

guía de trabajo personal

# descubre tu **autopía**

abriendo caminos  
en un momento único

3ª edición

**AUTOPIÁS**  
COACHING

## **iHola!**

Gracias por descargar esta guía.

Estamos viviendo un contexto único, sin precedentes, en el que tu cotidianidad, como la del resto de la población, se ha visto alterada, en mayor o menor medida, por las afecciones y restricciones derivadas de la pandemia del coronavirus COVID19 y de las medidas aprobadas para frenar su propagación tanto en España como en el resto del mundo.

Probablemente, la situación excepcional en la que nos encontramos no te resulte indiferente; incluso puede que haya roto tus esquemas preestablecidos en distintas áreas (personal, familiar, laboral, social...). Tal vez sea el momento de mirar dentro de ti para encontrar nuevos propósitos y fijar nuevas prioridades con las que encarar el regreso paulatino a una normalidad diferente a la que conocíamos hasta ahora.

Ese es el propósito de esta guía: ayudarte a encontrar tu **autopía** (del griego 'auto' y 'topos' y del latín moderno 'utopía'), es decir, ese espacio propio, ideal y alcanzable, en el que desarrollar una nueva forma de ser y estar en el mundo.

Rumbo al cambio. ¿Te vienes?

**iAdelante!**

Tómate el tiempo que necesites para leer y trabajar los contenidos propuestos en la guía

Relee y revisa cuantas veces quieras

## Antes de comenzar... ¡Respira!

Lejos de considerar la respiración como el aliento vital que nos sostiene, solemos pensar que se trata de un acto automático supeditado a nuestros intereses. ¡Error! Antes de poner la respiración a tu servicio, conviene que seas tú quien te pongas al servicio de tu respiración.

Solo así, volcándote en cada inhalación y en cada exhalación, obtendrás el máximo potencial de la respiración. Además, la respiración consciente te ayudará a conectar con tu cuerpo, donde residen, en forma de sensaciones, muchas de las respuestas que estás buscando. ¡No todas las respuestas están en tu mente!

■ **Claves para una respiración profunda.** Busca una posición cómoda, ya sea tumbado boca abajo, sentado en la postura del loto o sentado en una silla con la espalda erguida y los pies apoyados en el suelo. Observa tu respiración sin juicio y, poco a poco, amplíala para, en cada inhalación, expandir el abdomen, llenar la caja torácica y, finalmente, elevar la clavícula. Una vez finalizada la inhalación, realiza la exhalación en orden inverso. Repite el proceso hasta que tu cuerpo se habitúe a la respiración completa. A continuación, imagina cómo el aire se expande por tus piernas, brazos y cabeza. Presta atención a las sensaciones que van apareciendo.

### Observa tu respiración

¿Cómo es en este momento?

¿Qué sensaciones experimenta tu cuerpo cuando respiras en toda su amplitud?

## Explorando tus cimientos

¿En qué medida te ha tocado la crisis del coronavirus? Quizá en este tiempo de confinamiento se han abierto fisuras en algunas de las creencias, hasta ahora permanentes, sobre la realidad que te rodea. Puede que, incluso, se hayan resquebrajado algunos de los pilares sobre los que se sostiene tu identidad. Es hora de explorar tus cimientos. ¿Qué es lo que te sujeta en esta vida?

Te invito a imaginar una casa, pero no la casa en la que vives más o menos encerrado estos días. Piensa en el hogar que quieres llevar contigo –tu propia identidad– cuando, de nuevo, puedas moverte por las calles, plazas y parques de tu pueblo o tu ciudad. Para que esa casa sea sólida, necesitarás buenos cimientos. ¿Te sirven los que tienes ahora?

En la siguiente página encontrarás una representación gráfica de esa casa/identidad. Bajo ella, nueve pilares de ladrillos. Vincula cada uno de esos pilares con las distintas variables que mueven actualmente tu vida: la familia, la pareja, el trabajo, los amigos, el ocio, la salud, las finanzas, el desarrollo personal, la espiritualidad... Escoge estas u otras variables que puedan representar tu estilo de vida. A continuación, puntúa cada una de esas variables, de 1 a 10, y marca o colorea cuantos ladrillos corresponda en cada pilar.

