



BY
MARTA *R*

ATRAVESANDO LA CRISIS CON PROPÓSITO

TOOLKIT DE INTEGRACIÓN

#RecordandoSerHumano

Un espacio para volver a elegir
quién eres, escena por escena.



**NO ERES EL AUTOR DE TODA
LA HISTORIA.**

**ERES EL PROTAGONISTA CON
EL PODER DE ELEGIR
CÓMO VIVE CADA ESCENA.**

UNA CARTA PARA TI

No escribí este toolkit para apoyarte a salir de una crisis.
Lo escribí **para apoyarte a atravesarla** de una manera distinta.

Creo profundamente que las crisis no llegan para destruirnos.

Llegan **para interrumpir una versión de nosotros** que ya no puede acompañarnos al siguiente capítulo.

Durante el masterclass te invito a **mirar tu vida como una película:** una historia llena de escenas inesperadas, personajes, pérdidas, giros de trama y nuevos comienzos.

TE INVITO A DEJAR DE PREGUNTARTE ¿POR QUÉ? Y
EMPEZAR A PREGUNTARTE ¿PARA QUÉ?

No puedes controlar la trama.
Pero sí puedes elegir quién eres en la siguiente escena.

Primero mira el masterclass completo.
Después regresa a este toolkit.

No busques respuestas perfectas; busca honestidad.

Porque quizá la vida no cambie hoy.
Pero tú sí puedes cambiar la manera en la que eliges vivir la siguiente escena. :)

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Marta', with a stylized flourish at the end.

CONTENIDO

1 PRIMERA PARTE — **LOS ACTOS**

Antes de cambiar la historia, necesitas verla.

- **Acto I** — ¿Cuál ha sido la película de tu vida?
- **Acto II** — El personaje
- **Acto III** — La crisis
- **Acto IV** — Una conversación con el Ghostwriter
- **Acto V** — Del "¿Por qué?" al "¿Para qué?"
- **Acto VI** — Vivir con propósito
- **Acto VII** — La siguiente escena

2 SEGUNDA PARTE — **LOS 7 PASOS**

Las siete decisiones que transforman la manera en la que eliges vivir tu película.

- Acepta el reto
- Desidentifícate del personaje
- Haz lo difícil
- Extrae las lecciones
- Regula tu sistema nervioso
- Cambia la expectativa por apreciación
- Encarna tu nuevo ser

3 TERCERA PARTE — **EL PRIMER PÁRRAFO DEL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU PELÍCULA.**



ACTO I — ¿CUÁL HA SIDO LA PELÍCULA DE TU VIDA?

Antes de cambiar la historia, necesitas verla.

SI TU VIDA FUERA UNA PELÍCULA, ¿QUÉ TÍTULO TENDRÍA?

¿DE QUÉ GÉNERO HA SIDO?

¿QUÉ ESCENAS TE HAN MARCADO MÁS?

¿QUÉ CONFLICTO PARECE REPETIRSE?

¿QUÉ LLEVAS AÑOS INTENTANDO DEMOSTRAR?



ACTO II — EL PERSONAJE

Todos construimos un personaje para sentirnos seguros, suficientes o queridos.
Pero el personaje no eres tú.

¿QUIÉN APRENDISTE QUE TENÍAS QUE SER?

¿QUÉ PAPEL INTERPRETAS TODOS LOS DÍAS?

¿QUÉ PROTEGE ESE PERSONAJE?

¿QUÉ MIEDO INTENTA ESCONDER?

¿QUÉ PARTE AUTÉNTICA DE TI HA QUEDADO DETRÁS DEL PERSONAJE?



ACTO III — LA CRISIS

*Las crisis no rompen a la persona.
Rompen la identidad que creíamos ser.*

¿QUÉ ESCENA ROMPIÓ LAS EXPECTATIVAS DE TU PERSONAJE?

¿QUÉ IDENTIDAD COMENZÓ A DERRUMBARSE?

¿QUÉ ESTABAS INTENTANDO CONTROLAR?

¿QUÉ REQUIERES SOLTAR?



ACTO IV — UNA CONVERSACIÓN CON EL GHOSTWRITER

(Dios, el Universo, la Vida... como tú decidas llamarlo)

Imagina que existe un Ghostwriter que escribe la trama de tu vida.

No decide por ti.

Solo te entrega las escenas.

