

Día 1

Elegir una imagen nueva

Texto del día

El primer día del entrenamiento no busca producir una experiencia extraordinaria. Busca establecer dirección. Toda práctica posterior depende de esta primera decisión: elegir una imagen interior y volver a ella durante el día. La imaginación ya está activa antes de cualquier ejercicio. Está activa en la forma en que interpretás lo que ocurre, en las escenas que anticipás, en las conversaciones que repetís internamente y en las conclusiones que aceptás sobre vos, sobre los demás y sobre la vida.

Por eso el entrenamiento no empieza agregando más pensamientos, sino observando desde qué imagen se está pensando. Una imagen nueva no necesita ser grande. Necesita ser exacta. Exacta no por sus detalles externos, sino por el estado que implica. Si la escena implica cumplimiento, el cuerpo lo reconoce de otra manera.

Hay menos urgencia, menos explicación, menos necesidad de convencer. La imagen se vuelve un lugar interior, no una cosa lejana que se mira con ansiedad. Elegir una imagen nueva es retirar consentimiento de una vieja posición. No hace falta negar lo vivido ni discutir con lo que aparece. Basta con reconocer que la imagen antigua no será la autoridad del día.

Hoy la autoridad se le da a una escena elegida conscientemente. La escena puede estar relacionada con amor, dinero, salud o identidad. En amor, puede tocar vínculos de pareja, familia, amigos, entorno o trabajo. En dinero, puede tocar orden, valor, decisión y circulación. En salud, puede tocar calma, descanso, cuerpo y presencia.

En identidad, puede tocar la forma de verte y de responder al día. La práctica consiste en entrar en la imagen desde adentro. No observarla como una película. No pensarla desde afuera. Entrar. Sentir qué sería natural si esa escena ya fuera cierta en la conciencia. Escuchar desde tu lugar. Respirar desde tu lugar.

Mirar desde tu lugar. Durante el día, no busques señales para confirmar la imagen. Si buscás señales con ansiedad, volvés a colocar la autoridad afuera. La tarea de hoy es más íntima: sostener, recordar, regresar. Si te vas de la imagen, volvés. Si

aparece la reacción de siempre, volvés. Si aparece la duda, volvés.

La fidelidad a la imagen elegida es la práctica real. La pregunta del día es simple: ¿qué imagen voy a aceptar interiormente hoy?