

DIARIO DE CAMBIOS PERSONALES



JOSE CHACÓN







# INTRODUCCIÓN



En este diario personal podrás desarrollar los ejercicios propuestos en el libro *Cambio de planes*. De esa forma podrás meditar, analizar, comprender y aplicar los procesos de cambio que necesitas hacer en tu vida.

Dividiremos este diario en 3 grandes secciones que corresponden a 3 grandes áreas de tu vida: Familia, cultura y espiritualidad. La familia, la cultura y la religión nos han formado y han tallado en nuestra mente lo que llamamos *construcción*. La mayoría de nosotros necesita hacer cambios vitales y esos cambios solo sucederán si logramos analizar cómo es que llegamos a pensar como pensamos, amar como amamos, creer como creemos y a vivir como vivimos. Para lograrlo *Cambio de planes* propone dos procesos de análisis personal. El primero lo encontrarás en este diario representado con este corazón  y te llevará a momentos de meditación e introspección necesarios para comprenderte y conocerte más profundamente. El segundo proceso lo encontrarás representado por este cerebro  y te conducirá a realizar un análisis más concreto, detallado y crítico de tus creencias, ideas, valores y costumbres. A continuación te comparto un ejemplo sencillo de lo que podrás hacer en este diario.

## EJEMPLO



### Orden:

*Crecí en una familia en la que lo normal era evadir los problemas.*

### Desorden:

*Pero yo me dí cuenta que eso no lo quería para mi vida. Decidí confrontar cada situación con mi familia y eso causaba una especie de revolución cada vez.*

### Reorden:

*Ahora quiero que mi pareja y yo, junto a nuestros hijos, podamos conversar siempre de las situaciones que nos preocupan sin que eso cause peleas o discusiones.*



### **Construcción:**

*Yo aprendí que, como mujer, debía complacer a todas las personas porque la cultura así lo dicta.*

### **Deconstrucción:**

*Pero me dí cuenta que eso no estaba del todo bien y me hacía daño.*

### **Reconstrucción:**


*Así que decidí amarme a mí, ponerle atención a mis intereses personales, mi forma de ser, mi tiempo y mis emociones.*

### **Reconciliación:**

*Finalmente quiero reconciliarme con la cultura en la que crecí, no para seguir igual o para que nada cambie. Quiero cambiar yo y quiero que la cultura cambie, pero no lo quiero hacer desde el rencor ni el enojo, quiero ser libre.*

**En cada sección podrás escribir todo lo que quieras, dibujar o hasta pegar lo que creas necesario.**






*Un día, cuando uno menos lo espera,  
sucede algo que lo cambia todo. .*

*Entonces nuestras certezas se tambalean, el  
castillo de naipes se derrumba  
y el cuento de hadas que aprendimos de niños  
queda al descubierto, al igual que los mitos, la  
religiosidad, la mojigatería, los temores  
y las cárceles dogmáticas.*

*Entonces decidimos hacer un verdadero  
cambio de planes y por fin empezamos a ver la  
vida con ojos libres y frescos.*



**FAMILIA:** La «construcción» es un término académico que se usa para describir el estudio sistemático del conjunto de creencias presentes durante nuestro proceso de crianza. Una «construcción» familiar es una creencia, costumbre, idea o valor aprendida en el seno de nuestra familia.



**Orden:**

**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



FAMILIA

**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**




FAMILIA

**Deconstrucción:**


**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**





*No hay superioridad del creyente.  
No somos mejores cuando creemos,  
somos mejores cuando amamos.*



**CULTURA:** La «construcción» es un término académico que se usa para describir el estudio sistemático del conjunto de creencias presentes durante nuestro proceso de crianza. Una «construcción» cultural es el conjunto de ideas que estructuran y reglan las pautas de actuación dentro del conjunto de una sociedad.

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

CULTURA

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**




**Deconstrucción:**

CULTURA


**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**





*Se vale tener miedo y seguir adelante.  
No importa si decepcionas,  
isobrevive!*



**ESPIRITUALIDAD:** La «construcción» es un término académico que se usa para describir el estudio sistemático del conjunto de creencias presentes durante nuestro proceso de crianza. Una «construcción» religiosa es el conjunto de ideas, creencias, normas y prácticas característicos de un determinado grupo.



**Orden:**

**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

ESPIRITUALIDAD

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

**Reconciliación:**

ESPIRITUALIDAD

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**



**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**

**Orden:**



**Desorden:**

**Reorden:**

**Construcción:**




**Deconstrucción:**

**Reconstrucción:**

ESPIRITUALIDAD

**Reconciliación:**



*Cada rama de árbol es una decisión  
que ha tomado en busca de luz y vida.  
No importa cuántas de ellas han sido  
erradas o acertadas,  
la belleza del árbol radica en eso:  
Su grandeza es directamente proporcional  
a la suma de sus decisiones  
(que no esconde).*

*- El Caligrafista.*