Reflexiona:

- SI ESTA ESCENA HUBIERA SIDO ESCRITA PARA ENSEÑARTE ALGO, ¿QUÉ SERÍA?

- ¿QUÉ LECCIÓN SIGUE REPITIÉNDOSE?

- ¿QUÉ DEJARÍA DE REPETIRSE SI LA INTEGRARAS?

- ¿QUÉ LE DIRÍAS HOY AL GHOSTWRITER?

¿POR QUÉ? VS ¿PARA QUÉ? ✨

El ¿por qué? busca explicaciones.
El ¿para qué? encuentra propósito.





ACTO VI — VIVIR CON PROPÓSITO

Tener un propósito no es lo mismo que vivir con propósito.

Vivir con propósito es honrar tus 24 horas.

Es elegir, momento a momento, quién quieres ser.
Es interpretar conscientemente la escena que tienes enfrente.

¿QUIÉN QUIERO SER EN ESTA ETAPA?

¿QUÉ INTENCIÓN VOY A LLEVAR A MI SIGUIENTE ESCENA?

**SI HOY FUERA LA ÚNICA ESCENA QUE PUDIERA VIVIR,
¿CÓMO LA INTERPRETARÍA?**



ACTO VII — LA SIGUIENTE ESCENA

No necesitas controlar toda la película.
Solo ***elegir cómo vivir la siguiente escena.***

- EN MI SIGUIENTE ESCENA ELIJO SER... _____
- VOY A DEJAR DE INTERPRETAR... _____
- VOY A EMPEZAR A ELEGIR... _____

- CUANDO VUELVA A OLVIDARME DE MÍ RECORDARÉ...

- MI INTENCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS ES...

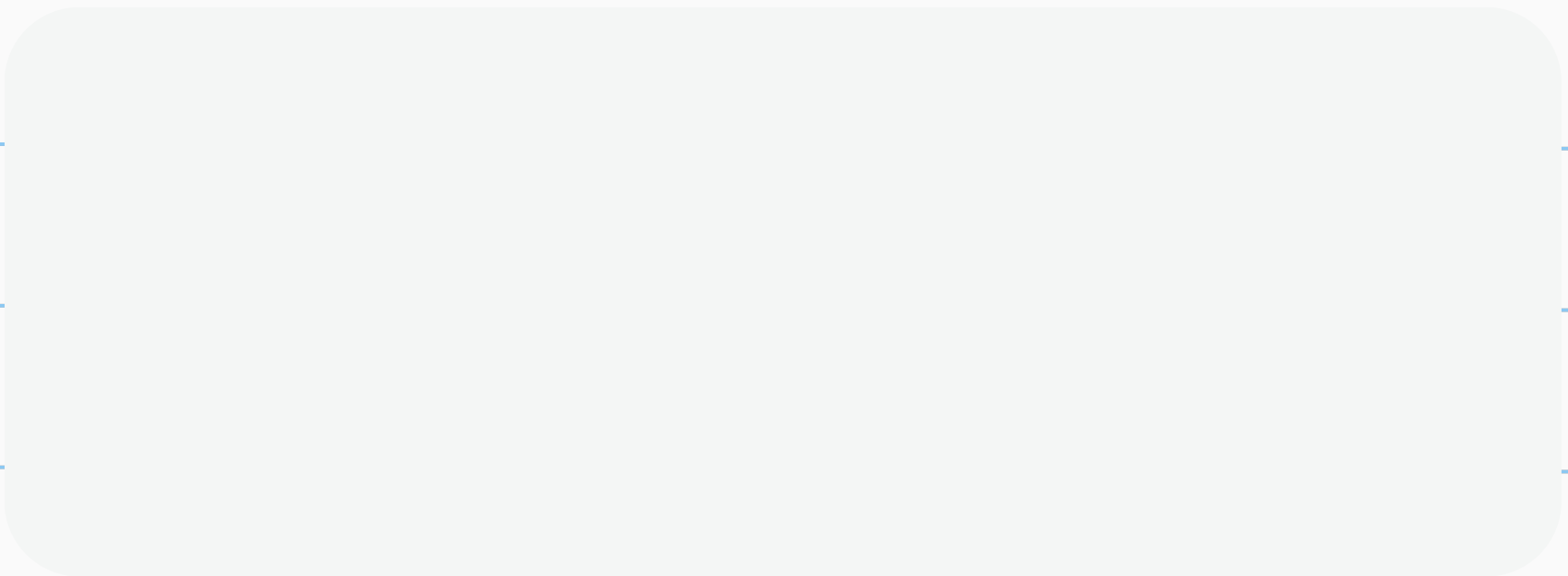
NOTAS



7 PASOS PARA SOBREVIVIR A LA ESCENA DE LA CRISIS CON PROPÓSITO

1. Acepta el reto.
2. Desidentificarte del personaje.
3. Haz lo difícil.
4. Extrae las lecciones.
5. Regula tu sistema nervioso.
6. Aprecia lo que sí hay.
7. Encarna tu nueva versión.

