

LOS CINCO ARQUETIPOS

El método de los cinco arquetipos es un mapa y un motor de desarrollo perpetuo ante las dificultades. Es una herramienta que te brinda un mayor autocontrol a la hora de levantarte y reavivar tu resolución ante el sufrimiento. También te ayudará a hacer lo siguiente: Entender y fijarte en los rasgos, las necesidades y las virtudes de cada uno de los cinco arquetipos, que te ayudarán a prever de manera precisa tus estados de estrés. Practicar actos que armonicen los cinco arquetipos con tu naturaleza, volviéndote más resistente frente a los detonantes del estrés. Aplicar los conocimientos de los cinco arquetipos a tu vida cotidiana para ser más amable contigo mismo y más empático con los demás, lo cual mejorará enormemente tus relaciones.

Según la medicina china, los elementos existen en un orden concreto que se correlaciona con otros ciclos naturales, como los momentos del día y con las estaciones del año. Por ejemplo:

- ❖ La Madera se corresponde con la primavera.
- ❖ El Fuego con el verano.
- ❖ La Tierra con el comienzo del otoño (cuando muchos granjeros suelen cosechar).
- ❖ El Metal con el otoño y
- ❖ El Agua con el invierno.

Desde la perspectiva del comportamiento interpersonal, los cinco elementos también interactúan y se influyen entre sí de maneras distintas. Dependiendo de la situación, ciertos elementos pueden gratamente estimular y ayudar a los demás elementos mientras que otros pueden ser irritantes adversarios.

Los elementos que aparecen en el diagrama justo antes y después de cada uno de ellos son instintivamente tranquilizadores entre sí. Se reponen la energía y se calman entre sí en momentos de tensión.

Los elementos opuestos son por naturaleza molestos entre sí. Sin embargo, es importante comprender estas complejas relaciones elementales. Aunque los pensamientos, hábitos y conductas asociadas a estos elementos tienden a parecer punzantes entre sí, esta molestia aparejada es en realidad un

talento. La irritación es justo el indicio que nos ayuda a identificar con precisión lo que tenemos que hacer para equilibrar nuestros estados de estrés exagerados.

Los cinco arquetipos, es un manual para entender la forma de ser de las personas y para que puedas tener relaciones interpersonales más prósperas y una comprensión más profunda de tus propias necesidades y conductas.

- ❖ El arquetipo Madera (El Pionero)
- ❖ El arquetipo Fuego (El Optimista)
- ❖ El arquetipo Tierra (El Cuidador)
- ❖ El arquetipo Metal (El Arquitecto)
- ❖ El arquetipo Agua (El Filósofo)

El método de los cinco arquetipos te pide que consideres la posibilidad de replantearte estas preguntas.

En vez de: ¿Hasta cuándo? Y ¿Por qué yo? ... Piensa en preguntar: ¿Qué? ...

- ✓ ¿Qué estoy sintiendo?
- ✓ ¿Qué factores contribuyen a estos sentimientos?
- ✓ ¿Qué necesito ahora mismo?
- ✓ ¿Qué tengo que hacer para que estas situaciones me afecten menos?

¿Hasta cuándo? Y ¿Por qué? Son preguntas temporales y restrictivas, que te apartan de las posibilidades.

¿Qué? Significa que estás abierto a explorar, te anima y te capacita para descubrir tu propio potencial en esta vida. ¿Qué? Te otorga un mayor control sobre tu destino.

El método de los cinco arquetipos aumenta el coraje para preguntar ¿Qué? Y proporciona una mayor orientación para ayudarte a averiguar tu lugar a lo largo de la trayectoria de crecimiento. De esta forma eres consciente del viaje que tienes por delante y de los logros que has conseguido y no sientes que estás a la deriva en un mar de desilusiones. Te ayuda a sentirte menos perdido y refuerza tu visión del camino a seguir. Te llena de energía para solucionar problemas y te impulsa a vivir una vida plena.

Tu Arquetipo Principal y tu naturaleza fluctuante.

Es necesario repetir que los cinco arquetipos forman parte de nuestra naturaleza. Sin embargo, aunque todos estos arquetipos están presentes en nuestro interior, en la mayoría de nosotros hay uno de estos cinco arquetipos que actúa como el principal.

