

# VIVIENDO

en el

# Territorio Dragonfly

*Carolina Flores*

**Parte 1**  
de la serie de publicaciones de



Copyright ©2021 por Carolina Flores

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.- , sin el previo aviso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Pimera Edición

ISBN 978-1-63901-190-2

[www.territori dragonfly.com](http://www.territori dragonfly.com)

# Prólogo

---

Durante las etapas de la vida y sus circunstancias continuamente cambiantes he aprendido a utilizar diferentes estrategias de empoderamiento que me han ayudado a caminar en esta aventura de la vida. Algunas las he leído en diversos lugares, otras me las han compartido y otras yo las he creado. Muchas veces utilizo más de una al mismo tiempo. He aprendido que tengo que usar botas todo terreno para caminar en la nieve definitivamente los zapatos de tacón no me servirían. Estas estrategias son como esas botas adhoc para cada terreno en el cual he caminado y sigo caminando y al cual hoy le llamo: Territorio Dragonfly. La traducción de Dragonfly al Español el libélula.

Según lo que he investigado, las libélulas siempre están experimentando metamorfosis parciales durante toda su vida y por si no lo sabían la mayoría de su vida la pasan debajo del agua. Debajo del agua cambian su exoesqueleto muchas veces y eso es lo que me inspiro a usar a la libélula como un ejemplo para motivarme a cambiar.

Como la libélula siempre estoy cambiando parcialmente y ella ha sido una inspiración para hacer cambios en mi de una manera más consciente e intencional.

Mi intención al compartir estas estrategias es solamente eso, compartir lo que yo hago y me daría mucha alegría si a alguien pudieran servirles.

¡Gracias a Dios por darnos la capacidad, herramientas y estrategias para vivir en constante transformación!

# Índice

1. Un nuevo reloj y nuevos zapatos Tennis
2. Cambiar de perspectiva
3. Tres Clases de personas
4. Los Cuatro Acuerdos
5. Aprender a pedir ayuda
6. El Poder de la creación
7. La palabra para el año
8. Conoce tus fortalezas
9. Trabajo en Equipo
10. Gente nueva, cosas nuevas, experiencias nuevas

# 1

## Un nuevo reloj y nuevos zapatos tennis

Al terminar mi último examen en la Universidad vi mi reloj y vi que se había detenido. Ese día y en unas horas salía para París. Ese fue mi regalo de graduación de la universidad: Ir a París. Al terminar mi examen tenía el tiempo justo para recoger mis maletas e irme al aeropuerto. Definitivamente, no me iba a ir sin un reloj que funcionara. Así es que pasé a comprar rápidamente un reloj a una tienda. Cuando ya iba en el avión vi mi reloj nuevo y sentí que era un símbolo de UN NUEVO TIEMPO. Así es que después de esa experiencia siempre que voy a iniciar un tiempo nuevo (o sea que hay un acontecimiento radical que va a cambiar el rumbo de mi vida) me compro un reloj nuevo como símbolo de eso. Y en los últimos años también cuando voy a iniciar una etapa nueva en mi vida me he comprado un par de zapatos tennis nuevos como símbolo de que voy a empezar a caminar un nuevo camino.



# Desafío

Si estás iniciando un nuevo tiempo en tu vida, una nueva carrera profesional, cambio de residencia, iniciando un nuevo proyecto o evento que va a cambiar tu vida... cómprate un par de zapatos tennis nuevos y/o un reloj o encuentra algo que simbolice que ese nuevo tiempo ha iniciado o está por iniciar. Será un recordatorio continuo de que algo nuevo está o estará ocurriendo pronto.



# 2

## Cambiar de perspectiva

Era invierno y estaba nevando, entré a mi casa y revisé las bolsas del abrigo para sacar el teléfono celular y me di cuenta que no lo tenía. Salí de la casa y caminé el mismo camino que había recorrido del carro a la casa a buscar el celular. Seguía nevando muy fuerte, recorrí el camino de la casa al carro tres veces buscando el celular y no lo encontré. Entonces experimenté una preocupación muy grande y empecé a llorar porque sentía que la nieve iba a enterrar mi celular. En casa no había nadie y pensé que no tenía manera de como comunicarme con alguien para que me ayudara a buscar mi teléfono. Después de llorar inconsolablemente por unos 10 minutos decidí calmarme y dejé de llorar. Y me dije a mi misma, "Tengo que cambiar la perspectiva de como estoy viendo lo que está pasando". Cuando tuve la mente clara pude pensar nuevas alternativas, pensé:

1. No se me ha perdido en un parque de diversiones gigante, se me ha perdido desde el auto a la puerta de la casa que es un espacio limitado.
  2. Sí me toca quitar toda la nieve del carro a la puerta de la casa puedo hacerlo.
  3. Tengo mi computadora y le puedo escribir o hablar a una amiga para que me llame a través de mi cuenta de Hangouts y me llame al teléfono.
  4. Me di cuenta que yo misma podía llamarme de mi cuenta de Hangouts y eso hice. Decid llamarme de mi computadora a mi teléfono celular. Y dejé la computadora llamando al teléfono celular mientras salí a buscarlo tratando de escuchar el sonido del teléfono.
- Lo encontré enterrado, por así decirlo, en casi un pie de nieve cerca del carro. Regresé a la casa y le di gracias a Dios por haber encontrado el teléfono, pero también por haberme ayudado a tomar nueva perspectiva de la situación.



# Desafío

En cualquier situación que estés ahorita, quiero sugerirte que empieces a verla objetivamente. .  
Escribe las alternativas o diferentes escenarios y sus pros y contras. Este ejercicio te ayudará a plantearte soluciones claras.



# 3

---

## Tres clases de personas

No recuerdo quien me dijo esto: "En la vida necesitamos tres tipos de personas: los mentores, los compañeros de aventuras y los fans." Yo tengo cinco mentores, y cuando estoy en una situación en donde necesito ayuda de alguien que ya recorrió el camino que yo estoy recorriendo, acudo a ellos. Los compañeros de aventuras son los que están cerca de mí y tenemos intereses y amigos en común. Y los fans son las personas que quieren aprender algo de mí, los que me motivan a seguir siendo la mejor versión de mí misma. Para mí es vital, tener estos tres tipos de personas en mi vida.

---

# Desafío

Haz una lista de nombres por lo menos tres mentores, tres compañeros de aventuras y tres fans; y si no tienes nombres para llenar esa lista, te sugiero que empieces a buscarlos.

# 4

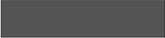
## — Los cuatro acuerdos

Leí un libro hace mucho tiempo titulado “Los cuatro acuerdos” escrito por Don Miguel Ruiz basado en la sabiduría Tolteca. El Libro comparte que debemos vivir bajo cuatro acuerdos con uno mismo para ayudarnos a encontrar la felicidad o el bienestar en general. Los cuatro acuerdos son los siguientes:

- Se impecable con tus palabras
- No te tomes nada personalmente
- No hagas suposiciones
- Haz siempre lo máximo que puedas

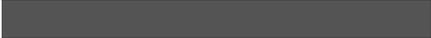
Estos cuatro acuerdos conmigo misma, me han ayudado muchas veces a salir o cambiar circunstancias que de otra manera hubieran seguido por tiempo indefinido.





# Desafío

Escuchar en audio libro, buscar el resumen o leer el libro “Los Cuatro Acuerdos” para empezar a ponerlos en práctica.



---

# Aprender a pedir ayuda

Mientras estaba con una amiga comprando en una tienda, vi un cuadro que decía: "Se lo suficientemente fuerte para hacerlo solo, lo suficientemente inteligente para saber cuándo necesites ayuda y lo suficientemente valiente para pedirla." Siempre me ha costado pedir ayuda porque siempre he sido muy independiente pero las circunstancias y las etapas de la vida me han enseñado que se necesita una combinación de valentía y humildad para pedir ayuda. He aprendido que no siempre tengo que hacer las cosas yo sola y también me he dado cuenta de que cada vez que he pedido ayuda alguien siempre me ha ayudado. Una de mis grandes amigas me preguntó una vez: ¿Cuándo pides ayuda ves que la gente lo hace con enojo, desánimo o sientes que les molesta? y yo le dije que no. Entonces me dijo: Pide ayuda cuando necesites. Muchas veces pedir ayuda es saludable.



# Desafío

Si estas pasando una situación difícil y estás tratando de hacerlo solo o sola, evalúa si es el momento para pedir ayuda. Y si es el momento llénate de valor y humildad y pide ayuda.



# 6



## El poder de la creación

El proceso de creación siempre me ha impresionado en gran manera. Siempre me causa mucha admiración ver como de una idea sale algo tangible o intangible.

Me he dado cuenta que el proceso de creación puede ser algo complejo o sencillo, pero lo que si he aprendido es que debo disfrutarlo y sobre todo disfrutar el sentimiento de progreso, crecimiento personal, satisfacción, empoderamiento y felicidad que me da ver realizado el producto de mi imaginación.

