

MINI GUÍA - PROTAGONISTA



DEL DRAMA A LA CLARIDAD: GUÍA PRÁCTICA PARA TOMAR RESPONSABILIDAD SIN CULPA

Esta guía no te cambiará la vida pero puede darte ese empujoncito que estás buscando...ya que por algo se empieza, ¿no? Y a veces, eso es todo lo que necesitas. Este material no tiene fórmulas mágicas, pero sí prácticas simples y posibles que pueden ayudarte a dar pasos distintos, con más conciencia y dirección.

www.manuparissecocoaching.com



¡Hola! Soy Manu :)

*Coach de vida, certificada en Mindfulness y Autocompasión
(y como soy curiosa, también me formé en Manifestación)*

Es muy probable que ya tengas una idea clara de *qué* deseas lograr. El valor de mi trabajo radica en que descubras *cómo* puedes hacerlo, brindándote herramientas confiables que te permitirán descubrir nuevas respuestas a tus preguntas recurrentes y llevarlas a la realidad mediante tu propia acción durante el proceso.

¡Bienvenida!

Espero que este material sea un farito suave que te recuerde todo lo que ya vive dentro tuyo, esperando salir a la luz.

www.manuparissecocoaching.com

¿Recuerdas la última vez que te emocionaste solo por estar viva?

En los últimos años, pasé de ser una mujer ansiosa que se desesperaba porque la gente hablaba lento, a emocionarme casi a diario por el regalo de vivir. En el camino quedaron muchas cosas. Por ejemplo: **mi paz mental ya no se negocia.**

No fue de un día para el otro ni un camino de rosas.

Tuve que mirarme de verdad: observar qué me hacía bien y qué no, aprender a **poner límites sin levantar murallas**, descubrir qué me enciende y qué cosas ya no merecen ni mi tiempo ni mi energía.

Tuve que **mirar a mi ego a los ojos**. Ver cómo pensaba, qué emociones se activaban. Y, sobre todo, permitirme ser vulnerable: y no con los demás! Sino con esa “jueza” y crítica que llevaba dentro.

No soy la gurú de nadie, **todos estamos aprendiendo! :)**

Pero sí elijo compartir algo de lo transitado para **devolver lo que otros me han dado**, con la esperanza de ser esa semillita que alguien fue para mí: la que me acercó a autores con alma, me ayudó a reconocer a quienes tenían los pies en la tierra y a desarrollar **criterio e intuición** para elegir qué me servía... y qué no. Para animarme a transitar los aprendizajes en carne propia, con el valor del acompañamiento.

Mi deseo es que si estás leyendo esto, elijas quedarte. Para conocerte y crear la vida que te mereces! Con tranquilidad y amabilidad.

Manu Parisse



INTRODUCCIÓN

Hace un tiempo, una de mis clientas —llamémosla Laura— me dijo: "Si mi jefe está de mal humor, me pongo ansiosa. Si mi novio está malhumorado, me angustio. Y termino el día pensando que yo estaba bien, pero al final, por culpa de los demás, acabo agotada y sin energía. No es justo."

Y tenía razón: no era justo. Pero lo que Laura no sabía en ese momento es que gran parte de su bienestar dependía de ella, y no de lo que ocurriera a su alrededor. Muchos la tildaban de “dramática”, cuando en realidad estaba atrapada en un hábito muy común: cargar con lo que no le correspondía y dejarse arrastrar por las emociones ajenas.

Cuando empezó a practicar la responsabilidad emocional, algo cambió: aprendió a distinguir qué era suyo y qué no, a poner límites sin culpa y a sostener pequeñas decisiones diarias que la fueron devolviendo a su centro. En pocas semanas, me dijo: “Por primera vez siento que soy yo quien maneja el volante de mi vida.”

Este workbook nace para acompañarte en ese mismo camino: dejar de estar a merced del drama de turno (porque “siempre pasa algo”) y empezar a vivir más tranquila. Gracias “Laura” por inspirarme a escribir esto!

Herramienta #1

DIARIO DE COHERENCIA (14 DÍAS)

La responsabilidad emocional no es cargar con todo ni sentir culpa por lo que otros esperan de vos. Es elegir cómo responder, reconocer tus necesidades y sostener tu energía. Este workbook te acompaña con ejercicios prácticos y claros para dejar el rol de víctima y convertirte en protagonista de tu vida.

Por qué hacerlo

No podemos tomar responsabilidad sobre algo que no conocemos. Por eso este diario te invita a escucharte, a nombrar lo que sentís y a dar un paso para entender de qué cosas empezar a responsabilizarte (de cuáles no!)

Escribir a diario sobre UNA situación particular del día que afectó mi bienestar:

Hoy me siento... _____ Por tal persona/situación... _____

Lo que más pensé fue... _____ pero lo que realmente necesitaba era... _____ Una acción pequeña que honra mi necesidad AHORA podría ser... _____

Nivel de coherencia (1 al 10): _____ Estoy aprendiendo! :)

Repetir esta plantilla por 14 días y observar patrones, mejoras.

Herramienta #2

GUIONES PARA MIS LÍMITES

Poner límites no significa ser egoísta, sino cuidar tu bienestar y tu tiempo. El desafío es que solemos venir de familias en donde de pequeños han traspasado todos nuestros límites y no nos hacen enseñado a hacernos respetar. Es por eso que es divertido “escribir mis propios guiones” para aprender a marcar límites de manera progresiva: primero suave, después clara y finalmente firme. Así entrenas a expresarte con respeto y seguridad.

