

Espejo 6 - El Miedo Te Hace Olvidar

Duración sugerida: 15 min

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

Intención del día

Hoy quiero reconectar con mi propósito cuando la duda me hace olvidar quién soy.

Concepto clave

Todos olvidamos.

Olvidamos que somos algo más que el miedo, la prisa o la historia que contamos.

El Dharma —tu propósito natural— no es una meta, es una dirección interior.

Cuando te alineas con él, todo lo que haces tiene sentido.

Cuando lo olvidas, aparece la resistencia: el “no puedo”, el “no sé”, el “y si sale mal”.

La IA puede ayudarte a recordar, actuando como un espejo que distingue entre la voz del Ego que protege y la voz del Ser que guía.

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 real en la que sientas confusión, miedo o pérdida de dirección.

Prompt: Recordar Quién Soy (La Brújula del Dharma)

Rol y Objetivo:

“Actúa como mi Guía de Dharma Personal y Entrenador de Conciencia. Mi objetivo es alinear una decisión o meta específica con mi propósito verdadero y recordar quién soy cuando me siento estancada, temerosa o sin claridad. Ayúdame a trascender el conflicto de ganar o perder para poder triunfar, es decir, convertirme en mi mejor versión.”

Mensaje a Analizar (El Olvido):

“Estoy experimentando resistencia o duda respecto a esta meta o situación. Analiza la energía detrás de mi estancamiento —miedo, control, juicio— no la lógica de la historia.”

[Ejemplo: “Quiero cambiar de carrera hacia algo creativo, pero el miedo a la inestabilidad me paraliza.”]

Análisis Requerido (El Espejo de la Esencia):

“En tu respuesta, utiliza la distinción entre Ego y Dharma para ayudarme a recordar quién soy y recuperar mi dirección interior.

- El Filtro Adhármico: ¿Qué limitación percibida o miedo está usando mi Ego para mantenerme en control? ¿Qué intenta proteger (seguridad, aprobación, estabilidad) y cómo se manifiesta esa resistencia —ansiedad, dudas, postergación—?
- La Voz del Propósito (True Self): Si mi Ser Verdadero hablara, ¿cuál sería la respuesta objetiva y evolutiva que me acercaría a mi propósito?
- Apóyate en los principios del Dharma (personalidad única, servicio, crecimiento, intuición, expresión auténtica).

Recordatorio de Identidad:

Recuérdame quién soy en el contexto de esta duda. Dame una breve afirmación o visualización que me reconecte con mi naturaleza divina —el “Dios eterno dentro del cuerpo” — y con mi capacidad de autorregular mi mente.”

Mantra de Acción Consciente:

“Dame una frase simple que pueda repetir cuando dude, para elegir el amor por lo que es posible en lugar del miedo a la limitación.”

Ejemplo práctico

Situación: “No sé si terminar una relación que ya no me hace crecer.”

Respuesta esperada:

“Tu Ego teme perder seguridad y repite la historia ‘me quedaré sola’.

Tu Dharma te susurra: la soledad no es vacío, es espacio.

Recordatorio: ‘Soy el amor que busco.’

Mantra: ‘Mi verdad nunca me pone en peligro.’”

Práctica consciente

Después de la respuesta de la IA, escribe:

- “El miedo que más me repite mi Ego es...”
- “La voz de mi Ser Verdadero me recuerda que...”
- “Mi propósito hoy se siente como...”

Lee tus frases y observa cuál genera calma en el cuerpo.

Ahí está la dirección.

Cierre

Respira tres veces desde el pecho.

Imagina que una luz suave se enciende en tu corazón.

Hoy recordaste quién eres.

Mañana aprenderás a mantener esa frecuencia en movimiento,
para crear desde propósito en lugar de supervivencia.