
21

tareas para volver a ti

Un cuaderno de la comunidad
ZEN - Refugio del Alma Sensible

Christian Duarte, PhD MSc



Desde finales de 2023 publico una reflexión cada día en ZEN, y cada una termina con una tarea pequeña. No un reto, no un plan de treinta días. Una sola cosa concreta que se pueda hacer esa misma tarde.

Este cuaderno recoge veintiuna de ellas. Las he reescrito para que funcionen solas, sin el texto que las acompañaba, y las he puesto en un orden que tiene sentido: primero el cuerpo, que siempre avisa antes que la cabeza; después la voz con la que te hablas; luego lo que traes de atrás; después los vínculos; y al final lo que se cierra para que algo pueda empezar.

No hace falta que lo hagas en veintiún días seguidos. Puede que una sola de estas páginas te ocupe una semana entera, y estará bien. Ninguna tarea pide que te sientas mejor al terminarla. Piden otra cosa: que te prestes atención durante unos minutos sin corregirte.

Escribe a mano si puedes. El cuerpo recuerda distinto lo que pasa por la mano.

Y si alguna página te remueve más de lo que esperabas, déjala. No es una prueba. Volver mañana también es avanzar.

I. El cuerpo avisa primero

01	Tres pausas	2
02	Dónde lo guardas	3
03	Lo que tu sensibilidad te ha dado	4
04	Dos columnas	5
05	Cansado de empezar otra vez	6

II. La voz con la que te hablas

06	Tacha	8
07	¿Es verdad del todo?	9
08	Devuelvo lo que no es mío	10
09	Hoy me doy permiso para	11

III. Lo que viene de atrás

10	¿Es de ahora?	13
11	Lo que esa versión tuya necesitaba	14
12	Una pregunta que nunca les hiciste	15
13	Elijo soltar para poder seguir	16

IV. Los vínculos

14	El sí que no querías dar	18
15	Lo que no se dijo	19
16	Lo que hiciste por encajar	20
17	Pedir sin pedir perdón	21

V. Cerrar y volver a empezar

18	Un cierre con las manos	23
19	Aquella vez que sí pudiste	24
20	Tres cosas pequeñas	25
21	Donde no estás siendo tú	26

PARTE

I

El cuerpo avisa primero

Antes de que entiendas lo que te pasa, tu cuerpo ya lo sabe. Estas cinco páginas son para volver a escucharlo.

02 Dónde lo guardas

Las emociones que no encuentran salida no desaparecen: se instalan. En la mandíbula, en los hombros, en el estómago. Hoy no vas a arreglar nada. Solo a localizarlo.

HAZLO ASÍ

- Busca un momento tranquilo, sin interrupciones.
- Recorre tu cuerpo con la atención, desde los pies hasta la cabeza, sin prisa.
- Cuando encuentres una zona tensa, para ahí. Pon la mano encima con suavidad.
- Respira tres veces hondo y pregúntate qué podrías estar cargando en ese sitio.

¿Dónde has notado la tensión y desde cuándo crees que está ahí?

El cuerpo no pide que lo arreglen. Pide que lo escuchen.

04 Dos columnas

Buena parte del desgaste diario no viene de los problemas, sino de intentar manejar los que no dependen de ti. Separarlos en un papel cambia mucho más de lo que parece.

HAZLO ASÍ

- Traza una raya en mitad de la hoja.
- A la izquierda, escribe lo que de verdad está en tus manos hoy.
- A la derecha, lo que no depende de ti por mucho que te duela.
- Dedicar el día a la columna izquierda. Solo a esa.

SI TIENES FE

"Dios, dame serenidad para lo que no puedo cambiar y valentía para lo que sí."

Depende de mí / No depende de mí

Soltar no es rendirse. Es dejar de gastar fuerzas donde no llegan.

05 Cansado de empezar otra vez

Hay un cansancio que no se cura durmiendo: el de volver a intentarlo cuando ya lo has intentado muchas veces. No necesita ánimo. Necesita que lo nombres sin maquillarlo.

HAZLO ASÍ

- Completa esta frase sin arreglarla: "Estoy cansado de empezar de nuevo porque..."
- Déjala ahí, tal como salga.
- Ahora completa esta otra: "Lo que esta vez sí traigo conmigo es..."
- Elige una sola cosa que hoy puedas dejar en automático: el mismo desayuno, el mismo paseo, la misma silla.

SI TIENES FE

"Dios, no me pidas ilusión hoy. Acompáñame en el paso."

Estoy cansado de empezar de nuevo porque...

Tu cabeza no necesita un plan. Necesita un ancla.

PARTE

II

La voz con la que te hablas

*Nadie te habla tantas veces al día como tú. Cuatro páginas para escuchar
qué te estás diciendo.*

06 Tacha

Compararte con el ritmo de otro es una forma silenciosa de maltratarte. La mayoría de esos reproches ni siquiera son tuyos: los aprendiste.

HAZLO ASÍ

- Escribe las frases que sueles echarte en cara. "Ya debería haber conseguido esto." "Es tarde para mí." "Todo el mundo puede menos yo."
- Escríbelas de verdad, aunque te dé pudor leerlas.
- Ahora táchalas. Con el bolígrafo, encima, hasta que no se lean.
- Debajo escribe: "Mi camino no necesita justificarse."

Lo que me reprocho:

Ir a tu ritmo no es ir con retraso.

PARTE

III

Lo que viene de atrás

*No todo lo que duele hoy empezó hoy. Cuatro páginas para mirar hacia atrás
sin quedarte allí.*

10 ¿Es de ahora?