### **¡Imprime o dibuja y colorea!**

Presta atención a tu respiración antes de puntuar cada una de las variables

Sé creativo en la elección de variables.

No todos tenemos los mismos pilares



10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1

Asigna una variable a cada pilar y puntúala del 1 al 10.

### Revisa tus cimientos

¿Qué pilares son más fuertes en este momento? ¿Cuáles necesitas reforzar?

¿Qué es lo que da consistencia a los pilares más robustos?

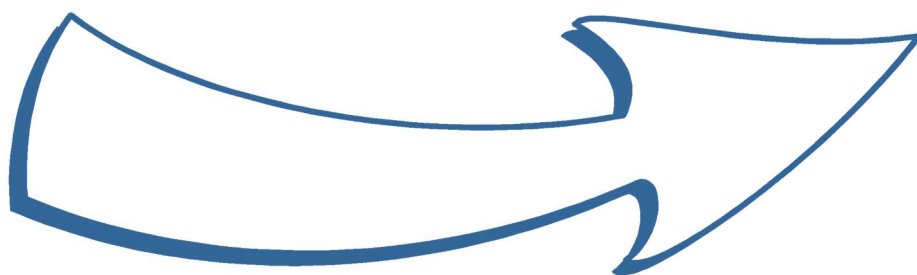
## ¿Qué?

# Buscando un propósito

Una vez revisados los cimientos... ¿qué quieres hacer para reforzar aquellos pilares que estén debilitados o para construir otros nuevos que te ayuden a sustituir los que ya no te sirven? Es el momento de buscar un propósito vital.

Puede que el dibujo anterior te haya dado alguna pista sobre la dirección en la que quieres avanzar. No obstante, no siempre es fácil encontrar nuevos propósitos. Por eso, te animo a emplear toda tu creatividad para encontrar aquello que realmente necesitas. Inspírate en tus aficiones, en las cosas que te emocionaban durante la infancia, en cuentos, libros, series, películas, canciones... ¡Respira atento a tus sensaciones! Visualiza: salta a un futuro imaginario y retrocede desde allí hasta tu presente. ¿Sabes ya qué es lo que quieres hacer?

Escribe tu propósito dentro de la flecha:



### Relee tu propósito

¿Te convence? ¿Apunta en la buena dirección?

Comprueba, en la página siguiente,  
si cumple el modelo AUTOPIÁS  
para la formulación de propósitos

<b>A</b>	<b>ACTUAL.</b> Busca propósitos que nazcan de necesidades actuales. Desconfía de propósitos que no hayas logrado cumplir. Reformula aquellos aún vigentes.
<b>U</b>	<b>ÚNICO.</b> ¡Cuidado con las modas! Sé genuino: solo tú sabes realmente qué quieres ser, hacer o tener en tu vida.
<b>T</b>	<b>TANGIBLE.</b> Enuncia propósitos limitados en el tiempo que se puedan medir y cuantificar. Identifica las evidencias sensoriales que te indicarán que avanzas hacia su consecución.
<b>O</b>	<b>OPTIMISTA.</b> Formula tus propósitos en positivo: solo así podrás enfocarte en la buena dirección.
<b>P</b>	<b>PRECISO.</b> Sé concreto y específico. Resume tu propósito en una única frase con sujeto, verbo, objeto directo e indirecto y complementos de lugar, tiempo, modo, instrumento o finalidad.
<b>I</b>	<b>IMPLICACIÓN.</b> ¿Está en tu mano? Identifica propósitos que realmente dependan de ti, donde las acciones a llevar a cabo estén bajo tu control. ¡Asume el protagonismo!
<b>A</b>	<b>ALCANZABLE.</b> No pidas imposibles. Asegúrate de encontrar propósitos realistas y ajustados a tus circunstancias y posibilidades actuales.
<b>S</b>	<b>SALUDABLE.</b> Escoge propósitos adecuados para ti y que sean ecológicos y respetuosos con el entorno humano y material que te rodea.

### Comprueba tu propósito inicial

¿Cumple todas las características indicadas en la tabla anterior?

Una vez que tienes un propósito bien formulado, ¿qué sensaciones te despierta?

## ¿Para qué? Buscando un sentido

Espero que hayas podido encontrar, con la ayuda del modelo AUTOPIÁS, un propósito con el que orientar tus pasos desde la situación actual en la que te encuentras hasta la situación en la que deseas estar.

Lamentablemente, un propósito no vale de nada si no está vinculado a una inquietud superior que lo dote de un sentido para tu vida. Ese sentido está relacionado con los aspectos que configuran tu identidad y con el legado que quieres dejar de tu paso por el mundo.

En definitiva, se trata de buscar los principios y los valores sobre los que descansan tus propósitos y tus acciones. Puede que, actualmente, des por supuestos –y mantengas como prioridad– una serie de principios que quizá ya no son tan importantes para ti y que ocupan el espacio de otros valores nuevos o más relevantes en este momento.

Por ello, te invito a indagar sobre tus propios valores. ¿Cuáles son los principios que te mueven? ¿En qué valores reside tu fuerza interior? No olvides que es allí, en los principios y en los valores, donde reside nuestra motivación, es decir, el motivo para la acción.

### **Explorando tus valores**

Respira de forma consciente  
y trata de identificar  
los valores más importantes para ti





## ¿Cómo?

# Planificando acciones

En las páginas anteriores has tenido ocasión de investigar sobre tus propósitos vitales y sobre los principios y los valores en los que encontrar la motivación y la inspiración necesarias para llevarlos a cabo. Ahora toca planificar las acciones concretas que te permitirán alcanzar su consecución.

Recordarás que el modelo AUTOPIÁS para la formulación de propósitos recomienda enunciarlos de forma precisa, enumerando no solo lo que queremos conseguir, sino también el lugar y el tiempo en el que pretendemos alcanzarlos así como las maneras y los instrumentos que vamos a emplear para garantizarnos su cumplimiento. A mayor precisión, más facilidad a la hora de planificar las acciones convenientes. ¡El propósito sale casi hecho!

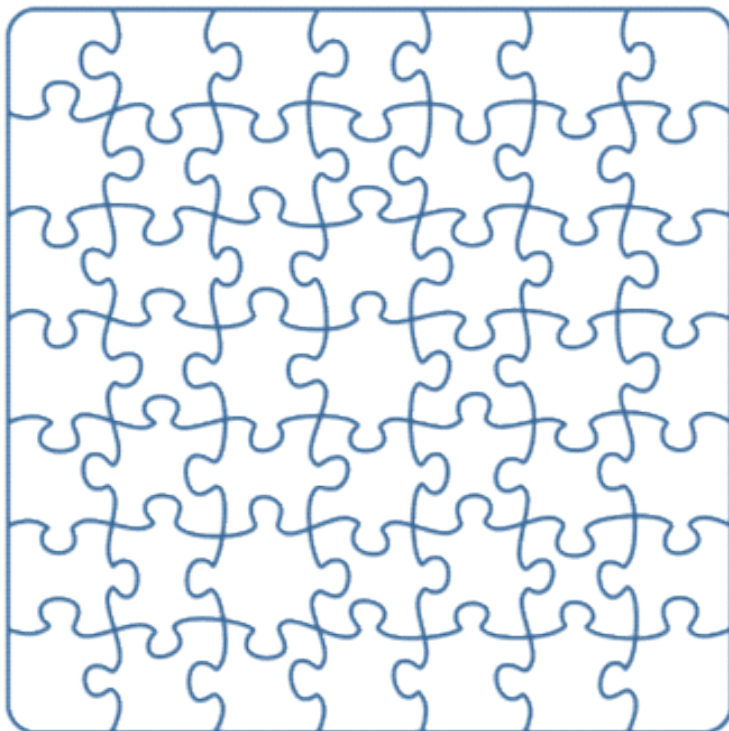
Una vez que tengas ese enunciado preciso, solo queda identificar y jerarquizar las acciones más pequeñas que, paso a paso, te llevarán con éxito hacia tu propósito. Se trata, en definitiva, de descomponer el camino en una serie de etapas que lo hagan llevadero y transitable. Cada etapa tendrá sus propias opciones y alternativas. ¡No olvides respirar cada una de ellas!

### Enumerando opciones

¿Qué acciones concretas puedes poner en marcha para alcanzar tu propósito?

Después de identificar las acciones oportunas que te llevarán a tu propósito, te animo a comprobar cómo encajar dichas acciones unas con otras y como compatibilizarlas con tu vida cotidiana.

Piensa, por ejemplo, en un puzle. Las piezas del borde son las que definen el área y el alcance de tu propósito. Las piezas interiores son las acciones que llevarás a cabo para conseguirlo y las tareas que, mientras persigues tu propósito, tendrás que seguir realizando en tu vida cotidiana. ¿Asumirás todos los ajustes y transformaciones que sea necesario ejecutar para que las piezas encajen?



### **Montando el puzle**

¿Qué piezas del puzle tendrás que adaptar para dar cabida a tu propósito en tu vida cotidiana?

¿Cómo te sientes cuando todo encaja?

## Con tu propia letra

¿Has encontrado respuestas? Es el momento de ponerlas por escrito. Escribir tus propósitos, los valores en los que se sustentan y las acciones que vas a impulsar para alcanzarlos te ayudará a focalizar tu mente y a comprometerte con su consecución.

■ **¿Qué?** Escribe aquí tu propósito:

---

---

---

■ **¿Para qué?** Escribe aquí los valores en los que te apoyas:

---

---

---

■ **¿Cómo?** Escribe aquí las acciones que vas a poner en marcha para conseguir tu propósito:

---

---

---

**¡Perfecto!**

¿Cómo te sientes?

De 0 a 10... ¿cuál es tu grado de compromiso con el propósito y las acciones previstas?

## ¿Y ahora?

¿Cómo te ha ido? ¿Has encontrado respuestas para las preguntas que te he ido planteando a lo largo de la guía? ¡Enhorabuena! ¡Estás listo para emprender tu propio camino!

Por el contrario, ¿has tenido alguna dificultad para completar cada una de las propuestas? ¿Te has sentido atascado en algún punto? ¡No hay problema! Estás al comienzo de un maravilloso trabajo personal que puedes continuar con mi apoyo **apuntándote a las tres sesiones de coaching individual gratuito**, sin compromiso de continuidad, que estoy ofreciendo durante la vigencia del estado de alarma decretado por el Gobierno de España para hacer frente al coronavirus COVID19 (sesiones de 45 minutos de duración en horario de mañana o tarde, a convenir).

En ambos casos, si crees que esta guía puede ser de utilidad para otras personas, no dudes en compartirla!

# ¡Gracias!

Puedes solicitar tus sesiones gratuitas en el correo electrónico

**[info@autopiascoaching.com](mailto:info@autopiascoaching.com)**

y en el formulario de contacto de la web

**[www.autopiascoaching.com](http://www.autopiascoaching.com)**

www.autopiascoaching.com



sobre mí

Nacho Mantecón

Experto en Coaching por el Instituto Europeo de Coaching (IEC). Coach Asociado Certificado por la Asociación Española de Coaching (ASESCO). Miembro adherente de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG). Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL). Actualmente ampliando formación en Eneagrama Cuántico. Titulado en Comunicación Audiovisual y Gestión de Proyectos. Experto en Documentación.

info@autopiascoaching.com



@autopiascoach

676.541.932

**AUTOPIAS**  
COACHING