

MÉTODO



Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2024, Andrea Villegas
Derechos exclusivos de edición
© 2024, Editorial Planeta Chilena S. A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,
Providencia, Santiago de Chile

Diseño: Catalina Chung Astudillo

1ª edición: marzo de 2024

ISBN: 978-956-408-506-7
RPI: 2022-A-10108

Impreso en: CyC Impresores Ltda.

ANDREA VILLEGAS

@andreamequeson

MÉTODO



Activa los **8 poderes** para tu éxito
y bienestar con **11 simples pasos**

 Planeta

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	13
¿Cómo funciona el método 8·11?.....	14
I. PODER RACIONAL: ELIGE A TU FAVOR	17
<hr/>	
PASO 1 Observa tu templo: <i>La influencia del afuera</i>	18
PASO 2 ¿Cómo te alimentas?: <i>Grupo de pertenencia e influencia</i>	24
PASO 3 Conoce cómo te influyen: <i>Validación social, reciprocidad, agrado y tendencia</i>	30
PASO 4 Mantén el Equilibrio: <i>Entre la emoción y la razón</i>	36
PASO 5 Crea escenarios posibles: <i>Prevenir o curar</i>	42
PASO 6 Sal de la encrucijada diaria: <i>Preocupación vs. ocupación</i>	45
PASO 7 Gestiona el tiempo: <i>Entre lo urgente, lo vano y lo importante</i>	49
PASO 8 Propuestas para elegir a tu favor	51
PASO 9 Reflexión sobre la importancia de elegir conscientemente.	53
PASO 10 Palabras poderosas para potenciar tu racionalidad	54
PASO 11 Técnica de visualización para activar tu Poder Racional ..	55
2. PODER INTERIOR: SÉ TU MEJOR OBRA	57
<hr/>	
PASO 1 ¿Cómo te relacionas contigo?: <i>El lienzo</i>	58
PASO 2 Sé tú: <i>La musa</i>	64
PASO 3 Conoce tus valores: <i>La guía de color</i>	67
PASO 4 Reconoce tu bestia interna: <i>La parte oscura</i>	70
PASO 5 Bienvenida realidad: <i>El látigo</i>	72
PASO 6 Derecho al descanso: <i>La pausa activa</i>	76
PASO 7 El presente del presente: <i>Gratitud</i>	80
PASO 8 Propuestas para fortalecer el amor hacia uno mismo	83
PASO 9 Reflexión sobre la importancia de aceptarse	84
PASO 10 Palabras poderosas para potenciar el amor hacia ti.....	86
PASO 11 Técnica de visualización para activar tu Poder Interior .	86

3. PODER EMOCIONAL: SANA TUS EMOCIONES, CUERPO Y MENTE 89

PASO 1	Desarrolla tu superpoder: <i>Diálogo mequeson</i>	90
PASO 2	Suelta el enojo: <i>Adiós a la ira</i>	94
PASO 3	Atrapados en la línea: <i>Entre la depresión y la ansiedad</i>	97
PASO 4	Date permiso: <i>El duelo</i>	100
PASO 5	S.O.S.: <i>Red de apoyo</i>	103
PASO 6	Crea tu propio superhéroe: <i>Con la capa puesta</i>	108
PASO 7	Sana tu cuerpo: <i>Eres la mejor medicina</i>	111
PASO 8	Propuestas para fomentar el bienestar emocional.....	115
PASO 9	Reflexión sobre la importancia de la salud emocional..	116
PASO 10	Palabras poderosas para sanar.....	118
PASO 11	Técnica de visualización para activar tu Poder Emocional.....	119

4. PODER EN LAS RELACIONES: ATRAE AMOR Y VÍNCULOS SANOS 122

PASO 1	Sal de la prisión del autoboicot: <i>Eres digno de amar</i>	123
PASO 2	Quita las etiquetas: <i>Adiós al califique, clasifique, discrimine</i>	128
PASO 3	Cada quien con su mochila: <i>El placer de compartir</i>	131
PASO 4	Dejar ir: <i>No fuerces la conexión</i>	134
PASO 5	Crece desde las diferencias: <i>Se abre el debate</i>	137
PASO 6	Desactiva la bomba: <i>Comunicación en crisis</i>	140
PASO 7	Ama en libertad: <i>La deuda afectiva</i>	142
PASO 8	Propuestas para atraer el amor	146
PASO 9	Reflexión sobre la importancia de los vínculos sanos ...	148
PASO 10	Palabras poderosas para potenciartus relaciones desde el bienestar	150
PASO 11	Técnica de visualización para activar tu Poder en las Relaciones	150

