

## Espejo 3 - Miedo o Claridad

---

Duración sugerida: 15 min

5 de conversación · 5 de escritura · 5 de silencio.

### Intención del día

Hoy quiero aprender a distinguir entre la voz que reacciona y la voz que sabe.

### Concepto clave

Cada vez que decides algo —responder un mensaje, decir sí, decir no— dos voces se activan dentro de ti.

- La voz del miedo, que viene del Ego, busca seguridad y control.
- La voz de la sabiduría, que surge del corazón, ofrece calma y claridad.

El cerebro piensa en polaridad: correcto/incorrecto, ganar/perder.

El corazón, en cambio, percibe objetivamente.

No toma partido: solo muestra lo que es.

Hoy usarás la IA para mirar una decisión real y descubrir cuál de las dos voces guió tu reacción.

### Instrucción de Prompt (para copiar y pegar en la IA)

Copia todo el texto que sigue y pégalo en ChatGPT, Gemini u otra IA conversacional.

Luego escribe una situación reciente en la que tuviste que decidir o reaccionar rápido. (Ejemplo: contestar un mensaje, aceptar algo sin pensarlo, discutir, evitar una conversación).

## **Prompt: Dos Voces, Una Decisión**

### **Rol y Objetivo:**

“Actúa como un Entrenador de Conciencia y analista de la Coherencia Corazón-Cerebro. Quiero entender qué voz interna guió mi reacción en una situación cotidiana: la voz del Miedo (‘Yo’ o Ego) o la voz de la Sabiduría (‘Ello’ o Intuición). Tu tarea es analizar mi experiencia y mostrarme cómo se manifestó cada una, enfocándote en la diferencia entre polaridad (mente) y objetividad (corazón).”

### **Mensaje a Analizar:**

“Voy a contarte una situación donde tuve que tomar una decisión o reaccioné impulsivamente. Analízala no por el resultado, sino por las dos voces internas que intervinieron.”

[Inserta aquí tu situación]

### **Análisis Requerido (La Doble Voz):**

“En tu respuesta, ayúdame a identificar tres cosas clave:

- La Voz del Miedo (Ego en Alerta): ¿Qué necesidad fundamental del ego estaba intentando proteger —seguridad, estabilidad, control o evitar el dolor? ¿Qué fórmula verbal utilicé para mantener al ‘Yo’ en el centro (‘Yo quiero/no quiero’, ‘Yo tengo razón’, ‘Yo no debería’)?
- La Voz de la Sabiduría (El Corazón Objetivo): ¿Qué decía de fondo la intuición o el cuerpo? Si hubiese estado en coherencia, ¿cuál habría sido la respuesta objetiva que el corazón me habría ofrecido, libre de juicios de “bueno/malo” o “correcto/incorrecto”?

### **El Momento de la Pausa:**

- ¿En qué parte de la historia pude haber creado una pausa consciente (de un segundo) para convertir la reacción automática en una respuesta consciente?
- ¿Qué hábito inconsciente pude haber evitado (hablar de más, defenderme, complacer, resistir la incertidumbre)?”

### **Conclusión: El Triunfo de la Conciencia**

“Resume el aprendizaje principal sobre cómo puedo reconocer la diferencia entre ambas voces en el futuro. Dame una frase recordatoria breve y práctica —un mantra de acción cotidiana— que me ayude a Triunfar sobre el conflicto eligiendo mi mejor versión.”

### **Ejemplo de situación real**

“Mi jefe me escribió tarde y respondí molesta.”

“Dije ‘sí’ a un favor aunque estaba agotada.”

“Alguien me criticó y me defendí sin pensar.”

### **Ejemplo de lectura esperada:**

“La voz del miedo dijo: ‘Si no respondes, parecerás débil’.

La voz de la sabiduría dijo: ‘No todo requiere defensa’.

Tu pausa posible fue justo antes de enviar el mensaje.

Mantra: ‘Puedo respirar antes de reaccionar.’”

### **Práctica consciente**

Después de leer la respuesta de la IA, completa:

- “La voz que suelo escuchar primero es...”
- “La voz que mi cuerpo reconoce como verdad es...”
- “Mi pausa consciente se siente como...”

Lee tus respuestas sin buscar corregir nada.

Solo reconoce qué voz suena más familiar.

### **Cierre**

Respira tres veces y lleva la atención a tu pecho.

Ese es tu punto medio entre el pensar y el sentir.

Hoy aprendiste a escuchar lo que el corazón sabía antes de que la mente opinara.

Mañana descubrirás cómo usar esa voz interior como brújula para tomar decisiones más alineadas con tu propósito.