

Paz Calap

Quiero paz

Un curso de 8 semanas para que
descubras el poder de tu mente y vivas
con alegría y paz de espíritu

Prólogo de Irene Villa · Epílogo de Eduardo Baviera

Basado en el **programa online**
"Quiero paz", un método probado
en personas de más de 15 países

Libro con
REALIDAD
AUMENTADA




alienta
EDITORIAL

Paz Calap

Quiero paz

Un curso de 8 semanas
para que descubras el poder
de tu mente y vivas con
alegría y paz de espíritu

© Paz Calap Buigues, 2019

© de las ilustraciones: Esther Voltà

Productora vídeos: Monkey Films

Música de los audios "Meditación del desapego" y "Visualización imagina":

Carlos Mario Lois Barrio

Maquilladora vídeos y fotografía de portada: Alicia Campos

© Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17568-44-3

Depósito legal: B. 6.588-2019-2018

Primera edición: abril de 2019

Preimpresión: gama sl

Impreso por Liberdúplex

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Prólogo de Irene Villa.....	17
Introducción.....	19
Semana 1. Preparando el camino.....	29
1. Test inicial.....	29
2. Los tres ejercicios básicos.....	32
3. Definiendo tu objetivo.....	36
Semana 2. Toma de conciencia.....	41
1. Cómo funciona tu mente.....	41
2. Por qué pienso como pienso.....	45
3. El valor del valor.....	56
4. Camino a la libertad.....	60
5. Escuchar para entender.....	65
Resumen.....	70
Semana 3. El milagro de vivir atentos.....	73

1. Es el momento perfecto	73
2. <i>Mindfulness</i> para vivir en paz	79
3. Práctica formal	84
4. Práctica no formal.....	91
5. Alimentación consciente	104
Resumen.....	115
Semana 4. ¿Y tú qué haces?.....	117
1. El poder del hábito	117
2. Los cuatro pilares	121
3. La magia está en la acción.....	131
Resumen.....	139
Semana 5. El poder del lenguaje.....	141
1. PLN: el lenguaje excelente	141
2. Palabras prohibidas	146
3. Cambia tu estado	152
4. Desaprender para aprender	155
Resumen.....	160
Semana 6. El pensamiento mágico	161
1. ¿Qué es la visualización creativa?	161
2. Pasito a pasito	165
3. ¡Error!.....	177
4. Tu mapa del tesoro	179

Resumen.....	182
Semana 7. Siete días, siete noches.....	185
1. Instrucciones.....	185
Día 1.....	188
Día 2.....	191
Día 3.....	192
Día 4.....	194
Día 5.....	197
Día 6.....	199
Día 7.....	200
Semana 8. Yo SOY.....	203
1. La sabiduría del cuerpo.....	205
2. La inteligencia del corazón.....	207
3. Píldoras de la paz.....	210
4. Mi trabajo diario.....	212
Resumen.....	215
¿Y ahora qué, Paz?.....	217
Test final Quiero paz.....	219
<i>Check list</i> Quiero paz.....	221
Epílogo de Eduardo Baviera.....	223
Agradecimientos.....	227
Lecturas recomendadas.....	233

Es el momento de que empieces a limpiar el espejo y a mirarte de frente. Durante esta semana vas a conocer los ejercicios básicos que harás durante todo el proceso. Por otro lado, harás dos test que te van dar muchas pistas sobre ti. Quizá te sientas inquieto al hacer los test o, por el contrario, tranquilo, confiado y esperanzado.

1. TEST INICIAL

UNA PREGUNTA BIEN FORMULADA puede cambiar una vida entera. Las infinitas posibilidades de la vida se hallan en cada instante, en una respuesta, en cada decisión por muy pequeña que parezca.

¿Para qué hacer el test inicial?

El test inicial es un termómetro que va a tomarte la temperatura y te va a decir cómo estás en este momento de tu vida. Se te formulan preguntas que no sueles hacerte y sus respuestas te darán claridad y consciencia.

Estás demasiado ocupado haciendo miles de tareas cada día, es el momento de parar un poco y escucharte.

Observa las respuestas y comprende el mensaje que hay para ti en ellas.

