uno soñó que le contaba algo a Margarita

Orar. Hablar con uno mismx y con Dios. Desglosando las ideas y las suposiciones. Entregando a Dios la sensación corporal.

Escribir: "Todo es posible. Anoche leí 17 de octubre del libro de Caddy"

Sentir ganas de ir al baño

Aguantar porque uno está a gusto en su introspección/oración

Pedir a Dios por la tranquilidad, por el estado corporal de uno: "llévame al paraíso de la sensación"

No aguantar más las ganas de ir al baño. Ir al baño

Disfrutar cada sonido, cada movimiento, cada contracción del estómago, del intestino y del ano. Percibir intensamente el olor de la sangre en el cuarto día del período. Sentirse las manos, percibir sus escamas

Mirarse al espejo, acercarse uno para inspeccionar las texturas, las escamas alrededor de una costra, las escamas de los labios.

Sentir con las huellas dactilares las ranuras de la manguera del accesorio de la ducha

Saludar a má y a pá. Oírlos hablar sobre el ego: "Dar-tener-ser es lo mismo"

Volver a leer '17 de octubre'

Confiar

Volver a la habitación

Tomar agua

Tender la cama

Inquietarse: "¿Por qué tuve un poco de resistencia a mirarme al espejo? ¿Acaso no estoy siendo sincera? Yo siento que sí, es un temor infundado"

La notificación del celular advertirlo a uno sobre un mensaje y sobre la hora

Afanarse: "Debo alistarme pronto"

Encorvarse. Enderezarse

Escuchar el canto de un alcaraván afuera

Revisar el celular

Sentirse en capacidad de sonreír sinceramente

Sentarse en la cama

Encorvarse mientras uno escribe. Enderezarse

Tomar agua

Pensar: "No llevo trece días en proceso de despojarme de algunos condicionamientos urgentes, llevo más de cuatro años"

Pensar: "Porque una sensación no se sostenga mucho en el tiempo, quizás por una debilidad mental, no tengo que desconfiar de ella"

Pensar: "Mi conflicto es una porción de cómo es mi relación con el mundo. Mi pretensión de despojarme de lo que me impide disfrutar el presente en un ámbito, tiene conexión con una liberación más grande de barreras que me separan de mi entorno

Elegir la ropa

Tener el entusiasmo de enviar energías de confianza y alegría a Nelson en su nueva situación laboral

Sentirse alegre

Tomar agua

Revisar la hora. Bajar

Dirigirse a Transmilenio

Grabar un audio: "Este es el paraíso de las sensaciones. La sensación de alegría, las sensaciones corporales. Se cerró la puerta del Transmilenio en mi muñeca. Sentir ese apretón también es parte del paraíso de las sensaciones. No es bueno o malo, no es binario. Es sin juzgar. No es elegir entre la voz interior 'de Dios' y la del ego, no es binario. Puede estar mezclado, puede cambiar de un lado a otro. En un momento puede ser la voz interior, en otro momento puede ser un instinto de supervivencia, en otro momento puede ser el ego, en un momento pueden ser todos al mismo tiempo. No juzgar las sensaciones como buenas o malas o como recompensas y castigos... son sensaciones"

Sonreír

Llegar a la U

Saludar a Sara

Respirar- caminar- tranquilamente

Encontrarse con Dericson

Ir con él a ver en lo que está trabajando: Bioconstrucción, una escuela de permacultura, etc.

Dejarse lamer las manos por la lengua carrasposa de un ternero

Enterrar estacas de guadua en el cemento quebradizo para hacer una especie de formaletas

Acercarse a los terneros y terneras. Tomarles fotos y videos. Lanzarles besos

Despedirse

Salir de la U

Subirse al Transmilenio

Irse paradx, pegadx, cara al vidrio con las palmas extendidas sobre el vidrio sintiendo el calor, deslizando las uñas sobre la superficie lisa. Decirse a uno mismo: "el paraíso de las sensaciones"

Descubrirse sonriendo. Pensar: "Soy Feliz". Inquirir: "¿De verdad? ¿Sinceramente? ¡Soy Feliz! Se siente sincero"

Agradecer

Sonreír

Llegar a casa

Juanes no contestarle a uno las llamadas. Permanecer en paz

Saludar a Juanes

Entrar a la casa

Llenar la botella de agua

Juanes contarle a uno sobre un ventarrón sin precedentes que tuvo lugar hoy en los alrededores del patio de la casa. Recordar que soñé hace poco con un ventarrón así

Observar: "Las 'escrituras' del ventarrón quedaron sobre el pasto. Rabos de mono del pino secos forman un gran dibujo complejo sobre el pasto"

Lavar la caneca de los orgánicos. Dejarla secar al sol

Tomar agua

Subir

Revisar el celular

Escribir

Pensar: "Debo iniciar el siguiente capítulo"

Discutir largamente con má

Salir a comer

Salvar un mosco que luchaba por salir en la superficie de la limonada de panela

Observar cada uno de sus movimientos fuera del vaso. El insecto secar sus patas y alas frotándolas, frotar su cuerpo con sus patas, hasta desplegar sus alas y volar

Llegar a casa

Jugar con má un juego de mesa

Bailar con má en la sala, al ritmo de una parranda vallenata de una casa vecina

Bailar hasta agotarse

Hablar con Nelson. Sentir una pisca de amargura al oír que no está aún en casa, que salió con unos amigos, siendo que se despidió de uno porque estaba muy "cansado"

Cepillarse los dientes. Usar seda dental. Hacer buches con el aceite

Jugar con má y Juanes

Despedirse

Ir a la habitación

Revisar Instagram

Hablar con Nelson

Disponerse a dormir a la 1:40 am

Apagar la lampara y el reflector

Orar

Día ??

Despertar

Meditar

Acomodarse en la cama

Sentir dolor en la columna

Meditar

Grabar audio: "A veces es difícil discernir entre voz interior, ego o instinto de supervivencia porque hay muy delgadas líneas entre las cosas porque todo está unido. Hay una delgada línea entre confiar en Dios y pensar que es uno sólo en su ego el que está logrando las cosas. La sensación en el corazón es el miedo paralizante y es el ego el que sufre también cuando se pretende dejar o superar ciertos miedos. La vergüenza es también un miedo. La vergüenza no es sólo hacia los otrxs, sino hacia el propio ego: 'qué dirán los otrxs', pero también 'qué dirá mi ego' y el ego teme ser descartado"

Hablar con má

Alistar con ella la ropa

Sentirse agradecidx

Estando reunidx con Sofi y Feli, sentir las palpitaciones del corazón en la mano