

ESTACIÓN 2

La instalación y su fecha

2.1 — Tu tabla de traducción

La frase que escuchabas	La creencia que instaló	¿Sigue vigente?

Pistas: ¿qué se decía en tu casa del trabajo? ¿Del dinero? ¿De mostrar emociones? ¿De destacar? ¿De los errores?

2.2 — El test de vigencia

Coge tu creencia más potente y pásale las tres preguntas:

1. ¿En qué entorno se escribió? (quién estaba, qué pasaba, qué hacía falta entonces)

2. ¿Existe hoy ese entorno?

3. ¿Qué protegía... y con qué recursos cuento hoy que entonces no tenía?

Tu veredicto: ■ Vigente ■ Caducada ■ Vigente en otra versión

Si es la tercera —lo será casi siempre—, completa la frase:

«Conservo _____; cambio el protocolo de _____ a _____.»

2.3 — Carta a tu primera versión (opcional · material sensible)

Escribe una carta breve a tu versión de ocho o diez años, la que estaba recibiendo la instalación. Tres párrafos: qué estabas aprendiendo a creer entonces, qué has descubierto de adulto sobre esas creencias, y qué te habría gustado que alguien te dijera.

Una estación por semana. Si un ejercicio no sale, hazlo más pequeño: el problema casi nunca es la voluntad, es el tamaño del paso.