

DE LA ANGUSTIA A LA AUTORÍA

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván





No viniste a calmar lo que sentís..
viniste a descubrir qué quiere nacer ahí.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

The background of the image consists of several US dollar bills scattered across the frame. The bills are slightly out of focus, with some showing the portrait of George Washington and the text 'ONE DOLLAR'. The bills are arranged in a way that they appear to be falling or scattered from the top, creating a sense of movement and depth. The colors of the bills are muted, blending into the overall soft, pastel background.

Hay algo que te pasa...
y no sabés bien qué hacer con eso.

Lo sentís en el cuerpo.
En los pensamientos que vuelven.
En esa incomodidad que no se va.

A eso... le llamamos angustia.
Pero hoy... la vamos a leer distinto.



¿QUÉ ES LA ANGUSTIA?

La angustia no es un error.
Es una señal.

No aparece para que la elimines..
aparece para mostrarte algo de tu deseo.

La angustia es el lenguaje cuando todavía no pudiste decirte lo que
te pasa.

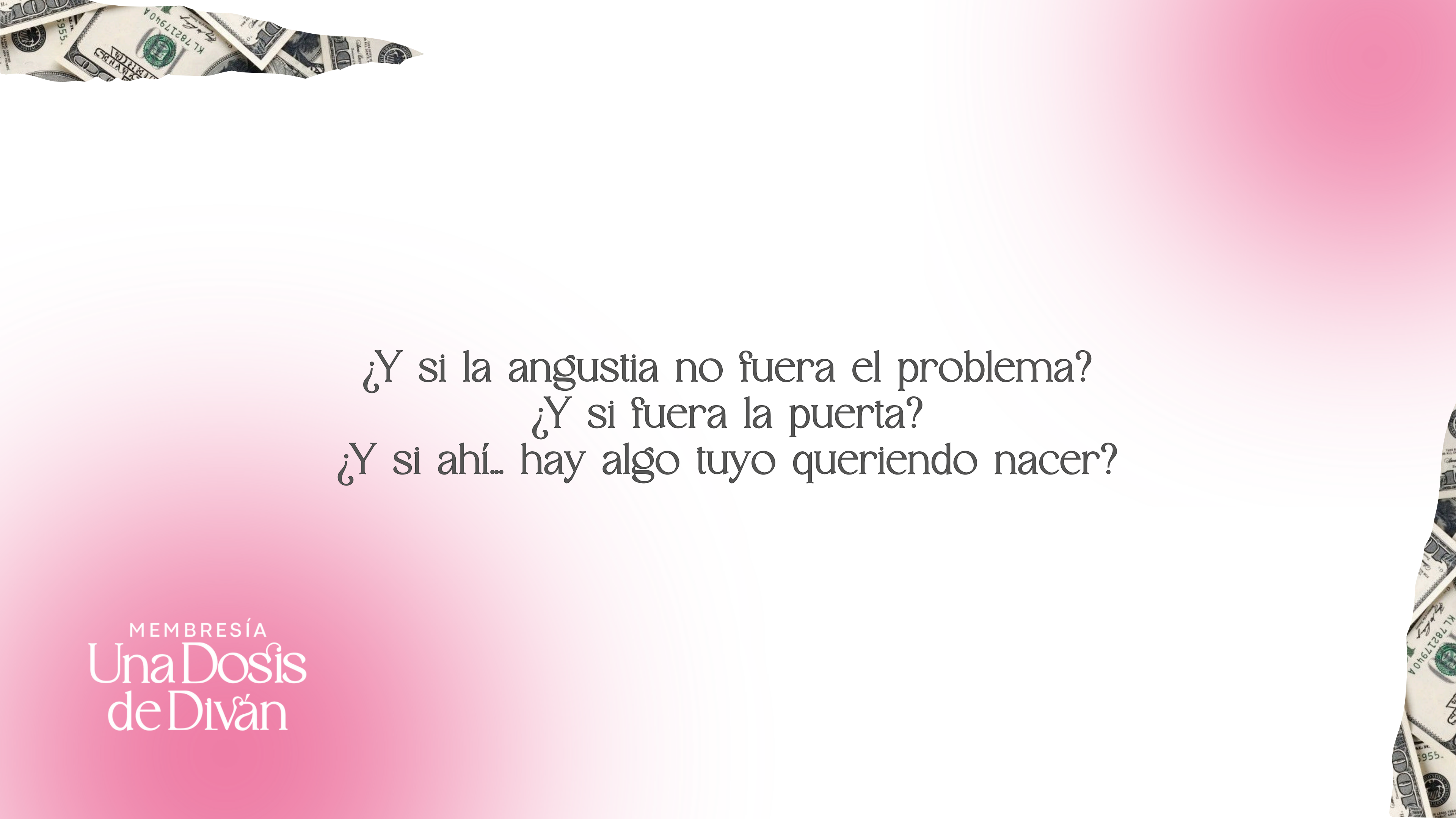
MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

