



PROFUNDIZACIÓN
INTERIOR

Lo que callas, te grita.

Cómo trabajar con tu inconsciente

Ejercicios de integración.

DOSIER 19

19 de enero de 2026

ÍNDICE

EJERCICIOS PRÁCTICOS: 3ª SEMANA DE MES.....	3
RECORDAR LOS EJERCICIOS.....	3
LO QUE CALLAS, TE GRITA: EJERCICIOS.....	4
BLOQUE 1: ABRIRME AL INCONSCIENTE.....	4
1) Visualización: abrir la puerta.....	4
2) Pintar un ojo en la planta del pie.....	5
3) Escribir una carta.....	6
4) Un dibujo o expresión artística.....	6
BLOQUE 2: EJERCICIO FÍSICO CON EL INCONSCIENTE.....	6
Tensión física al despertarme o al estar en un ambiente o lugar específico.....	6
BLOQUE 3: EJERCICIOS MENTALES CON EL INCONSCIENTE.....	8
1) Reeducción infantil: escribir a la niña o al niño que fuiste.....	8
2) Reeducción infantil: con apoyo físico.....	8
BLOQUE 4: EJERCICIO PROPUESTO POR FERNANDA VILLANUEVA.....	9
Meditación con emociones difíciles.....	9
RECUERDA:.....	9
BIBLIOGRAFÍA:.....	9
¿ALGUNA DUDA?.....	10

EJERCICIOS PRÁCTICOS: 3ª SEMANA DE MES

Esta tercera semana de mes la dedicamos a de ejercicios prácticos.

Aunque planteo varios ejercicios, escoge, solamente, los que te llamen más la atención (ellos te han escogido) y te animo a que los practiques durante 30 días.

Algunos de estos ejercicios son muy parecidos a otros de temas anteriores, como el tema “El cuerpo no es el enemigo” o el tema “Cómo volver a casa sin heridas”.

No es un error, sino totalmente intencional: los temas están interrelacionados y, al repetir ejercicios similares, el avance se refuerza.

RECORDAR LOS EJERCICIOS

Los ejercicios sean sencillos y breves, pero hay un riesgo de olvidarse de hacerlos.

¿Cómo reducir ese riesgo? Con un sistema que te lo recuerde. Te propongo dos para que escojas el que te vaya mejor.

Para que no se te olviden, toma un papel y haz 30 cuadrados. Pon el papel en algún lugar que veas inevitablemente (¿entre las sábanas de la cama para que lo veas antes de ir a dormir?). Así, al verlo haces el ejercicio y pones una marca en un cuadrado. Al final del mes estarán marcados todos los cuadrados.

También puedes hacer el método de los garbanzos que sugerí hace un tiempo:

Coloca dos vasos en un sitio visible (tu mesita de noche, por ejemplo).

- Mete 30 garbanzos en uno de los vasos.
- Cada vez que hagas el ejercicio, pasas un garbanzo al otro vaso.
- Al acabar el mes, el vaso inicial estará vacío... y tú habrás hecho los ejercicios.

LO QUE CALLAS, TE GRITA: EJERCICIOS

Todos los ejercicios de este mes responden a 4 bloques:

1. **Abrirme al inconsciente** para conectar con él y poder trabajarlo.
2. **Ejercicios físicos** con el inconsciente.
3. Ejercicios de **reeducción infantil**.

4. Propuestas que nos envía **Fernanda Villanueva**.

BLOQUE 1: ABRIRME AL INCONSCIENTE

La intención de este bloque es proponerte cuatro formas distintas de comunicarle a tu inconsciente una decisión firme: quieres hacer las paces con él.

Empiezo por aquí por un motivo importante: el inconsciente, por definición, contiene aquello que en algún momento no quisiste ver, o que necesitaste recordar de forma deformada. Si no le transmitimos que ahora ya no hace falta ocultar ni deformar nada, es posible que siga funcionando del mismo modo.

Por eso, el primer paso es decirle algo muy simple y muy profundo:

“Ahora soy una persona adulta. Puedes entregarme toda la información que quieras. Yo me haré cargo.”

A continuación te sugiero 4 maneras de hacerlo. Elige la que más encaje contigo.

Y aunque antes he recomendado que escojas libremente los ejercicios que te llamen la atención, en este caso te pido hacer al menos uno: así te aseguras de abrir la puerta de tu inconsciente.