Una de las necesidades del hombre según Abraham Maslow explica en La pirámide de Maslow o jerarquía de las necesidades humanas es la autorealización. El poder de la creación me lleva definitivamente a sentirme autorealizada.





# Desafío

Elige una idea ya sea nueva o que la tengas desde hace tiempo y que aun no has realizado.

Toma un tiempo para crear un plan ya sea corto o largo y da el primer paso para la realización de tu idea y cuando veas algo en concreto eso te dará la motivación a seguir.



# 7

Por muchos años he estado eligiendo una palabra clave que me da una dirección a lo que pueda suceder durante todo el año. Esta es una estrategia que mucha gente usa. Siempre creo que son inspiradas por Dios y algunos ejemplos de las palabras que he usado han sido, Emprender, Finalizado, Determinación...

Pero hubo un año en el que inicié con una palabra y cada tres meses según mis circunstancias cambiaban, se me venía a la mente una palabra diferente. Al final del año se hicieron cuatro palabras.

Coincidentemente empezaban todas con la letra "R". El siguiente año lo inicié también con una palabra con la letra "R" y en los meses consecutivos siguieron otras dos palabras con la letra "R" también.

Cuando puse las palabras juntas de los dos años me di cuenta, que podía escribir la historia de mi vida durante esos años con esas palabras. Las palabras estaban en Inglés y ellas son:

1. Primer año:

- Remove (Remover)
- Release (Soltar)
- Restore (Restaurar)
- Run Free (Correr libremente)

2. Año siguiente:

- Renew (Renovarse)
- Recharged (Energizarse)
- Repositioned (Reposicionarse)

La palabra para el año





# Desafío

Te invito a que busques una palabra(s) para el año, para una circunstancia o estación de tu vida en donde estés.

Elige una palabra(s) que sea de inspiración y de guía para ese tiempo.



---

# Conoce tus fortalezas

# 8

“El músico tiene que hacer música, el artista tiene que pintar, el poeta tiene que escribir para que el este en paz con si mismo el hombre tiene que ser lo que debe ser”.  
Abraham Maslow

“Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno.” Romanos 12:3

Para mí ha sido y es importante conocer mis fortalezas porque eso me ha permitido tener un concepto saludable de mí misma. Se cuáles son mis fortalezas y también conozco las áreas en las que debo de crecer o mejorar. Conocer mis fortalezas me da seguridad en mí misma y reconozco que los dones, talentos y habilidades es Dios quien me los ha dado y puedo y debo usarlos en beneficio de otros.

---



# Desafío

“Haz una lista de tus fortalezas y otra de tus áreas de crecimiento. Además haz una lista de acciones que debes de tomar para mejorar en tus áreas de crecimiento y también conservar tus fortalezas.”



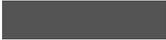
# 9

## Trabajo en equipo

“Cada cual ayudó a su vecino, y a su hermano dijo: Esfuérate. El carpintero animó al platero, y el que alisaba con martillo al que batía en el yunque, diciendo: Buena está la soldadura; y lo afirmó con clavos, para que no se moviese.” Isaías 41:6-7

Este versículo en la Biblia nos muestra un gran ejemplo de solidaridad. ¡A mí me encanta trabajar en equipo!

Me he dado cuenta que si yo no tengo las habilidades para hacer algo, es muy probable que pueda aprenderlas y en muchos casos lo he hecho. Pero también he aprendido a reconocer que hay alguien más que ya tiene esas habilidades que a mí me hacen falta. Por esta razón siempre trato de buscar gente que enriquece mi vida, mis proyectos y mis emprendimientos, no solo con sus habilidades y talentos, sino con la motivación que me pueden brindar y viceversa.



## Desafío

Has una lista de nombres de personas que pueden tener las habilidades y/o talentos que tú necesitas para realizar un proyecto, salir de una situación o emprender algo en este momento. Contáctalas y hazlas parte de tus proyectos.



# Gente nueva Cosas nuevas Experiencias nuevas

---

“Hay un poema de Pablo Neruda que se llama “Muere Lentamente” y nos invita a vivir la vida experimentando cosas nuevas. Lo nuevo para mí rompe mi rutina. El conocer personas nuevas expande mis horizontes y me llena de expectativas al escuchar sus historias de vida. Cuando me aventuro a hacer algo que no he experimentado aun cuando tenga miedo siempre aprendo algo de mí que no sabía que tenía.

10

---

# Desafío

Lee el poema de Pablo Neruda "Muere lentamente" y esta semana trata de conocer gente nueva y haz algo nuevo que has querido hacer durante mucho tiempo.