5. PODER DE MATERIALIZAR: ALCANZA LO QUE QUIERAS 153

PASO 1	Encuentra tu propósito: <i>Tu idea de destino</i>	154
PASO 2	Establece metas posibles: <i>Con los pies en el suelo y la mente en el cielo</i>	157
PASO 3	Marca los límites: <i>La importancia del sí y del no</i>	160

PASO 4	Elimina los bloqueos: <i>Adiós vicios y malos hábitos</i>	162
PASO 5	Vive en débito: <i>Cuestión de actitud</i>	165
PASO 6	Escucha a tu miedo: <i>La voz que merece ser oída</i>	171
PASO 7	Eleva la conciencia del éxito: <i>Compromiso asumido</i>	173
PASO 8	Propuestas para materializar tus sueños.....	177
PASO 9	Reflexión sobre la importancia de alcanzar nuestras metas y lo que deseas.....	178
PASO 10	Palabras poderosas para potenciar tu propósito	178
PASO 11	Técnica de visualización para activar el Poder de Materializar	179
6. PODER DE LA ABUNDANCIA: CREA RIQUEZA Y VIVE EN FORTUNA		181
<hr/>		
PASO 1	Vive sin cadenas ni bloqueos: <i>Factores limitantes</i>	182
PASO 2	Genera una respuesta emocional positiva: <i>Visión de abundancia</i>	187
PASO 3	Desarrolla buenos hábitos: <i>La grandeza de las pequeñas cosas</i>	190
PASO 4	Desafía la profecía autocumplida: <i>Sistema de creencias</i> ..	195
PASO 5	Traiciona tu viejo yo: <i>Eres merecedor</i>	200
PASO 6	Conoce tu magia: <i>Tus deseos son órdenes</i>	202
PASO 7	Vive en abundancia: <i>El flujo de las oportunidades</i>	206
PASO 8	Propuestas para aumentar tu riqueza.....	209
PASO 9	Reflexión sobre la importancia de vivir en abundancia.	210
PASO 10	Palabras poderosas para potenciar tu fortuna	212
PASO 11	Técnica de visualización para activar tu Poder de Abundancia	213
7. PODER CREATIVO: DESPIERTA TU TALENTO		215
<hr/>		
PASO 1	Rompe las reglas: <i>Lo bueno de ser anormal</i>	216
PASO 2	Convierte lo imposible en posible: <i>¿Se nace o se hace creativo?</i>	221
PASO 3	Combina a tu medida sin medida: <i>En el patio de juego</i> ..	224
PASO 4	Abre los sentidos: <i>Los disparadores creativos</i>	227
PASO 5	Estimula tu ser creativo: <i>Aburrirse, santo remedio</i>	229
PASO 6	Confía en el proceso: <i>Sí se puede</i>	232

PASO 7 Sigue cabalgando tu unicornio: <i>Da rienda suelta</i>	235
PASO 8 Propuestas para crear sin límite	238
PASO 9 Reflexión sobre la importancia del ser creativo.....	239
PASO 10 Palabras poderosas para potenciar tu creatividad.....	241
PASO 11 Técnica de visualización para Activar tu Poder Creativo.....	241
8. PODER ENERGÉTICO: EXPANDE TU CONCIENCIA VIBRANTE	244
<hr/>	
PASO 1 Descubre la raíz energética: <i>Energía terrenal</i>	245
PASO 2 Cultiva relaciones energéticas: <i>Energía afectiva</i>	248
PASO 3 Potencia la fuerza energética: <i>Energía en acción</i>	253
PASO 4 Alcanza el equilibrio energético: <i>Energía del amor</i>	256
PASO 5 Facilita el diálogo energético: <i>Energía de la comunicación</i>	259
PASO 6 Despierta la visión energética: <i>Energía intuitiva</i>	263
PASO 7 Abraza la verdad del ser: <i>Energía en expansión</i>	266
PASO 8 Propuestas para potenciar tu energía	269
PASO 9 Reflexión sobre la importancia de tu ser energético	270
PASO 10 Palabras poderosas para que todo vibre a tu favor.....	273
PASO 11 Técnica de visualización para Activar tu Poder Energético	273
REFLEXIÓN FINAL	276
AGRADECIMIENTOS	278

Para Diuniv esta obra,
gracias por todo, por tanto;
en vos confío, siempre.