Tu arquetipo principal es la lente a través de la que experimentas todos los placeres y dificultades de la vida. Es la encarnación de tus talentos únicos en este mundo. Afianza y canaliza tus peculiaridades características y específicas. Representa tus normas personales en las interacciones sociales. Rige la característica manera en que expresas tus estados de estrés y conectas en las relaciones personales y profesionales.

Conocer tu arquetipo principal aumenta tu capacidad de conocerte a ti mismo. Te ayuda a entender aquello que es fabuloso y único en ti, qué aportas a tus relaciones y qué aportas a la sociedad en general. Al mismo tiempo, saber cuál es tu arquetipo principal arroja luz sobre la forma concreta en que tus estados de estrés basados en tu arquetipo se manifestarán en tu cuerpo físico, en tus pensamientos y con los demás.

Una de las cosas que resulta fascinante de este método es que una vez que sabes cuál es tu arquetipo principal, eres capaz de prever y evitar pautas de conductas repetidas y frustrantes y problemas interpersonales.

El regalo de los cinco arquetipos es un sencillo sistema para ayudarte a construir y mantener tres factores clave que refuerzan los mejores resultados de bienestar y las relaciones altamente funcionales.

Estos son:

- ✓ Conocimiento de uno mismo.
- ✓ Autocontrol.
- ✓ Compasión.

Cuanto más conocimiento y más control tengas sobre tus reacciones al estrés, menos tiempo pasarás incómodo en las situaciones difíciles de la vida.

Para lograr el crecimiento y el cambio positivo por medio del método de los cinco arquetipos antes debes familiarizarte con las cuatro fases del cultivo de la transformación positiva.

La práctica de estas fases te enseñara a evaluarte a ti mismo, lo que abre la puerta a comprender con mayor precisión por qué ocurren cosas que resultan frustrantes y el control que tienes sobre ellas.

Es importante que todos revisemos y practiquemos estas cuatro fases, sobre todo cuando más inclinados estemos a culpar a los demás o a eludir la responsabilidad en un conflicto. Estas fases nos guían para reconocer, abordar y resolver problemas de inestabilidad interior con mayor eficacia.

Las cuatro fases para cultivar la base de la transformación personal positiva son:

1. Guardar silencio y escuchar.
2. Observar aquello que te surja.
3. Planear con antelación.
4. Integrar de forma activa tu sabiduría más progresista cada día.

Primero debes practicar el pararte a observar el momento presente. Haz el esfuerzo de mantenerte lo bastante “presente” durante el día como para “darte cuenta en el acto de que hay algo que no está bien”. Muchos de nosotros vivimos en un estado crónico de estrés y ni siquiera sabemos qué se siente al gozar de tranquilidad, por lo que es necesario centrar más la atención para identificar las sutiles pistas de falta de armonía.

Cada día gastamos una extraordinario cantidad de energía distraídos por pensamientos y actividades que nada tienen que ver con la observación personal. Por ejemplo, puede que no nos percatemos de cuánto tiempo dedicamos a intentar por todos los medios de encajar, ganar o tener la razón, o escapar del juicio y la crítica de los demás.

En la fase Uno, párate a escuchar estas tendencias. Muchos de vosotros experimentaréis un gran crecimiento personal en la Fase Uno con solo presionar el proverbial botón de pausa.

Cuando eliges el silencio y pasar más tiempo escuchando, tu vida se llena de matices, de sensaciones y de vitalidad. Se vuelve más amable, más delicada, más reflexiva, con menos vaivenes y más evolución reflexiva de forma consciente y serena.

En la Fase Dos prestarás mucha atención, observarás e identificarás los detalles de tus estados de estrés. Ten presente que en esta fase es importante evitar de forma consciente el juzgarte a ti mismo o a cualquier otra persona. Si te sorprendes juzgándote mientras detectas tus síntomas de estrés, detecta también esa tendencia.

He aquí lo que has de buscar en esta fase:

1. Presta atención a los primeros signos de ansiedad en tu cuerpo. Las expresiones físicas de estrés se manifiestan de manera diferente en cada uno de nosotros. Puede que notes cosas, por ejemplo, respiración superficial, aumento del ritmo cardiaco, sudoración, insensibilidad, irritabilidad, tensión corporal, pensamiento acelerado o conversación interior negativa. El mero hecho de identificar la conexión entre tus emociones y las reacciones de tu cuerpo a ellas pueden ayudar a moderar el aumento de sentimientos exacerbados. Puede que sientas el impulso de reaccionar a estos sentimientos, pero aguanta. Desde la perspectiva de los cinco arquetipos, estas señales somáticas son la forma que el cuerpo tiene de pedirte que te pares a observar lo que te rodea.
2. Mira a tu alrededor. ¿En qué reparas en el momento? ¿Quién está contigo? ¿Qué acaban de decir? ¿Cuáles son los detalles y las circunstancias que precedieron a que tu cuerpo te dijera que tus niveles de estrés eran elevados?
3. ¿Cuáles son tus circunstancias personales? ¿Dormiste bien anoche? ¿Te has saltado el desayuno? ¿Cuántas tazas de café te has bebido hoy? ¿Estás hidratado? ¿Has discutido con tu mejor amigo? ¿Estás de duelo por un fallecimiento reciente? ¿Qué hora y que día es? Buscar estos detalles te ayuda a reconocer patrones de tus desencadenantes del estrés. Estos detalles de tus circunstancias personales afectan a tu capacidad de ser fuerte en momentos de estrés. Después de seguirles la pista durante unos días puede que te perca de que tiendes a olvidarte de desayunar y que después tienes menos paciencia con los compañeros de trabajo.

En la fase Tres para cultivar los cimientos para la transformación positiva, al igual que en la segunda fase, acuérdate de que debes reconocer si empiezas a desviar la atención o a achacar las culpas a los demás de tus sentimientos desagradables. En esta coyuntura, la labor transformadora más poderosa consiste en permanecer en un estado de reflexión personal, que sin duda puede resultar incómodo.

Reflexionar sobre uno mismo aumenta tu capacidad de planificar con antelación cómo actúas en situaciones difíciles.

Observa el malestar que surge y lo que te indica sobre la capacidad de autocontrol que aún tienes que fortalecer. En consecuencia empezarás a redefinir los problemas como oportunidades para desarrollar nuevas aptitudes vitales y dedicarás más tiempo a las relaciones y las actividades satisfactorias.

La fase Cuatro es el momento en que recoges los frutos de tu trabajo. Ya has establecido un modo muy fiable y novedoso de observar y abordar tus problemas, que ha pasado a ser un nuevo hábito. En este momento tu cerebro ha generado un poder más fortuito que es ahora la norma en cuanto a tu forma de abordar situaciones que antes eran desagradables.

Por último, estas fases tienen que ver con la acción, no solo con la intención. Realiza primero el trabajo en tu mente. Presta atención, busca y planifica. Pero sino implementas lo que has aprendido, no será más que una fantasía que no mejorará tu vida. Hazlo realidad. Haz que suceda. Ningún huerto imaginario te alimentaría y tampoco te sentirías satisfecho con propósitos de amor y de conexión que no lleves a la práctica.

Para resumir, saber tu arquetipo principal te proporcionará:

Dotes de autognosis para identificar tus necesidades, así como tus estados particulares de estrés y de fuerza.

Dotes de empatía para apoyar mejor a los demás al ser consciente de que tu forma de actuar principal hace que algunas personas se sientan seguras y otras, inseguras.

Conocer tu Arquetipo menos te revelará:

- A qué capacidades y estilos de temperamento te puede resultar más difícil acceder en momentos de estrés.
- Que capacidades practicar para forjar la resistencia al estrés.
- Qué tipo de personas pueden provocarte estrés.
- Qué prácticas de cuidado personal es posible que evites de forma natural, pero que debes realizar con mayor frecuencia.

Tomar conciencia de tus arquetipos principales e inferiores es una parte importante de tu proceso de crecimiento. Las capacidades que desarrolles y el conocimiento que adquieras al averiguar tu arquetipo principal y los inferiores reducirán el impacto de las incómodas respuestas al estrés y te ayudarán a desarrollar dotes para tener relaciones interpersonales más fuertes.

