PROTOCOLO DEL ESPEJO REFINADO

Separar el hecho, el sentimiento y la narrativa para responder desde presencia.

---

1. ¿Cuál es el hecho?

No la interpretación. El hecho simple.

2. ¿Qué siento realmente?

Nombrar no es condenar. Nombrar es iluminar.

3. ¿Qué historia estoy construyendo?

Identificar el ruido antes de obedecerlo.

4. ¿Qué intenta proteger mi ego?

Imagen, control, inocencia, herida, superioridad o miedo.

5. ¿Qué queda si no defiendo esa identidad?

Muchas veces queda una verdad sencilla.

6. ¿Qué acto corresponde a la vida?

No al personaje. No a la defensa. A la vida.

7. ¿Cómo verifico que no me estoy mintiendo?

Mira el fruto: claridad, responsabilidad, amor, libertad, vida.

No todo lo que siento es verdad, pero todo lo que siento merece ser escuchado.

No para obedecerlo. Para purificarlo. · Disponible para todos. Poseído por nadie.