Y para mí,
por animarme a escribir y compartir
todo lo valioso que he aprendido y
sigo aprendiendo,
con todo lo que eso implica.

Ahora solo queda disfrutar
de nuestro poder,
que así sea.

INTRODUCCIÓN

*Activa los 8 poderes
más importantes de tu vida*

Cuando vemos personas que logran grandes cosas, mantienen relaciones maravillosas, tienen inmensas riquezas, desarrollan con habilidad sus talentos, viven con plenitud y fortuna su vida y, encima, se ven más jóvenes que la edad real que tienen, siempre nos preguntamos ¿cómo lo hacen? ¿Cómo llegan a los podios del amor, la fortuna, la salud, la vitalidad y las actividades?

¿Cómo hacer para que nos vaya bien en todo, no solo en uno o dos aspectos de nuestra vida, para así dejar de sentir esta insatisfacción constante? Después de años de investigación, estudio y exploración, desde mi experiencia como mentora de bienestar, pensadora y curiosa del comportamiento humano, con esta pregunta en mente, sentí ganas de escribir esta guía reflexiva, interactiva y consciente, con **un método de 11 pasos para que puedas activar, equilibrar, potenciar y expandir cada uno de los 8 poderes más importantes que nos lleven a vivir la vida que deseamos, sin privarnos de nada.**

Estos poderes son:

1. **Racional:** El poder de elegir a tu favor
2. **Interior:** El poder de ser tu mejor obra
3. **Emocional:** El poder de sanar tu cuerpo y mente
4. **Relaciones:** El poder de atraer amor
5. **Materializar:** El poder de materializar tus sueños
6. **Abundancia:** El poder de crear riqueza
7. **Creativo:** El poder de ser talentoso
8. **Energético:** El poder de irradiar vitalidad

Todos estos poderes son importantes, ninguno es más valioso que otro, todos viven en nosotros y nos brindan inmensas oportunidades de crecimiento y bienestar.

En este libro trabajaremos en descubrir lo que te está frenando y hacia dónde quieres ir, trazando un mapa claro para conseguir lo que tanto anhelas, para que empieces a vivir desde tu éxito, valor e idea de destino. Te proporcionaré herramientas prácticas y estrategias para que incrementes tus ganancias, generes buenos hábitos, despiertes tu talento, programes tu energía y tu forma de hablarte a ti y a tu entorno y consigas un conjunto de habilidades para influir con entusiasmo hacia el logro de tus metas, fortaleciendo tu actitud, pasión, relaciones, salud, creatividad y poder de acción.

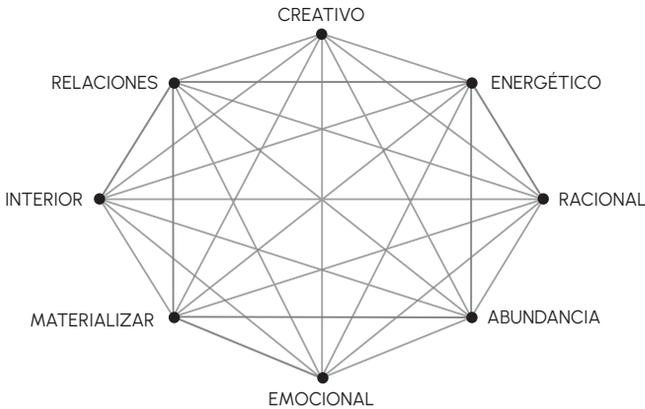
¿CÓMO FUNCIONA EL MÉTODO 8-11?