Comienza la acción.

Cómo hacer el test

Busca un momento y un lugar tranquilo donde no haya interrupciones de otras personas ni ruido que pueda molestarte. Hazlo a solas. Realiza tres respiraciones profundas tomando aire por la nariz y soltándolo también por la nariz. A continuación, cierra los ojos y revisa mentalmente tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Si sientes que hay alguna tensión en algún lugar del cuerpo, suéltala relajando la zona. De esta sencilla manera calmas tu mente antes de realizar el test.

Si te apetece, pon una música suave de fondo, una vela o un incienso. Lo que más te guste. Sé sincero contestando las preguntas, fluye, disfruta del momento.

Haz el test inicial ahora.

TEST INICIAL

1. Expón brevemente tu trayectoria y perfil profesional.
2. Igualmente, tu recorrido en desarrollo y crecimiento personal.
3. ¿Qué tres experiencias consideras significativas en tu vida desde que naciste hasta ahora?
4. ¿Cuál es tu motivación para seguir el método «Quiero paz»?
5. ¿Cómo definirías tu situación vital actual?
6. ¿Cuáles son las cinco personas con las que más te relacionas?
7. ¿A qué te están ayudando estas personas? ¿En qué te están frenando? ¿Qué aportan en tu vida?
8. ¿Qué cualidades admiras más del ser humano?

9. ¿Cuál es tu pasión en la vida y qué te hace sentir más feliz y realizado?
10. ¿Cuál es el sentido de la vida para ti?
11. Imagínate de aquí a 20 años. Estás como público frente a un escenario en el que alguien va a hablar sobre ti, ¿qué te gustaría que dijera?
12. ¿Qué deseas personalmente?
13. ¿Qué deseas profesionalmente?
14. Identifica tus puntos fuertes personales.
15. Identifica tus puntos fuertes profesionales.
16. ¿Qué es lo que has conseguido que más te agrada y qué te hace sentir más orgulloso?
17. ¿Qué no has conseguido aún que te encantaría conseguir?
18. ¿Qué te saca de quicio?
19. ¿Qué te encanta hacer y haces habitualmente?
20. ¿Qué te encanta hacer y hace tiempo que no realizas?
21. ¿Qué te hace único y poderoso dentro de ti mismo?
22. Haz un listado de las diez cosas que estás dispuesto a hacer para cambiar o mejorar tu situación actual.
23. Enumera los diez ámbitos más importantes de tu vida. Por ejemplo: salud, trabajo, hijos, pareja, familia, vida social, dinero, deporte, ocio, desarrollo personal, paz, amor, libertad... Ponte una nota en cada uno de ellos (del 1 al 10) según cómo te encuentres de satisfecho actualmente.
24. ¿Sientes que vives tu vida plenamente en el presente o por el contrario tienes la sensación de que vas «en piloto automático»? Explícalo brevemente.
25. Entendiendo que somos una integración del cuerpo, mente, pensamientos y emociones. ¿Crees que tales áreas se encuentran equilibradas en ti o sientes que precisan de algún ajuste? ¿Qué aspecto concreto precisa más cuidado o atención?

26. ¿Qué desearías que te aportara realizar el método «Quiero paz»?
27. ¿Qué te preocupa ahora mismo?
28. Imagínate que tu yo de noventa años pudiera darte un consejo a tu yo de hoy día respecto a lo que te preocupa, ¿qué consejo te darías?
29. Detente unos instantes, cierra los ojos y, después de tres respiraciones conscientes, atrévete a soñar... Describe cómo te ves dentro de cinco años: ¿cómo es tu vida personal y tu vida profesional? ¿Qué valores te mueven? ¿Intuyes algún cambio importante incorporado?
30. Si pudieras pedir un deseo ahora mismo, ¿cuál sería?

2. LOS TRES EJERCICIOS BÁSICOS

ES FUNDAMENTAL QUE HAGAS A DIARIO los tres ejercicios básicos durante todo el proceso.

EJERCICIO BÁSICO 1: páginas matutinas

El primer ejercicio básico son las páginas matutinas. Este ejercicio lo aprendí de Julia Cameron en su libro *El camino del artista*, un curso que he guiado durante varios años y que tanto me ha enseñado.