NOTAS





1. ACEPTA EL RETO — TODA TRANSFORMACIÓN COMIENZA DICIENDO SÍ A LA VIDA.

Aceptar no significa que te guste la escena; significa dejar de resistirla.

¿QUÉ REALIDAD SIGO RESISTIENDO?

¿QUÉ CAMBIARÍA SI HOY LA ACEPTARA?



ACCIÓN

HOY DEJO DE PELEAR CON _____ Y ACEPTO QUE ESTA ES LA ESCENA QUE ME TOCA INTERPRETAR.



2. DESIDENTIFÍCATE DEL PERSONAJE — NO ERES TU HISTORIA.

Tu historia explica quién has sido, pero no determina quién puedes elegir ser.

¿CON QUÉ PERSONAJE SIGO IDENTIFICADO?

¿QUIÉN SOY MÁS ALLÁ DE ESE ROL?

 ACCIÓN

"MI PERSONAJE DICE..."

"MI ESENCIA SABE..."





3. HAZ LO DIFÍCIL — SIGNIFICA HACER AQUELLO QUE HOY NO TE ES NATURAL.

No hay errores ni fracasos. Solo información.

¿QUÉ ESTOY EVITANDO PORQUE ME INCOMODA?

¿QUÉ ACCIÓN ME EXPANDIRÍA HOY?



ACCIÓN

ESCRIBE UNA ACCIÓN DIFÍCIL QUE HARÁS EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS.



4. EXTRAER LAS LECCIONES — CADA EXPERIENCIA DEJA SEMILLAS PARA EL SIGUIENTE CAPÍTULO.

*Deja de preguntarte ¿por qué?
Empieza a preguntarte ¿para qué?*

¿PARA QUÉ LLEGÓ ESTA ESCENA?

¿QUÉ SEMILLAS QUIERO LLEVARME AL FUTURO?



ACCIÓN

ESCRIBE LAS TRES LECCIONES MÁS IMPORTANTES DE ESTA EXPERIENCIA

- 1
- 2
- 3



5. REGULA TU SISTEMA NERVIOSO — APRENDE A REGRESAR A TU CUERPO.

*Tus emociones son información. No tu identidad.
Desde un sistema nervioso regulado puedes responder,
en lugar de reaccionar.*

¿CÓMO SÉ QUE ESTOY REACCIONANDO?

¿QUÉ NECESITA HOY MI CUERPO?



ACCIÓN

HAZ UNA LISTA DE LAS PRÁCTICAS QUE REGULAN TU SISTEMA NERVIOSO Y ELIGE UNA PARA HOY.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



6. CAMBIA LA EXPECTATIVA POR APRECIACIÓN — LA APRECIACIÓN SOLO EXISTE EN EL PRESENTE.

*Apreciar no es agradecer. Es **entrenar tu atención** para
ver el valor de esta escena, tal como es.*

¿QUÉ EXPECTATIVA NECESITO SOLTAR?

¿QUÉ PUEDO APRECIAR EXACTAMENTE HOY?



ACCIÓN: COMPLETA

HOY APRECIO... _____

HOY ELIJO VER... _____



7. ENCARNA TU NUEVO SER — HAZLO HOY.

*No basta con entender. Hay que vivir diferente. Hablar diferente. **Elegir diferente.***

¿CÓMO PIENSA MI NUEVO SER?

¿CÓMO HABLA?

¿CÓMO AMA?

¿CÓMO DECIDE?



ACCIÓN: COMPLETA

A PARTIR DE HOY, ELIJO SER UNA PERSONA QUE...

LA SIGUIENTE ESCENA LA VIVIRÉ SIENDO...