Este libro está pensado para que puedas activar todos tus poderes de manera simple, entretenida y concreta, con la intención de que los abordes al máximo, sobre todo aquellos que hasta el momento no has logrado potenciar. Para esto, te encontrarás con **8 capítulos** en los que, por medio de **11 pasos**, podrás atender, indagar, poner en acción y activar cada poder. Puedes comenzar por el poder que más requiera tu atención o seguir el orden propuesto, lo importante es que disfrutes del proceso.

Estos 8 poderes están conectados por hilos invisibles que los unen y conectan entre sí, los cuales tejen una red poderosa y son los encargados de mantener un equilibrio entre todos nuestros poderes y ámbitos de nuestra vida. Durante la lectura estos hilos aparecen destacados en las páginas, **invitándote a ir y venir de un poder a otro para que puedas recorrer tu propio camino y desarrollar al máximo el potencial del poder elegido**; logrando así que puedas trabajar, desarrollar y potenciar cada uno de los poderes por separado o todos a la vez, de manera dinámica y a tu manera.

En todos los poderes la estructura es similar: encontrarás **del paso 1 al 7 nociones, analogías y ejemplos** para que puedas observar y explorar por qué tienes debilitado ese poder. Y, como sabemos

que del dicho al hecho ¡hay un largo trecho!, cada uno consta de **ejercicios prácticos** que nos dirán qué hacer para fortalecerlo. Los siguientes tres pasos están pensados para que todo lo que vayamos comprendiendo lo llevemos a nuestro campo consciente. Por eso, **el paso 8 es una propuesta específica de acción** para incorporar en nuestra vida con cada paso anterior, **el paso 9 es una reflexión** y **el paso 10 contiene frases poderosas** que trabajarán a través del decreto y la programación neurolingüística. ¡Es como tener una varita mágica en tus manos para materializar todo aquello que ya entendiste que quieres en tu aquí y ahora!



Y para hacerlo aún más emocionante, tenemos reservado el último paso, **el paso 11, con una técnica de activación ¡muy poderosa!** Esta te llevará a potenciar el poder que elijas al máximo, para que quede 100% activo de aquí en adelante. Se trata de una técnica de visualización que puedes activar leyendo o, si lo prefieres, por medio de la audioguía a la que podrás acceder gracias a un código QR.

En cada paso puedes tomar todo lo que te suene y haga sentido. Mis palabras serán solo una guía, recuerda que estos poderes son solo tuyos y su potencia la regulas a tu gusto. Solo tú sabes dónde estás y hacia dónde quieres ir. Y si aún no lo tienes tan claro, este libro te ayudará a descubrirlo. Cada uno de los 8 poderes vibrará a tu favor para que todo aquello que te frenaba o limitaba desaparezca, ganando seguridad, confianza y fuerza, para que aquellos que tenías

MÉTODO 8-11

anestesiados, debilitados o dormidos queden activos, equilibrados y se potencien.

Estás a punto de emprender una experiencia única y valiosa que te llevará a conectar con quien realmente eres, exponiendo todo lo que eres capaz de sentir, crear, alcanzar, realizar y expandir.

Tus poderes se activarán para crecer sin límites.

Para comenzar, vamos a ponernos en frecuencia con tus poderes, para ello escanea el siguiente código:





1. PODER RACIONAL

Elige a tu favor

¿ Al momento de tomar una decisión importante siempre dudas mucho?, ¿generalmente no sabes si lo que eliges es en verdad lo que quieres?, ¿has sentido que las expectativas externas influyen más en tus decisiones que tus propios deseos y valores internos?, ¿sientes generalmente miedo a equivocarte?, ¿casi siempre otros eligen por ti?, ¿experimentas ansiedad, dudas o confusión cuando enfrentas una decisión importante?, ¿alguna vez has pospuesto algo debido a la indecisión?, ¿te cuesta dar tu opinión?, ¿te sientes mareado o confundido y no sabes qué hacer?, ¿te gustaría aprender a tomar decisiones más sabias y asertivas para tu vida?, ¿sientes que es el momento adecuado para desbloquear este bucle eterno de indecisión y ser una persona más segura, confiable y decidida?