Te aseguro que las páginas matutinas son mágicas. Se las recomiendo hacer a todo el que pasa por mi vida.

¿Cómo hacer las páginas matutinas?

Sólo necesitas un cuaderno pequeño del tamaño de medio folio y bolígrafos de colores con los que escribas cómodamente. Se trata de que cada mañana, al despertar, escribas tres páginas del cuaderno (sólo por una cara, es decir, tres caras) plasmando los pensamientos que te pasen por la cabeza en ese momento. Es lo primero que vas a hacer en el

día nada más despertarte. Quizá tengas que poner el despertador 10 o 15 minutos antes, te aseguro que serán unos minutos muy bien aprovechados. Escribe cada día con un color distinto y así te será más ameno.

Al principio te sentirás con sueño y no sabrás qué poner. Escribe, simplemente, lo que estés pensando en ese momento, que quizá sea: «Tengo mucho sueño y no sé qué escribir». Verás que enseguida aparece un pensamiento en tu mente, ¡escríbelo! Tu mente no para de mandarte mensajes, así que no es posible que se te quede la mente en blanco. Quizá sí durante un par de segundos, pero te aseguro que tu mente enseguida se pone en acción y te manda un pensamiento, aunque tú no quieras.

Las páginas matutinas no pueden hacerse mal. Vuelca en ellas todo lo que se te pase por la cabeza en ese momento, sea lo que sea, por raro o insignificante que te parezca.

¿Para qué sirven?

Muchas veces, lo que escribes en las páginas matutinas es negativo, autocompasivo, repetitivo, infantil, ridículo. Escribe en tu libreta el pensamiento tal cual, es perfecto como es.

Todo lo que vuelcas en tu libreta por la mañana es precisamente lo que te está bloqueando. Al escribirlo y soltarlo, se abre un mundo de posibilidades en tu vida.

Si llevas varias semanas escribiendo las páginas matutinas y quejándote de lo mismo, te aseguro que sentirás el impulso de actuar, de cambiar lo que no te está gustando y de buscar nuevas posibilidades. Hazlo y verás.

Una meditación escrita

Cualquier persona que sea constante en la escritura de las páginas matutinas se conectará con la fuente de sabiduría

que hay en su interior. Es una forma de meditar muy interesante. Sentirás cómo la escritura te conecta con un poder interior que te pondrá en acción para realizar cambios en tu vida que te ayudarán a vivir en paz.

No hace falta que creas en esto, sólo hazlo y observa qué sucede.

Las páginas funcionan, te lo aseguro, llevo escribiéndolas muchos años. Desde que las conocí, sólo he parado de escribirlas durante breves períodos. Me siento mejor haciéndolas, mucho mejor, más creativa, más serena y más alegre.

Al principio pueden surgir resistencias, es normal, hazlas igualmente.

¿Qué hago con mis páginas matutinas? ¿Las leo?

De momento escríbelas, yo te avisaré cuando sea el momento de leerlas.

Las páginas a veces te encantarán y a veces renegarás de ellas. Hazlas de todas formas, hay algo para ti interesante que descubrir en ellas, te lo aseguro.

Recuerda: no las leas de momento y escóndelas bien, que nadie las lea.

EJERCICIO BÁSICO 2: dar y recibir

Dar y recibir es lo mismo. Cuando das algo a los demás, a la vez lo estás recibiendo tú. La energía que se crea en ti al dar es muy poderosa, es una energía de abundancia.

Te invito a que durante estas 8 semanas practiques, de esta manera, la generosidad y la abundancia.

Cada día tendrás un detalle con una persona que elijas y al sentir su gratitud te estarás dando a ti también algo muy valioso. Le regalarás lo que más te apetezca: una palabra bonita, un abrazo, una poesía, un mensaje de cariño, un piropo, una ayuda. Todo lo que se te ocurra estará bien.

Las personas elegidas pueden ser muy cercanas o desconocidas con las que coincidas en algún momento del día. Lo importante es que le des algo de ti sin esperar nada de ellas. ¿Qué y a quién vas a dar algo bonito hoy?