Guiones de Límite en 3 Capas

Ejemplo: **Trabajo** – Cuando no toman en cuenta tu opinión en reuniones

Capa 1 – Suave (informativa):

"Me gustaría sumar mi punto de vista, creo que puede aportar otra perspectiva a lo que estamos discutiendo."

Capa 2 – Clara (directiva):

"Necesito que quede registrado mi aporte porque considero que es relevante para la decisión que estamos tomando."

Capa 3 – Firme (con consecuencia):

"Si en esta reunión no hay espacio para mi opinión, lo voy a enviar por escrito al equipo para que quede claro mi posición."

Herramienta #2

GUIONES PARA MIS LÍMITES

Guiones de Límite en 3 Capas

Ejemplo: Relaciones – Ante una situación que me desborda

Capa 1 – Suave (informativa):

"Me doy cuenta de que estás enojado/a, y quiero escucharte, pero ahora necesito unos minutos para calmarme."

Capa 2 – Clara (directiva):

"Entiendo tu enojo, pero no voy a quedarme en esta conversación si seguimos levantando la voz. Hablemos cuando ambos estemos más tranquilos."

Capa 3 – Firme (con consecuencia):

"Si esto sigue en este tono, voy a ir a otra habitación. Retomamos la charla cuando podamos hablar con respeto."

Espacio para crear tus propios guiones:

Herramienta #3

CHECKLIST RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Cargar con lo que no te corresponde genera agotamiento y resentimiento. Esta checklist te ayuda a distinguir qué es tuyo y qué no lo es, para que sueltes la mochila ajena y enfoques tu energía en lo que realmente podés transformar.

Lo que SÍ es mi responsabilidad:

- | | |
|--|--|
| ☐ Mis emociones | ☐ Mi manera de responder |
| ☐ Mis pensamientos | ☐ Mis expectativas ☐ Mis ideas |
| ☐ Mis acciones/decisiones | ☐ Mis valores ☐ Mis errores |
| ☐ Mi energía / tiempo | ☐ Mis vínculos ☐ Mi esfuerzo |
| ☐ Mi manera de responder | ☐ Mis palabras |

Lo que NO es mi responsabilidad:

- | | |
|--|--|
| ☐ Emociones de otros | ☐ El pasado |
| ☐ Opiniones ajenas | ☐ Lo que piensan de mí |
| ☐ Reacciones de otros | ☐ Las decisiones ajenas |
| ☐ Expectativas externas | ☐ Los errores ajenos |
| ☐ Problemas que no controlo | |

Por supuesto que en las relaciones lo que la otra persona hace o dice puede afectarme, eso es natural. Pero la clave no está en controlar al otro —porque eso es imposible—, sino en cómo yo elijo reaccionar, procesar y darle sentido a lo que ocurre.

Cuando pienso en automático que el otro “me hace” algo, me ubico en el lugar de víctima: quedo atrapada en la idea de que no tengo poder ni opciones. En cambio, si reconozco que lo que sí está en mis manos es mi forma de responder, recupero mi responsabilidad y, con ella, mi libertad.

Herramienta #4

PREGUNTAS DE CONTROL

Para revisar en mí si estoy practicando la responsabilidad emocional

- ☐ Respiré antes de reaccionar?
- ☐ Chequeé qué emoción es mía y cuál no?
- ☐ Elegí una respuesta coherente con mi necesidad?
- ☐ Puse un límite claro cuando lo necesité?
- ☐ Me hablé con amabilidad aunque me equivoqué?

Para reflexionar al final de unas semanas de práctica

1. ¿Qué aprendí de mí en estas dos semanas?
2. ¿En qué situaciones dejé de ser víctima y me sentí protagonista?
3. ¿Qué quiero seguir practicando a partir de ahora?

Conclusión Final

¿ENTONCES, SI EMPIEZO A TOMAR RESPONSABILIDAD DEJARÉ EL DRAMA?

¡Sí!. Aunque tomar responsabilidad no significa que los problemas desaparezcan mágicamente de tu vida. Las personas a tu alrededor seguirán teniendo emociones, reacciones y problemas, y habrá situaciones que puedan sacudirte.

Lo que sí cambia —y ahí está la diferencia— es que ya no quedás atrapada en ese torbellino: aprendés a distinguir qué es tuyo y qué no, a poner límites y a elegir cómo responder.

El **drama** puede seguir existiendo afuera, pero **deja de gobernar tu mundo interno**.

Y cuando dejás de cargar con lo que no te corresponde, **tu bienestar se expande**: tenés más calma mental, más energía disponible para vos y una sensación de claridad que se traduce en relaciones más sanas y en una vida más liviana.

La verdadera **libertad emocional** surge cuando tu **paz no depende de lo que pasa afuera**, sino de cómo vos lo atravesás adentro

SILLEGASTE HASTA ACÁ, YA DISTE EL PASO MÁS DIFÍCIL: GANAR CONSCIENCIA EN CUÁNTO MÁS DE LO QUE CREES, ESTÁ EN TUS MANOS.

Lo que sigue es aún más poderoso: usar esa claridad para construir la vida que soñás con convicción y sin permiso de nadie.

Si sentís que querés seguir profundizando en tu autoconocimiento para co-crear la vida que te merecés, con contención y a tu ritmo, estoy acá para acompañarte.

Podés escribirme en mi página web (me encantan los e-mails personalizados!) y/o etiquetame en Instagram para contarme cómo te fue con este mini ebook o preguntarme sobre mis programas, cursos y sesiones 1:1.

**Cada mensaje que recibo, es un regalo para mi -
¡Gracias!**

Insta [@manuparissec coaching](https://www.instagram.com/manuparissec coaching).

www.manuparissec coaching.com