Si has respondido a más de tres de estas preguntas con un sí, entonces este poder necesita ser activado y potenciado en ti. Si todas las preguntas han resonado contigo, empezar tu lectura por aquí es una excelente elección.

En un mundo de constante cambio, resolver conflictos constructivamente, actuar asertivamente y elegir lo conveniente para nuestra vida no es tarea sencilla. **El Poder Racional nos ayuda a tomar mejores decisiones y fomentar el desarrollo personal.** Al activarlo te sentirás más confiado, tranquilo y seguro en todos los aspectos de tu vida. Te proporcionaré herramientas prácticas y estrategias que te quitarán las dudas sobre qué hacer o qué escoger, para dar pasos firmes y alineados con aquello que deseas para tu vida, sin importar las circunstancias que enfrentes.

Aquí exploraremos las nociones que te llevarán a entender por qué tienes debilitado este poder, qué hacer para potenciarlo y cómo encender la chispa que fortalezca tu toma de decisiones para *elegir siempre a tu favor*.

———— PASO 1 ————

OBSERVA TU TEMPLO:
LA INFLUENCIA DEL AFUERA

Imagina que al nacer eras una habitación vacía, entonces apareció tu mamá y pintó las paredes con su color favorito, a tu papá le pareció interesante traer algunas sillas y una mesa que estaban en su casa y tu abuela te heredó su sillón. Más tarde, tu maestro colocó una lámpara y tus amigos decoraron con algunos cuadros. Ya más grande, vas al mercado y encuentras una alfombra que te encanta, luego tu pareja te obsequia unas plantas, tu jefe te sugiere adquirir un adorno costoso, tu vecino te pide que cuelgues algunas cortinas y así, con el paso del tiempo, te observas y notas que eres una habitación llena de cosas distintas, variadas y que, si bien se ve bien decorada, está tan cargada de lo ajeno que no te sientes cómodo en ella. No sabes si los espacios son o no de tu gusto, haces una pausa, miras y descubres una sensación en ti que trae consigo dos grandes preguntas: ¿Es esta mi habitación? ¿Me pertenece realmente?

La respuesta es sí, esta habitación es tuya, pero siguiendo con tus interrogantes, hasta el momento no te pertenece, porque no te representa: está decorada por otros, con los muebles, herencia, gustos y deseos de otros. En la analogía, la habitación representa tu vida. Al principio está vacía, lo que simboliza el punto de partida, pero a medida que creciste, diferentes personas y circunstancias influyeron en ti.

Quizá en este momento tienes todo lo que necesitas, pero no aquello que te da placer.

Hoy vamos a vaciarla por completo. Una vez que tengamos todos los muebles afuera, decidiremos qué queremos conservar o mantener, dándole nuestro toque personal, qué incorporaremos y desecharemos, y qué espacios dejaremos libres y cuáles felizmente ocupados. Todo de acuerdo con tus propios gustos, bienestar y propósito en la vida. La idea es que elijas lo que te dé placer y represente tu verdadero yo, despidiéndote de todo lo que ya no encaja contigo, ni tus sueños propios.

Para comprender qué encaja con tu bienestar y tus sueños propios te recomiendo ir al **PODER DE MATERIALIZAR - PASO 1** "Encuentra tu propósito", página 154.

Puede que sientas que algunos muebles son imposibles de quitar, quizá sean grandes y usan bastante espacio, no son de tu estilo, el color no te gusta, la tela está algo percutida, la madera un poco agrietada, pero es un "bien de familia" y has aprendido todos estos años que los muebles heredados no se pueden sacar. Has incorporado en tus creencias que si algo te lo dio tu familia te pertenece y debes cuidarlo, lo quieras o no. Si lo desechas, estás traicionando a tu ascendencia, le estás quitando valor a tu historia, estás rompiendo un pacto de sangre. Te dices: "Debo cuidar lo que me han dado, eso que por años he recibido". Estás sintiendo resistencia al cambio y miedo.

Para conocer la importancia del miedo te recomiendo ir al **PODER DE MATERIALIZAR - PASO 6** "Escucha a tu miedo", página 171.

Déjame preguntarte:

¿Qué es lo que estás protegiendo?
¿Qué es lo que ese miedo está cuidando?
¿Qué mensaje trae tu miedo?