Está comprobado que dar nos produce felicidad y satisfacción, genera una sensación de conexión con la otra persona y nos sentimos abundantes.

Dar es un acto de amor hacia los demás y hacia ti mismo.

EJERCICIO BÁSICO 3: meditación diaria

La meditación es fundamental. Es lo que en *mindfulness* llamamos la práctica formal. Para sentir tu paz interior es muy importante meditar a diario. No te asustes, vas a empezar poco a poco, con meditaciones muy sencillas que te voy a enseñar pasito a pasito.

Hay muchas maneras de meditar: siguiendo tu respiración, a través de la música, a través de tus sentidos, del silencio, del corazón...

Medita cada día, todos los días. Cada semana te propongo una meditación diferente que encontrarás al principio del capítulo, en una ilustración que te llevará a un vídeo de realidad aumentada. Vas a aprender diferentes maneras de meditar que te aportarán experiencias distintas y enriquecedoras.

La meditación alimenta el alma y proporciona calma mental, entre otros beneficios. Leerás todos los detalles sobre meditación durante la SEMANA 3 (práctica formal del *mindfulness*).

De momento, te voy a dar unas indicaciones básicas para que puedas empezar a meditar.

- Puedes estar sentado o tumbado. Si estás sentado, mantén las piernas en paralelo y los pies apoyados en el suelo. En ambos casos, lo más importante es

que la espalda esté recta para que el aire entre y salga de tu cuerpo con facilidad.

- Antes de empezar haz tres respiraciones profundas tomando el aire por la nariz y soltándolo por la nariz.
- Revisa tu cuerpo mentalmente, desde los pies hasta la cabeza para asegurarte de que no hay ninguna zona en tensión. Si la hay (es normal que la haya), suelta la tensión. Relajando el cuerpo estás relajando la mente y es muy importante asegurarte de que tienes el cuerpo relajado antes de empezar a meditar. Durante el ejercicio, si notas alguna tensión en tu cuerpo, suéltala.
- Siéntete a gusto en tu cuerpo. Dibuja una ligera sonrisa en tu rostro, que permitirá que no entren pensamientos negativos en tu mente.
- Durante la práctica surgirán pensamientos en tu mente que te despistarán. No pasa nada. Cuando te des cuenta, amablemente, deja pasar el pensamiento y vuelve a escuchar el audio. No te juzgues cuando te pierdas, tan sólo felicítate por haber sido consciente de ello.

Escucha cada mañana el audio propuesto al principio de cada capítulo, después de realizar tus páginas matutinas.

3. DEFINIENDO TU OBJETIVO

DEFINIR TUS OBJETIVOS no siempre es fácil. ¿Qué es lo que quiero en este momento? ¿Es eso lo que realmente quiero? Es difícil, a veces, saberlo y, a la vez, muy importante.

He preparado un test, que al responderlo, te dará claridad y te ayudará a dar los pasos adecuados para alcanzar tu objetivo más importante en este momento.

Son preguntas sencillas, no debes pensar mucho al contestarlas. Responde de manera fluida y trata de dar la

respuesta que llegue a tu mente en un primer momento. Aunque te parezca que la respuesta no tiene mucho sentido, sí que lo tiene.

Es importante que hagas este test porque te va a ayudar a ser consciente de lo que quieres. Esta información va a estar siempre presente en tu inconsciente y te acompañará a dar los pasos adecuados hacia tu objetivo.

Al ir contestando el test, te vas a dar cuenta de lo que realmente sí quieres y así descartarás lo que no quieres en este momento de tu vida. Te va a dar ideas y te ayudará a dar el siguiente paso.