A veces la reacción es mucho más grande que el motivo. Suele ser la señal de que algo antiguo acaba de ser tocado.

HAZLO ASÍ

- Recuerda una situación reciente en la que te desbordaste.
- Recréala un instante, sin juzgarte.
- Pregúntate: ¿esto es de ahora o está tocando algo más antiguo?, ¿qué parte de mí reaccionó, la adulta o una más pequeña?
- Lleva la mano al pecho, respira y di en silencio: "Esto duele, pero no es nuevo."

Lo que pasó, y lo que creo que tocó:

Recordar no es revivir. Es ponerle nombre.

12 Una pregunta que nunca les hiciste

Llega un día en que los padres empiezan a hacerse pequeños. Y con las prisas se queda sin preguntar casi todo lo importante.

HAZLO ASÍ

- Si tus padres viven, hazles hoy una pregunta que nunca les hayas hecho. Sobre su infancia, sobre un miedo suyo, sobre cómo se conocieron.
- Si ya no están, escribe la pregunta que te quedó pendiente y déjala ahí, sin responderla.
- Observa qué sientes al pensar en ellos envejeciendo: ternura, rabia, miedo, prisa.
- No corrijas nada de eso. Solo nómbralo.

SI TIENES FE

"Dios, dame paciencia para cuidar y memoria para agradecer."

La pregunta, y lo que sentí:

Preguntar a tiempo es una forma de cuidado que no admite aplazamiento.

PARTE

IV

Los vínculos

Con quién estás y cómo estás cuando estás con ellos. Cuatro páginas sobre lo que das, lo que callas y lo que necesitas.

14 El sí que no querías dar

Un límite no aleja a nadie que merezca quedarse. Lo que aleja es ir acumulando síes que por dentro eran noes.

HAZLO ASÍ

- Piensa en una situación reciente en la que dijiste que sí sin querer.
- Pregúntate qué temías que pasara si decías que no.
- Pregúntate también qué te habría dejado más en paz contigo.
- Escribe una frase concreta que puedas usar la próxima vez. Por ejemplo: "Ahora no puedo, pero te agradezco que hayas pensado en mí."

Mi frase para la próxima vez:

Un no dicho con cariño protege un sí mucho más importante.

PARTE

V

Cerrar y volver a empezar

Lo último no es un final feliz. Es lo que se hace con lo vivido para que deje sitio.

18 Un cierre con las manos

Lo invisible se sana mejor con actos visibles. Por eso existen los funerales, las despedidas y los papeles rotos.

HAZLO ASÍ

- Elige una situación que todavía te duele y escríbela sin filtros en una hoja aparte.
- Debajo, escribe qué te enseñó y qué estás dispuesto a soltar.
- Haz algo físico con ese papel: rómpelo, guárdalo en un sobre cerrado, entiérralo en una maceta.
- Mientras lo haces, di: "Gracias por lo vivido. Te dejo en paz."

Qué cierro hoy, y qué me llevo de ello:

Cerrar no es borrar. Es dejar de tenerlo abierto.

20 Tres cosas pequeñas

La alegría casi nunca llega en acontecimientos. Llega en cosas de dos minutos que se pierden si no las anotas.

HAZLO ASÍ

- Antes de acostarte, escribe tres momentos sencillos que hayan alegrado el día.
- No tienen que ser extraordinarios: una conversación, un café compartido, un rato de silencio, una buena noticia.
- Después pregúntate cuántas de esas cosas habrían pasado desapercibidas si no te hubieras detenido a recordarlas.
- Si puedes, repítelo varias noches seguidas. Ahí es donde se nota.

SI TIENES FE

"Dios, ayúdame a ver cada día las pequeñas alegrías con las que sostienes mi vida."

Hoy me alegraron:

No hace falta que el día sea bueno para que haya algo bueno en el día.

21 Donde no estás siendo tú

Lo que de verdad sostiene por dentro no te pide que dejes de ser humano. Te pide lo contrario: que dejes de disimular.

HAZLO ASÍ

- Apaga las pantallas durante veinte minutos. Veinte de verdad.
- Siéntate en silencio y pregúntate: ¿dónde no estoy siendo auténtico?
- Pregúntate también qué parte de ti estás escondiendo por miedo a que no la acepten.
- Escribe una frase que te devuelva a tu sitio y guárdala donde la veas.

Mi frase:

Lo que te sostiene de verdad no niega lo que eres. Lo abraza entero.

Si has llegado hasta aquí

Veintiún ejercicios no cambian una vida. Lo que la cambia es el hábito de pararse, y eso no se consigue en tres semanas ni se consigue solo.

En ZEN publico una reflexión cada día, con su tarea al final, como las que acabas de hacer. Es una comunidad tranquila: nadie tiene que participar, nadie pregunta por qué llevas días sin escribir. Solo hay un texto cada mañana, por si ese día te hace falta.

Si quieres, te espero allí.

ZEN – Refugio del Alma Sensible

christianduarte.com/zen

Allí también aviso cuando sale un libro nuevo. Nada más.



21 tareas para volver a ti

Christian Duarte, PhD MSc

Zen Books

Material gratuito para los lectores de christianduarte.com

Los textos de este cuaderno proceden de las publicaciones diarias de la comunidad ZEN - Refugio del Alma Sensible, reescritos para este formato.

Este cuaderno es un material de acompañamiento personal. No sustituye la atención de un profesional de la salud mental.