1) Visualización: abrir la puerta

Te propongo una visualización sencilla:

Paso 1. Preparación

Cierra los ojos. Haz unas respiraciones suaves. Relaja el cuerpo poco a poco, de manera gradual.

Paso 2. Llegar a la puerta

Imagina que caminas por un lugar hermoso, como la persona adulta que eres, hasta llegar a una puerta que lleva años cerrada. Puede estar al final de unas escaleras en un sótano, cerrando una cueva en una montaña, o en cualquier otro lugar simbólico.

Quédate un momento mirando la puerta. Si quieres, tócala: percibe el material, la textura, la temperatura, el desgaste del tiempo. Observa también la cerradura o los candados que la mantienen cerrada. Han envejecido, pero han cumplido su función:

durante años cerraron una puerta que en su momento necesitabas mantener cerrada.

Paso 3. Reconocer lo que hay detrás

Intuye que tras esa puerta está todo lo que no querías ver: lo que ocurrió y deformaste, lo que olvidaste, lo que negaste. Date cuenta de algo esencial: ahora eres una persona adulta y quieres dejar de engañarte. Ya puedes ver lo que ocurrió con más verdad y más claridad.

Paso 4. Abrir

Imagina que, gracias a tu deseo de ver, la puerta se abre casi de forma mágica o incluso desaparece. Lo oculto puede empezar a salir poco a poco. Dentro de ese espacio entra la luz y circula el aire. Ese lugar se vuelve más habitable, y lo irás haciendo tuyo con calma.

Cierre

Agradece que la puerta se haya abierto. Agradece también a esa parte de ti todo lo que ha intentado hacer por tu bien durante años. Luego, suavemente, inicia el camino de vuelta. Cuando llegues al punto de partida, haz unas pocas respiraciones y, sabiendo que tu inconsciente ha recibido el mensaje, abre los ojos y termina el ejercicio.

2) Pintar un ojo en la planta del pie

Este método lo vimos en el curso Aula Interior.

Consiste en pintarte un ojo en la planta del pie mientras te dices interiormente algo como:

“Con este ojo te pido que me muestres. Que me dejes ver todo lo que has ocultado hasta ahora.”

A lo largo del día, puedes recordar que llevas ese ojo en el pie. Que cada paso es una reafirmación de tu intención de ver. Cada paso, una reafirmación.

3) Escribir una carta

Como tercera opción, puedes escribirle una carta a tu inconsciente desde la persona

adulto que eres.

Agradécele todo lo que ha hecho por ti, y al mismo tiempo recuérdale que ya no hace falta seguir ocultando nada. Que estás preparado/a para hacerte cargo.

Si quieres, puedes escribirla en la libreta de Profundización Interior.

4) Un dibujo o expresión artística

Por último, puedes usar una vía artística: un dibujo, un collage, una escultura o cualquier otra creación.

La intención es doble: agradecerle al inconsciente la tarea realizada y pedirle que, a partir de ahora, pueda ir liberando sus contenidos porque tú, como persona adulta, vas a poder gestionarlos.

Si quieres, deja la obra a la vista para que te recuerde, cada vez que la mires, tu intención de abrirte al inconsciente.

BLOQUE 2: EJERCICIO FÍSICO CON EL INCONSCIENTE

Este ejercicio es uno de los que propuse en el tema “El cuerpo no es el enemigo. Ahí empieza todo”. Creo que puede fortalecer el trabajo de este mes y, a la vez, verás como todos los temas se relacionan y potencian entre sí.

Tensión física al despertarme o al estar en un ambiente o lugar específico.

¿Te despiertas y sientes cierta tensión o malestar en tu cuerpo?

¿Te tensas en ciertos lugares: una comisaría, en el despacho de tu jefe/a, en el banco, con tus padres, etc.?

Eso suele ser una memoria física inconsciente de algo que no digeriste correctamente.

Te está enviando un mensaje y es el momento de escucharlo para que pueda irse

disolviendo a medida que, como persona adulta, te vas haciendo cargo de todo.

El ejercicio es el siguiente:

Primero, pon la **atención en esa tensión**. Mientras **respiras** conscientemente.

Luego, fíjate que esa tensión **cumplía una función en su momento**: quería protegerte ante lo que creías un peligro.