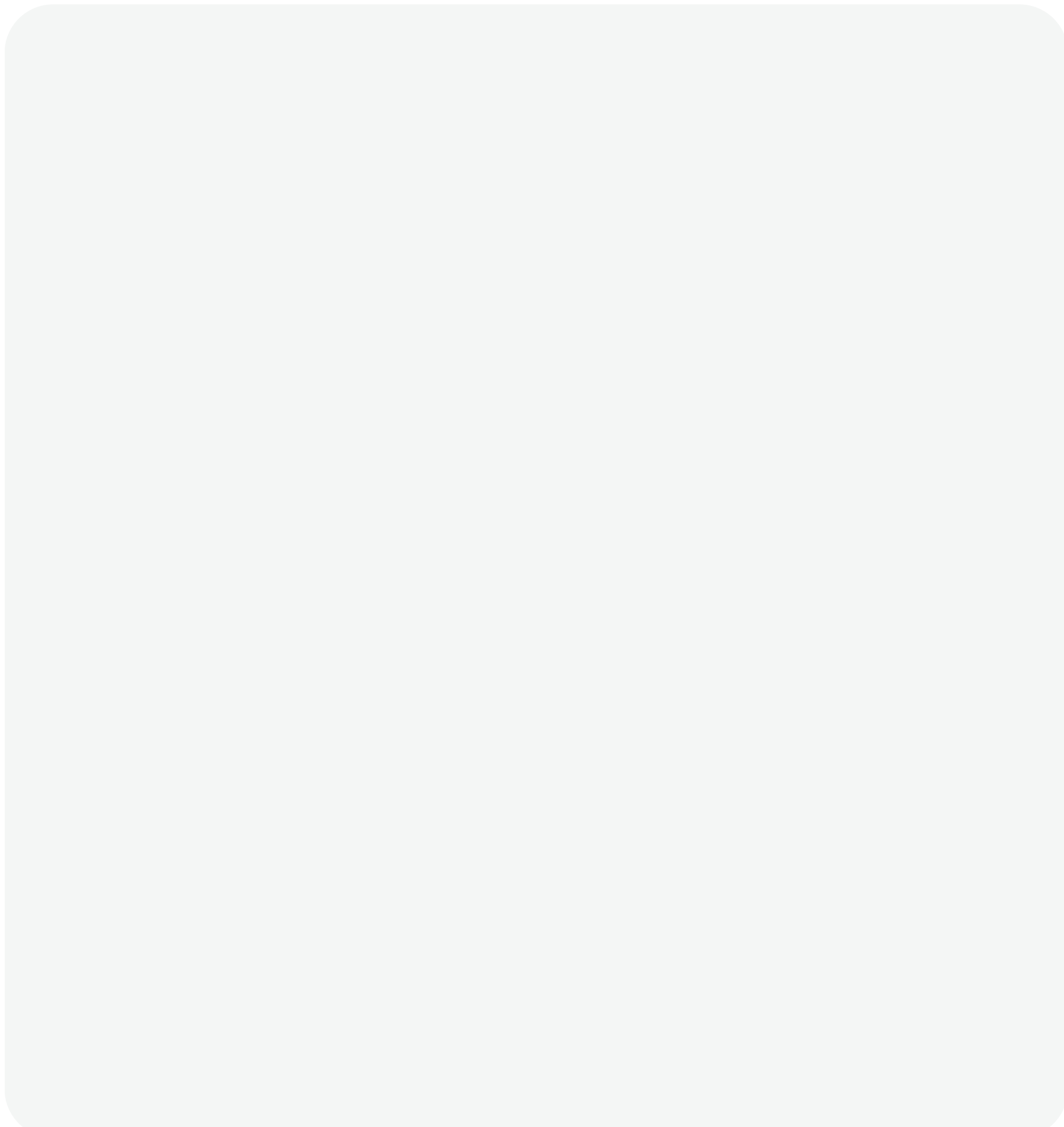


**LA VIDA SEGUIRÁ
ESCRIBIENDO LA TRAMA.**

**RECUERDA QUE ERES EL
PROTAGONISTA CON EL
PODER DE ELEGIR, UNA Y
OTRA VEZ, CÓMO
INTERPRETAR LA SIGUIENTE
ESCENA.**



ESCRIBE AQUÍ EL PRIMER
PÁRRAFO DEL **PRÓXIMO**
CAPÍTULO DE TU PELÍCULA.





MARTAR  

✉ contacto@thewhyelement.com
🔗 <https://martaro.com.mx/>

       
@martaro_____