Responder a estas preguntas profundas servirá para identificar qué te advierte esa sensación. Luego, continúa con las siguientes:

- ¿Estás buscando protegerte del “qué dirán”?*
¿Quieres cuidar el lugar que te han dado y, por lo tanto, tu “rol familiar o social”?
¿Tienes apego a la imagen que has construido?
¿Temes que al quitar estos muebles alguien se ofenda?
¿Le temes al rechazo?
¿Crees que solo pueden amarte si aceptas todo lo que el otro quiere para ti?

Haremos una pausa activa para que puedas contestar.

- PAUSA -

Responder a esto es un gran bálsamo reflexivo de amor y entendimiento. Te ayudará a calmar la angustia que puedes estar sintiendo producto de tus creencias limitantes e impuestas sobre lo que puedes o no mover de tu habitación. Ahora, toma uno de esos tantos muebles o mandatos familiares del “deber ser” que sientes que no te pertenecen, pero que aún repites en tu cabeza una y otra vez, como un loro, rindiéndole homenaje con tu actuar.

Ahora observas el resto de los objetos y suspiras profundamente, pues te parece un poco incómoda mi propuesta de vaciar la habitación. Te entiendo. Tanto trabajo y compromisos asumidos con el afuera, vivir corriendo y esta idea de detenerse para observar, sentir, mover, transformar y eliminar te parece muy agotadora. Te parece demasiado incómoda la propuesta, porque hasta ahora ha sido cómodo para ti que otros elijan y tu simplemente te acomodas a eso.

No quieres sentir incomodidad, porque como dice el refrán: “Mejor malo conocido, que bueno por conocer”. Además, te preguntas ¿y si no tengo con qué llenarla? ¿Y si cuando queden las paredes en blanco elijo un color que arruine todo? Estás agitando tu mente, estás luchando con ella, tu mente está nuevamente como un pájaro carpintero que taladra y taladra tu bienestar. Deja los supuestos de lado, dialoga tranquilo contigo.

Puedes divertirte explorando cada uno de esos muebles o resistirte al cambio si te encasillas en tus creencias, si lo percibes como

una pérdida. Quitar algunos te dará miedo y probablemente te resistas. Por eso abraza este instante. Estás por descubrir mediante tus elecciones lo que deseas para tu vida. Vaciar tu “habitación interna” hará que puedas elegir desde tu confort, bienestar y gusto. Es una idea que, aunque ahora puede generarte incomodidad, por lo incierto y novedoso, cuando comiences a accionarla te dará altas dosis de placer, y permanentes, porque entenderás que todo lo que habita en ti puedes cambiarlo, transformarlo y renovarlo cada vez que lo desees.

Tienes la fuerza que necesitas para hacerlo. Tienes todo el poder para elegir desde el placer y la energía dispuesta para vivir felizmente esta propuesta. Esa habitación que hoy estás transformando desde tu poder (tu poder de elegir), **eres tú**. Esta habitación interna decorada hasta hoy por lo externo no es un sitio cualquiera, es tu templo, tu vida y te pertenece. Por eso, desde ahora, cada cosa que se encuentre allí debe hacerte inmensamente feliz, haciendo a tu mente sonreír.

Cada elección toma un lugar en tu templo, vive en ti.

Hoy vas a descubrir cuántas de las decisiones que tomas diariamente son propias y cuántas no, cuánto de lo que vives es propio y cuánto heredado, cuánto es importante y qué de todo eso que tienes lo has elegido para tu bienestar. Vas a tomar conciencia de la importancia de tu toma de decisiones y observarás cuánto de lo que vives lo estás eligiendo o simplemente aceptando por comodidad, costumbre, distracción o miedo.

Para calmar tu mente en este proceso y hacerla sonreír, tomaremos uno de esos objetos que hay en toda habitación: el teléfono. Este representa el rol de “estar siempre disponible, *online* 24/7”, que te hace sentir obligado a responder. Si suena, lo atiendes; si te llega un mensaje, quieras o no contestar, igual respondes, porque sientes que no puedes dejar “ese llamado” de lado. El teléfono te hace sentir indispensable.