TEST DEL OBJETIVO

Ponte cómodo, realiza tres respiraciones profundas, dibuja una sonrisa en tu rostro y contesta a estas preguntas de manera tranquila. Tómate tu tiempo, este momento es muy importante para ti, permítete vivirlo plenamente. Van a ser sólo unos minutos de tu vida y son muy importantes:

1. ¿Qué es lo que quieres? ¿Qué te gustaría conseguir? Pon nombre a tu objetivo. Puede ser algo más amplio o muy específico. Por ejemplo: sentirme más alegre, cambiar de trabajo, mejorar la relación con tus hijos...
2. ¿Para qué quieres alcanzar ese objetivo?
3. ¿Cómo de importante es para ti?
4. ¿Qué ventaja principal supone para ti alcanzarlo?
5. ¿Qué dos ventajas más obtendrás cuando lo alcances?
6. ¿Cómo te sentirás al alcanzarlo? Descríbelo con detalle.
7. ¿Qué pequeña, muy pequeña acción vas a hacer ahora mismo para empezar? Hazla.

8. ¿Qué obstáculos te puedes encontrar en el camino?
9. ¿Qué te puede ayudar?
10. ¿Qué más te puede ayudar?
11. ¿Quién te puede ayudar?
12. ¿Quién más te puede ayudar?
13. ¿Qué puedes hacer durante el día de hoy para acercarte a tu objetivo?
14. ¿Qué puedes hacer mañana?
15. ¿Y la semana que viene?
16. ¿Y el mes que viene?
17. ¿Qué hábito diario vas a incorporar en tu vida para alcanzar tu objetivo? (Por ejemplo, meditar, hacer deporte, dormir bien, leer, comer de manera saludable, ser más amable, agradecer, leer este libro...)
18. ¿Qué hábito quieres eliminar porque te frena a la hora de alcanzar tu objetivo? (Por ejemplo, fumar, hacer multitareas, criticar, juzgarte a ti mismo, compararte con los demás, quejarte, engancharte al móvil...)
19. ¿Qué habilidad te ayudaría a alcanzar tu objetivo? (Por ejemplo, desarrollar tu inteligencia emocional, saber hablar en público...)
20. ¿Cómo la vas a adquirir? ¿A quién puedes pedir ayuda?
21. ¿Qué más necesitas hacer o saber para acercarte a tu objetivo? (Por ejemplo, saber escribir, estar en forma, adelgazar, ser más paciente...)
22. ¿Qué te dirás a ti mismo cuando aparezca una dificultad? ¿Qué harás? ¿A quién pedirás ayuda?
23. ¿Cómo sabrás que has alcanzado tu meta? ¿Es algo concreto y medible (como cambiar de trabajo) o una sensación (satisfacción, alegría, etc.)? Descríbelo.

24. ¿Cómo te vas a premiar cuando alcances tu meta?
¿Cómo lo vas a celebrar?
25. ¿Qué te vas a decir a ti mismo?

Ahora imagínate que ya has alcanzado tu objetivo. Cierra los ojos, haz tres respiraciones profundas e imagínate habiendo alcanzado tu meta. ¿Cómo te sentirás? Siente lo que sientes en ese momento, conéctate con los cinco sentidos a esa sensación, a esa emoción. Dibuja una ligera sonrisa de satisfacción y alegría en tu rostro. Disfruta de esa sensación y eleva la emoción durante unos instantes conectado a tu respiración.

MEDITACIÓN DE LA SEMANA: RESPIRACIÓN CUADRADA

¿Cómo hacer la respiración cuadrada?

- PASO 1: Toma aire por la nariz y a la vez cuenta «1» mentalmente. No tomes muchísimo aire, con tomar un poco de aire para empezar es suficiente.
- PASO 2: Antes de soltar el aire, deja de respirar durante dos segundos, y en ese momento de no respirar piensa en el número «2».
- PASO 3: Suelta el aire por la nariz mientras piensas en el número «3».
- PASO 4: Haz una última pausa y vuelve a dejar de respirar mientras piensas en el número «4».

Los momentos de pausa son los momentos de mayor consciencia. Cuando no respiramos es cuando más atentos estamos al momento presente, pues nuestra mente está prestando total atención a la falta de aire.

- Realiza la «respiración cuadrada» durante 5 minutos cada día de esta semana. En el vídeo que verás a continuación te muestro cómo hacerla por si te ha quedado alguna duda.

Con esto has terminado la semana 1. ¡Enhorabuena! Antes de pasar a la SEMANA 2, recuerda realizar los dos test.



VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA