UMBRAL

00

Cuaderno de introducción al método ORIGEN

¿Y si parte de lo que llamas «yo» nunca lo hubieras elegido?

Gratuito · Irreverent Studio

00

¿Y si parte de lo que llamas «yo» nunca lo hubieras elegido?

Desde pequeños aprendemos quién debemos ser.

Las expectativas de nuestros padres. Los papeles que asumimos en la escuela. La identidad que construimos en el trabajo. Las creencias que heredamos sin cuestionarlas.

Pero ¿dónde termina lo aprendido y dónde empieza lo elegido?

ESTO NO ES

No es un diagnóstico. No es otra etiqueta sobre quién eres. Es una invitación a hacerte preguntas diferentes.

00

Cómo usar este cuaderno

Veinte minutos por sesión, un lápiz y ninguna respuesta correcta.

→ **ACCIÓN**
Haz una sesión por página, en el orden que quieras. Si una pregunta te incomoda, apúntalo: ahí suele haber algo.

→ **ACCIÓN**
Escribe frases literales, tal como las oías, antes de interpretarlas. Primero se nombra; después se discute.

◇ **INTERPRETACIÓN**
Lo que escribas es tuyo. Nadie lo revisa ni lo puntúa.

MARCAS DE LECTURA

● **DATO**	algo comprobable
◇ **INTERPRETACIÓN**	una lectura razonada
△ **SÍMBOLO**	una imagen o arquetipo
? **HIPÓTESIS**	una conjetura a contrastar
→ **ACCIÓN**	un experimento pequeño

00

Cuatro pilares

De lo que aprendiste a ser a lo que decides crear.

01

IMPRONTA

Lo que aprendiste a ser.

Escuela, casa, trabajo. Efecto Pigmalión. Págs. 5-8.

02

CARTOGRAFÍA

Los símbolos con los que exploras tu identidad.

Astrología, Diseño Humano, Gene Keys como espejos. Págs. 9-10.

03

RITMO

La manera en que habitas tu día a día.

Energía, decisiones, entorno. Pág. 11.

04

OBRA

Lo que decides experimentar y crear.

Un experimento de 7 días. Pág. 12.

01

Escuela · Casa · Trabajo

Tres lugares donde se escribe un «yo» antes de que puedas opinar.

ESCUELA

Notas, etiquetas, el «listo», el «difícil», el «raro».

¿Qué te dijeron que eras en clase?

CASA

Lo que se premiaba, lo que se callaba, lo que se esperaba de ti.

¿Qué tenías que ser para que hubiera paz?

TRABAJO

El cargo, el rol, el «lo mío es esto» que se endurece con los años.

¿Qué es elección y qué costumbre?

01

Efecto Pigmalión

Cuando lo que esperan de ti se convierte en lo que crees que eres.

● **DATO**

En 1968, Rosenthal y Jacobson publicaron que alumnos presentados a sus maestros como «a punto de florecer» mejoraban más en un test. El estudio tiene críticas metodológicas serias.

◇ **INTERPRETACIÓN**

Lo defendible: las expectativas ajenas pueden cambiar cómo nos tratan y, con el tiempo, cómo nos vemos. Los efectos medidos son pequeños y dependen del contexto. No son destino.

EJERCICIO · LA ETIQUETA

¿Qué etiqueta te pusieron (en casa, en el colegio, en el trabajo)?

¿Quién la puso y qué ganaba con ella?

¿Qué hiciste para cumplirla o para desmentirla?

¿Qué parte te sigue sirviendo?

01

Dinero · Trabajo · Familia · Colegio

Cuatro mensajes heredados. Frases literales, sin interpretar todavía.

DINERO

¿Qué frase oíste sobre el dinero?

TRABAJO

¿Qué se decía de trabajar y de quien trabaja?

FAMILIA

¿Qué papel tenías y quién lo asignó?

COLEGIO

¿Qué etiqueta te pusieron?

01

Descondicionar

Nombrar, probar, decidir. Sin romper nada que todavía te sirva.

1	2	3
NOMBRAR	**PROBAR**	**DECIDIR**
Pon la creencia en una frase concreta.	Experimento de 7 días, pequeño y reversible.	Conservo, ajusto o suelto.

EJEMPLO DE FORMATO

● **DATO**
Creencia: «Si no respondo enseguida, pierdo la oportunidad».

→ **ACCIÓN**
Experimento: responder pasadas 24 h a tres mensajes no urgentes.

◇ **INTERPRETACIÓN**
Decisión: conservo la rapidez para lo urgente y suelto la prisa para lo demás.

TU TURNO

Creencia heredada:

Experimento de 7 días:

Decisión (conservo · ajusto · suelto):

02

Cartografía

Los símbolos como espejo: preguntas, no respuestas.

△ **SÍMBOLO**
Astrología, Diseño Humano y Gene Keys son lenguajes simbólicos. Describen arquetipos y ritmos; no miden nada comprobable.

◇ **INTERPRETACIÓN**
Su utilidad está en las preguntas que abren. Si una descripción te resuena, pregunta por qué; si no, descártala sin culpa.

? **HIPÓTESIS**
Cuando lenguajes distintos coinciden en un patrón, sube la confianza en el patrón, no la certeza sobre ti.

EJERCICIO · EL SÍMBOLO QUE TE INCOMODA

¿Qué símbolo, signo o descripción has leído sobre ti que te irrita o te divierte?

¿Qué parte es verdad y qué parte es expectativa de otros?

¿Qué harías distinto si lo tomaras solo como pregunta?

02

Encarnar

Estrategia y Autoridad. Encarnar es pasar de entender a practicar.

△ **SÍMBOLO**
En Diseño Humano, la estrategia es la forma de acercarse a las decisiones importantes; la autoridad, el lugar desde donde decidir. Es un marco para probar, no un dogma.

TIPO	ESTRATEGIA
Generador	Responder
Generador Manifestante	Responder e informar
Manifestador	Informar antes de actuar
Proyector	Esperar la invitación
Reflector	Esperar un ciclo lunar

→ **ACCIÓN**
Para saber tu tipo y tu autoridad hace falta tu carta de nacimiento: es lo que calcula el MAPA (pág. 14).

→ **ACCIÓN**
Mientras tanto, prueba esto una semana: ante una decisión grande, espera una noche y anota qué cambió.

03

Ritmo

La manera en que habitas tu día a día. Observar antes de cambiar.

AL EMPEZAR EL DÍA

¿Con qué energía llego? (1-5) ¿Qué voy a decidir hoy que no quiero decidir con prisa?

AL TERMINAR

¿Qué hice por inercia? ¿Qué hice porque quise?

Día	Energía 1-5	Lo que me drenó	Lo que me dio energía
Lun			
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

No sustituye una valoración médica ni nutricional.

04

Obra

Lo que decides experimentar y crear. Un experimento, siete días.

LO QUE QUIERO PROBAR

CREENCIA QUE PONE A PRUEBA

QUÉ HARÉ CADA DÍA (Y CUÁNTO TIEMPO)

CÓMO SABRÉ SI HA FUNCIONADO

AL DÍA 7: CONSERVO · AJUSTO · SUELTO

◇ **INTERPRETACIÓN**
Un experimento pequeño y reversible vale más que un plan perfecto que no empiezas.

00

Cinco preguntas diferentes

Para llevarte. Responde la que te dé más miedo primero.

01 *¿Qué papel interpreto por costumbre y no por deseo?*

02 *¿Qué expectativa ajena he convertido en guion propio?*

03 *¿Qué dejaría de hacer si nadie me lo estuviera mirando?*

04 *¿Qué parte de lo heredado quiero conservar a propósito?*

05 *¿Qué voy a probar esta semana?*

Qué sigue

UMBRAL es la puerta. Si quieres seguir, estos son los siguientes pasos.

UMBRAL

0 €

Estás aquí. Cuaderno gratuito: preguntas y ejercicios para empezar a separar lo aprendido de lo elegido.

MAPA

149 €

Una cartografía personalizada con tu carta, Diseño Humano y Gene Keys, y un protocolo de 30 días con tu impronta, tu ritmo y tu obra.

ENCUENTRO

249 €

MAPA + videollamada individual de 60 min. Reserva en el chat de Whop, sin segundo cobro.

origen-irreverent.whop.site

00

Límites

Lo que este cuaderno no hace.

● **DATO**
No es un diagnóstico, ni terapia, ni consejo médico, nutricional, legal o financiero.

● **DATO**
Astrología, Diseño Humano y Gene Keys son lenguajes simbólicos; su validez científica no está demostrada.

● **DATO**
El efecto Pigmalión es un fenómeno discutido: los efectos de expectativa replicados son pequeños y dependen del contexto.

◇ **INTERPRETACIÓN**
Si algo de lo que aparezca al contestar te pesa demasiado, busca acompañamiento profesional. Este cuaderno no puede ocupar ese lugar.

? **HIPÓTESIS**
Si algo no resuena con tu experiencia, vale más tu experiencia que el sistema.

ORIGEN

Irreverent Studio · origen-irreverent.whop.site

Textos de condiciones, privacidad (RGPD) y reembolso: pendientes. Cualquier documento legal o fiscal debe revisarlo un abogado y una gestoría antes de usarse.