EL ERROR MÁS COMÚN

Lo que solemos hacer con la angustia...

- Taparla
- Explicarla de más
- Esperar que desaparezca
- Adaptarnos para no sentirla

Pero cuando la callás... te callás vos también.



¿Y si la angustia no fuera el problema?
¿Y si fuera la puerta?
¿Y si ahí... hay algo tuyo queriendo nacer?

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

ENTRADA A LA AUTORÍA

Autoría es dejar de vivir en automático y empezar a elegir con lo que te pasa.

No es que desaparezca la angustia...
es que ya no te domina.



DEL NUDO AL DESEO

Donde hay angustia... hay un nudo.
Pero también... hay dirección.

El deseo no aparece cuando todo está bien.
Aparece cuando te animás a leer lo que duele.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

EJERCICIO

Escribí esto sin pensar demasiado:

1. ¿Qué me angustia hoy?
2. ¿Qué estoy evitando hacer?
3. Si no tuviera miedo... ¿qué haría?

Ahí empieza tu autoría.



Muchas veces no es que no sabés qué querés...
es que no te estás autorizando a quererlo.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

La angustia no se va... se transforma.

Y cuando se transforma... se vuelve creación. Decisión. Deseo.

No estás rota. Estás en proceso.

Y eso que hoy te incomoda...
puede ser exactamente lo que te lleve a tu siguiente versión.



Autoría no es tener todo claro.
Es dejar de vivir lo que te pasa como si fueras
espectadora.

Es empezar a decir:
esto me pasa... y algo voy a hacer con esto.

La autoría empieza cuando dejás de esperar que la
vida te diga quién sos.



¿QUÉ NO ES AUTORÍA?

(esto ordena muchísimo)

- No es tener seguridad absoluta
 - No es no sentir miedo
 - No es hacerlo perfecto
- No es tener validación externa

Podés tener miedo... y aún así estar en autoría.

The background of the image is a gradient from light purple on the left to light pink on the right. Numerous US dollar bills are shown falling from the top of the frame, creating a sense of motion and abundance. The bills are scattered across the entire scene, with some appearing to be in mid-air and others forming a thick layer at the bottom.

¿QUÉ ES VIVIR SIN AUTORÍA?

Es vivir en automático.
Es adaptarte para no incomodar.
Es esperar que te elijan.
Es postergar lo que querés.

Donde no hay autoría... hay repetición.

¿CÓMO SE SIENTE LA AUTORÍA?

(acá les das registro emocional, clave)

Se siente incómoda... pero viva.

Se siente incierta... pero propia.

Se siente como un pequeño movimiento interno que dice: "por acá..."

La autoría no siempre da calma... pero da dirección.

INDICIOS DE AUTORÍA

Estás en autoría cuando..

- Decís algo que antes callabas
- Elegís aunque no tengas garantías
- Te corrés de un lugar que ya no sos
- Te hacés cargo de lo que deseás

No es un gran acto..
son pequeñas traiciones a tu vieja versión.



Donde no te estás eligiendo

1. ¿En qué parte de tu vida estás esperando?
2. ¿Qué sabes que querés... pero no estás haciendo?
3. ¿Qué decisión estás evitando?

Ahí no falta claridad...
falta autorización.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

INDICIOS DE AUTORÍA

Estás en autoría cuando..

- Decís algo que antes callabas
- Elegís aunque no tengas garantías
- Te corrés de un lugar que ya no sos
- Te hacés cargo de lo que deseás

No es un gran acto..
son pequeñas traiciones a tu vieja versión.



ACTO DE AUTORÍA

La autoría no es pensar distinto.
Es hacer algo distinto.

Un acto de autoría es cuando hacés algo
que te acerca a vos... aunque incomode.

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván