

# EL DISFRUTE ES MI BRÚJULA CHALLENGE

x Popita de Creta

Un experimento de un mes para  
priorizarnos, soltar el control y disfrutar  
mientras accionamos despiertas.

Diciembre 2025

# BIENVENIDO!

En la sociedad de hoy, nos llevamos a **límites de productividad** que tienen sus consecuencias en nuestro sistema nervioso y emocional, además de nuestro cuerpo físico.

No siempre son límites de productividad, también de exigencias y expectativas autoimpuestas. Muchas veces, **pensamos que nuestra valía depende de cuánto hacemos o cuánto nos brindamos a los demás.**

Pero en todos los casos, básicamente el resultado es **poco espacio para el disfrute y sentir que no lo merecemos.** Priorizamos el deber y el cumplir, en vez de ver qué tengo ganas de hacer o qué necesita mi cuerpo o mi alma en ese momento. A veces hasta transformamos una actividad de disfrute en un deber al sumarla a nuestra *to-do list*.

Creo que la idea de accionar para manifestar puede ser un arma de doble filo. Que si accionamos desde la ansiedad y el deber, despojando la acción de disfrute, estamos controlando e interponiéndonos como obstáculo hacia el cumplimiento de nuestros deseos. De la misma manera cuando nos dejamos llevar por la ansiedad de que todo tiene que ser para ya y no disfrutamos el proceso. **Son nuestras acciones inspiradas o forzadas?**

Nos complejizamos la vida, agregando tareas y queriendo cumplir con todo el mundo. Cuando en realidad, el verdadero secreto podría estar en estar más alineadas con nuestra alma, dejándonos guiar por ella a través del disfrute y la presencia en cada momento. **Fluidez y gozo.** Atraer en vez de perseguir.

Como en otros momentos de mi vida, me encontré con mi sistema nervioso colapsado con un burnout. esto me permitió tomar consciencia nuevamente de la cantidad de cosas que quiero hacer en las limitadas horas del día, y a **cuestionarme si realmente quería hacer esas actividades.**

Cómo puede ser que después de tanto proceso interior aún caiga en los burnouts? Realmente vivir y cumplir nuestros deseos debería ser así pesado? Cómo sería mi vida si en vez de querer hacer todo, hago menos y desde el disfrute? **Soltando el control y confiando?** De eso trata este experimento.

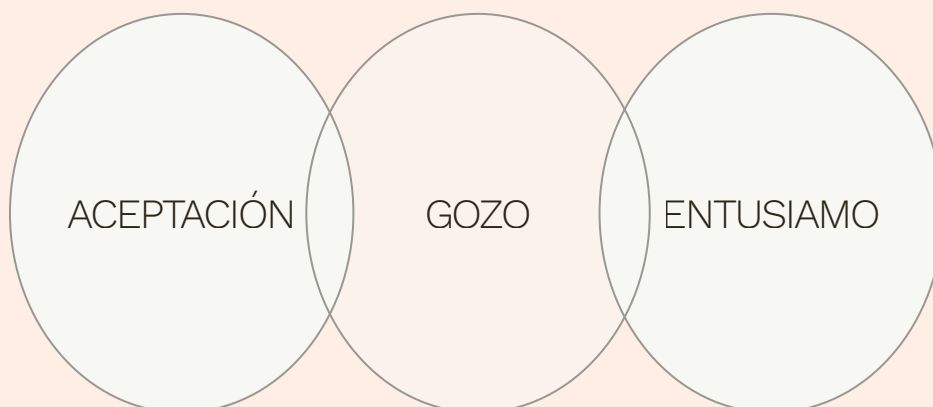
# EL QUEHACER DESPIERTO

“Hacer en el estado despierto es lograr la consonancia entre el propósito externo (lo que hacemos) y el propósito interno (despertar y permanecer despiertos). Al hacer estando despiertos nos unimos al propósito expansivo del universo. La consciencia fluye hacia este mundo a través de nosotros. fluye hacia nuestra mente e inspira nuestro pensamiento. Fluye hacia lo que hacemos imprimiéndole poder y dirección.

**La realización de nuestro destino no depende de aquello que hacemos sino de cómo lo hacemos. Y nuestro estado de consciencia determina la forma como hacemos lo que hacemos”**

*“Una nueva Tierra” - Eckhart Tolle*

## Las 3 modalidades del quehacer despierto

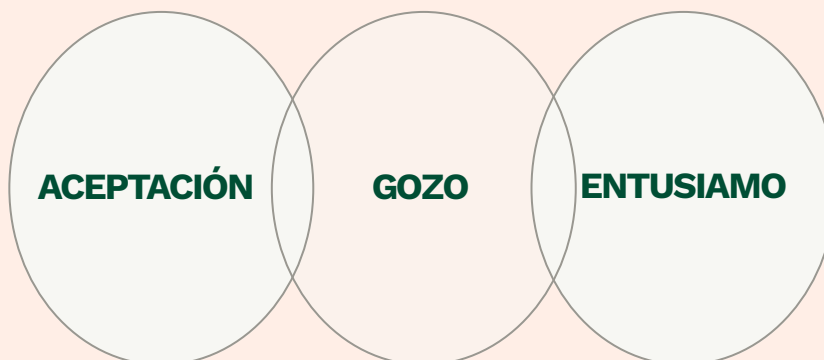


# LA INVITACIÓN

La invitación es por un mes hacer el experimento de ver qué pasa si en vez de intentar tan fuerte lograr nuestros objetivos mediante la productividad tóxica, el deber y la microgestión obsesiva, poner el foco en priorizarnos nosotras y accionar desde el disfrute. Hacer menos cosas, y disfrutarlas. Bajar un cambio. Soltar el control y confiar que nuestra alma nos guía cuando escuchamos lo que necesita.

Preguntarnos a cada momento: Realmente debo o quiero hacer esto? Si la respuesta es sí: cómo puedo hacerlo disfrutando? Qué me pide hacer mi alma? Es momento de desmalezar y dejar lo que verdaderamente es importante para nosotras.

Accionar desde los pilares del quehacer despierto:



Obviamente vamos a tener obligaciones que cumplir, pero en el caso donde no podamos zafar, poner la intención de disfrutar lo que hacemos.

Es una cápsula de tiempo, un experimento en el que nos permitimos actuar de otra manera. Nos sacamos el traje de perfectita y responsable y dejamos salir nuestra autenticidad.

**Un mes donde el disfrute es nuestra brújula.**

## SER CHICKEN JOE



En la peli animada de pinguinos “*Surf Up*”, uno de los personajes se llama Chicken Joe. Chicken Joe es una gallina, no un pinguino como el resto. Vive despreocupado fluyendo con la vida. Cae en situaciones peligrosas, pero ni se da cuenta de ellas y tampoco se preocupa. Sigue disfrutando, aceptando el momento y abierto a lo que la vida le trae. Entonces la situación se revierte para su bien, sin ni siquiera darse cuenta.

En la escena final, un campeonato de surf, todos los pinguinos están intentandolo muy fuerte poder ganar. Chicken Joe no piensa en el triunfo, sólo se deja llevar por las olas y disfruta la actividad que hace. En un momento, uno de los contrincantes quiere atacarlo, pero uno de sus amigos lo salva, sin que Chicken Joe sea consciente de esta situación.

Termina ganando la competencia, y él ni se da cuenta. El éxito era un efecto colateral para él. Ya había ganado porque disfrutó de surfear.

**Esta es mi invitacion para este mes: ser Chicken Joe! Surfear las olas de la vida con gozo!**

***Disfruta el viaje!!***

Popita de Creta

## EJERCICIOS

*Todos los ejercicios son sólo sugerencias. El disfrute es nuestra brújula este mes. Entonces permítete no ser ser cumplidor y sólo hacer los ejercicios que tengas ganas de hacer.*

*Tampoco hace falta escribirlos. Se puede también leer las preguntas y sólo reflexionar un rato en las respuestas.*

***La idea es hacer foco y poner intención en cada día en vez de dejarnos arrastrar por el piloto automático.***

***Si no querés complicarte la vida, la propuesta simplificada sería intentar de estar consciente de las actividades que hacemos en el día a día y pasar todo bajo el filtro del disfrute:***

- 1. Tengo ganas de hacer esto?***
- 2. Lo tengo que hacer sí o sí?***
- 3. Cómo puedo disfrutarlo?***

## Antes de empezar

A-Cuál es mi objetivo con este challenge?

Priorizarme, permitirme disfrutar, hacer menos cosas, permitirme no ser cumplidor... etc.

---

---

---

B- Qué tareas debo hacer este mes?

Enumerá todas: las que tenés ganas de hacer, y las que sentís que debés aunque no tenés ganas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_

C- Cuáles de esas tareas son deber y cuáles disfrute?

DEBER	DISFRUTE

D- Marcar en la lista anterior con un color las tareas de deber que no puedes evitar hacer este mes. Sé sincera con vos misma. Con otro color, las tareas que te morís de ganas de hacer. Estas últimas serán tu prioridad en tu tiempo libre. Escribí tu nueva lista, con tu propio orden de prioridad:

---

---

---

---

---

---

E- Cuántas cosas por día creo que puedo hacer este mes para no abrumarme? Una vez más, sé muy sincera con vos misma. \_\_\_\_\_

F- Volvé a mirar la lista del punto D. Creés que puedes hacer todo eso en un mes, respetando la cantidad de cosas para hacer por día que estableciste en el punto E? Si la respuesta es negativa, desmaleza y establece tu nueva lista final:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

G- Cómo se te ocurre hacer las actividades de deber con gozo, entusiasmo y aceptación?

---

---

---

---

---

H- Cómo te comprometes a cumplir esta lista y el número de tareas por día, teniendo en cuenta el objetivo que estableciste?

---

---

---

---

Día n°:

/ /

## Intención del día en base a mi objetivo

---

Cuántas tareas puedo realizar hoy sin abrumarme? \_\_\_\_\_

Cuáles tareas no puedo evitar realizar hoy?

---

Cómo puedo hacer para disfrutarlas?

---

Qué tareas me pide mi alma hacer hoy? Qué tengo muchas ganas de hacer?

---

## Cómo voy a darles espacio?

---

A qué voy a decir hoy NO para priorizarme?

---

Cómo me sentí hoy? Tomas de consciencia del día y logros

---

Qué puedo hacer diferente mañana para sentirme mejor?

---

## El disfrute es mi brújula Challenge

## MIS CONCLUSIONES

Cómo me sentí haciendo el desafío?

---

---

Pude priorizarme a mí y a mi disfrute?

---

---

Cuáles fueron mis mayores desafíos?

---

---

---

Qué puedo mejorar la próxima vez?

---

---

---

Qué tomas de consciencia tuve?

---

---

---

Qué nivel de satisfacción tengo con las tareas realizadas?

---

---

---

Qué puedo incorporar para mi vida ahora en más?

---

---



GRACIAS POR SUMARTE!

Popita de Creta

No olvides:

***“No es un día más, es un día menos”***

Cómo lo querés vivir?

***“Como vivimos nuestros días, vivimos  
nuestra vida”***