Tercero, mira a tu alrededor y comprueba que, ahora, siendo adulta, **ese peligro ya no está** mientras sigues **respirando** conscientemente.

Cuarto, **permite que la tensión esté ahí**, incluso, dale permiso para **que crezca y se exprese: dame más, más tensión, más**. Mientras sigues **respirando** conscientemente.

Quinto paso, agradece la tensión porque **quería protegerte**. **Mírala con ternura**, con agradecimiento. Sigue **respirando** conscientemente.

Sexto paso, dile que ya **no hace falta que te tense en este espacio**, pero que **tiene permiso para sacar la tensión acumulada** y no te opongas a ello.

Continúa con lo que debas hacer a continuación mientras sigues **manteniendo el agradecimiento** a la tensión por su aviso y sigues **respirando** suave y conscientemente.

NOTA: a veces, en algún momento, puedes romper a llorar cuando haces este ejercicio. Es una señal muy positiva: estás sacando a gran velocidad la tensión acumulada, permítete llorar mientras agradeces a la tensión que salga y respiras conscientemente sabiendo que, ahora, ya no estás viviendo las situaciones que te tensaron en el pasado y generaron esta “vigilancia ante el mundo” que ya puedes dejar caer.

BLOQUE 3: EJERCICIOS MENTALES CON EL INCONSCIENTE

Aquí vuelvo a proponerte un ejercicio que ya ha aparecido en otras ocasiones porque es esencial: la reeducación infantil.

Te la sugiero de dos maneras. Puedes hacer una o combinar ambas.

1) Reeducción infantil: escribir a la niña o al niño que fuiste

Te invito a escribir, en la libreta de Profundización Interior, a la niña o al niño que fuiste, desde la persona adulta que eres hoy.

Escríbele una carta larga. Reconoce con honestidad lo difícil y doloroso que vivió. Y, a la vez, repite varias veces a lo largo del texto un mensaje central:

- “Ahora estoy aquí.”
- “Soy adulto/a y puedo hacerme cargo.”
- “Ya no tienes que sostenerlo todo tú.”

Dile que puede dejar de preocuparse, que puede mostrarse y ser como es. Que tú, como persona adulta, abordarás las dificultades a medida que aparezcan.

2) Reeducción infantil: con apoyo físico

Coloca tus manos en el pecho o en el abdomen. Y dile en voz baja a la niña o al niño que fuiste —y que sigue vivo en ti—:

“Aquí estoy. No estás solo/a.
Yo sí puedo cuidarte.
Hoy sí hay alguien.
Soy una persona adulta y puedo cuidarte”

Hazlo a menudo, sin exigencias. Con ternura.

Si quieres, puedes poner una foto tuya de pequeño/a como fondo de pantalla del móvil. Así, cada vez que lo mires, podrás repetirle esas frases, aunque sea unos segundos (y eso ocurre muchas veces al día).

BLOQUE 4: EJERCICIO PROPUESTO POR FERNANDA VILLANUEVA

Fernanda Villanueva ha preparado un ejercicio para la limpieza del inconsciente.

Meditación con emociones difíciles.

Este **vídeo** que nos envía Fernanda te ayudará a trabajar una emoción concreta que te cueste procesar.

Aquí tienes el enlace:

<https://youtu.be/Kl3E9oZS8-8?si=Z1Z2wZGiQfW3Kxzt>

RECUERDA:

Haz solamente los ejercicios que creas adecuados para ti durante los próximos 30 días.

Hazlos sin forzarte, disfrutando.

BIBLIOGRAFÍA:

He aquí los libros que he usado especialmente para ordenar el contenido de este mes, aunque tampoco los he usado en exceso, pues siempre parto de mi propia experiencia:

Antonio Blay, CREATIVIDAD Y PLENITUD DE VIDA, editorial Iberia.

Deb Dana, EJERCICIOS POLIVAGALES, editorial Eleftheria.

Bessel van der Kolk, EL CUERPO LLEVA LA CUENTA, CEREBRO, MENTE Y CUERPO EN LA SUPERACIÓN DEL TRAUMA, editorial Eleftheria.

¿ALGUNA DUDA?

¿Tienes dudas o comentarios?

Envíamelas si quieres, para la cuarta semana, a este correo: info@danielgabarro.com

Y, por supuesto, cualquier otro comentario, reflexión... será bienvenida.