

MATERIALES

Diario Intensivo U: Un Viaje a través de tu Visión del Futuro

(traducción del “U Journaling Practice” de C.O. Scharmer. cf. www.presencing.com)

Dedica de 1 a 2 horas y haz primero la práctica de registro, seguida de un espacio de quietud. Luego, presta atención a lo que te vaya viniendo durante ese período de tiempo y quédate con ello.

- 1. Desafíos:** Mírate a ti mismo desde fuera, como si fueses otra persona: ¿Cuáles son los 3 ó 4 desafíos o tareas más importantes de tu vida (de trabajo y personales) en este momento?
- 2. Sobre ti:** Escribe 3 ó 4 cosas importantes acerca de ti. Los logros alcanzados o habilidades que hayas desarrollado en tu vida (por ejemplo: criar a tus hijos; terminar tus estudios; saber escuchar).
- 3. El Yo Emergente:** Las 3 ó 4 aspiraciones, áreas de interés o talentos no desarrollados en los que te gustaría concentrarte en tu futuro viaje (por ejemplo: escribir una novela; iniciar un movimiento social; llevar tu trabajo actual a otro nivel)
- 4. Frustración:** ¿Qué es lo más frustrante de tu trabajo actual o de tu vida personal?
- 5. Energía:** ¿Cuáles son tus mayores fuentes vitales de energía? ¿Qué te gusta hacer?
- 6. Resistencia interior:** ¿Qué te está reteniendo? Describe 2 ó 3 situaciones recientes (de trabajo o personales) en las que hayas notado alguna de las siguientes tres voces retumbando, impidiendo que exploraras la situación en la que te encontrabas, de una manera más profunda:
 - La voz del juicio: cerrando tu mente abierta (abandonando en vez de cuestionar)
 - La voz del cinismo: cerrando tu corazón abierto (desconectando en vez de identificarte con)
 - La voz del miedo: cerrando tu voluntad abierta (aferrándote al pasado o al presente en vez de pasar página)
- 7. La grieta:** En las últimas semanas o días, ¿qué aspectos nuevos de ti mismo has notado? ¿Qué nuevas preguntas o temas vienen a tu mente en este momento?
- 8. Tu comunidad:** ¿Quiénes forman tu comunidad y cuáles son sus expectativas en relación con tu viaje hacia el futuro? Elige tres personas de tu vida con perspectivas distintas y explora sus expectativas en relación con tu futuro (por ejemplo: tu familia; tus amigos; un niño de la calle sin padres, sin techo ni comida, sin seguridad ni educación. ¿Qué podrías esperar para ti mismo si estuvieras en sus zapatos, mirando tu vida desde sus ojos?
- 9. Helicóptero:** Mírate desde arriba (como si estuvieses en un helicóptero). ¿Qué estás haciendo? ¿Qué intentas hacer en esta etapa de tu viaje profesional y personal?

10. Imagina que te puedes adelantar hacia los últimos momentos de tu vida, cuando fuese el momento de partir... Ahora mira hacia atrás el diario de tu vida, como un todo. ¿Qué te gustaría ver en ese momento? ¿Qué huella te gustaría dejar en este planeta? ¿Por qué te gustaría ser recordado por la gente que viva después de ti?

11. Desde ese lugar (futuro), mira hacia atrás hacia tu situación actual, como si estuvieses mirando a otra persona. Ahora trata de ayudar a esa otra persona desde la perspectiva de tu futuro Yo más alto. ¿Qué consejos le darías? *Siente a plenitud lo que le aconsejarías y luego escríbelo.*

12. Vuelve al presente y cristaliza aquello que quieres crear: Tu visión y tus planes para los próximos 3-5 años. ¿Qué visión y qué planes tienes para ti y para tu trabajo? ¿Cuáles son los elementos esenciales del futuro que quieres crear en tu vida personal, profesional y social? Describe de la manera más concreta posible las imágenes y los elementos que te vienen a la cabeza.

13. Pasar página: ¿Sobre qué aspectos tendrías que pasar página para poder convertir tu visión en realidad? ¿Qué asuntos deben morir? ¿Cuál es la piel vieja (comportamientos, procesos mentales, etc.) que tienes que cambiar?

14. Semillas: En tu vida o contexto actual, ¿cuáles son las semillas para el futuro que quieres crear? ¿Dónde ves el comienzo de tu futuro?

15. Modelando: En los próximos tres meses, si tuvieses que hacer un modelo del microcosmos del futuro en el cual pudieses descubrir “lo nuevo” haciendo algo, ¿cómo sería ese modelo?

16. La Gente: ¿Quiénes te pueden ayudar a hacer realidad las posibilidades más grandes de tu futuro? ¿Quiénes pueden ser tus ayudantes y socios principales?

Acción: ¿Si tuvieses que asumir el proyecto de convertir tus planes en realidad, cuáles serían los primeros pasos prácticos que darías en los 3 ó 4 próximos días?