Los arquetipos que apoyan y desafían a tu arquetipo primario por naturaleza también ofrecerán información valiosa durante tu proceso de crecimiento personal.

Los centros energéticos asociados al **ayurveda** se llaman **chakras**, los **siete chakras** comparten una relación directa y específica con los cinco arquetipos de la medicina tradicional china:

- ❖ Chakra raíz: Arquetipo Agua.
- ❖ Chakra sacro: Arquetipo Tierra.
- ❖ Chakra del plexo solar: Arquetipo Tierra.
- ❖ Chakra del corazón: Arquetipo Fuego.
- ❖ Chakra de la garganta: Arquetipo Metal.
- ❖ Chakra del tercer ojo: Arquetipo Madera.
- ❖ Chakra de la corona: Arquetipo Fuego.

La Evaluación:

Puntúa cada afirmación en una escala del 0 al 4, de la forma siguiente:

0: Nunca (algo que jamás haría)

1: Raras veces (tal vez..., pero de ser así, lo más seguro es que lo hiciera una vez cada dos semanas)

2: A veces (bah, es posible que una o dos veces por semana)

3: Con frecuencia (sí, muchas veces, pero no siempre)

4: Siempre (oh, es muy "típico de mí").

Suma tus puntuaciones de cada sección en el total y después anota cada uno de tus cinco totales en el recuadro.

El total más alto indica tu arquetipo principal y es probable que siga siendo el principal toda tu vida. Sin embargo, los demás totales podrían cambiar algo a lo largo de los meses y de los años.

0 - 4	MADERA
	Me encanta estar activo y hacer ejercicio.
	Disfruto corriendo riesgos.
	Me siento confiado y actúo con firmeza
	Busco desafíos y disfruto con la presión de la competición.
	Me siento cómodo con el conflicto.
	Prefiero liderar más que seguir a otros
	Puedo ser avasallador y podría levantar la voz y expresar mis opiniones con insolencia.

	Me encanta la aventura.
	Una vez termino un proyecto no quiero tener que revisarlo ni refinarlo. Estoy listo para lo siguiente.
	Me enorgullece ser el primero, el mejor, el más rápido.
	Odio perder
	Aprendo mediante la práctica en vez de hablando de ello.
	No temo al peligro ni a la incertidumbre.
	Me siento cómodo actuando con audacia y decisión, sin importar lo que digan o piensen los demás.
	Me aclimato con rapidez a nuevos entornos y circunstancias.
	Suelo ponerme nervioso e impaciente con la gente que creo que me reprime
	No me influye que un colega me diga que no a una idea o un plan de trabajo. Creo que NO solo significa AUN NO. Hago que las cosas ocurran.
	Tiendo a culpar a los demás.
	Me gusta cuestionar la autoridad.
	Suelo ponerme tenso y a enojarme con facilidad y grito cuando me estreso.
	Siento el impulso de discrepar o coincidir con las opiniones de los demás, sobre todo acerca de mí.
	Discuto a las claras mis capacidades y mis logros.
	Soy reacio a reconocer las opiniones, las ideas y las perspectivas de los demás.
	Actúo con rapidez y resolución en una situación de crisis.
	Disfruto plantando cara a las injusticias del mundo tal como lo veo.
TOTAL	

0 - 4	TIERRA
	Me encanta socializar con amigos y familiares.
	Por naturaleza me atrae encontrar la manera de resolver conflictos entre las personas.

	No me gusta que la gente no se lleve bien.
	Me preocupa mucho asegurarme de complacer a los demás.
	Suelo ser un amigo leal.
	La gente cuenta conmigo para solucionar problemas interpersonales y de relaciones.
	Me siento cómodo y resulta fácil ser accesible con personas a las que no conozco bien.
	No me cuesta imaginar lo que otras personas necesitan.
	Se me considera una persona que cuida y antepone las necesidades de los demás a las mías propias.
	Me consideran un jugador de equipo.
	Me gusta saber que los demás confían en mí para que les ayude y reconforte.
	Me gusta mantener relaciones en las que mis amigos, mis familiares y mi pareja me necesiten.
	Creo en las buenas intenciones de los demás.
	Me gusta encajar.
	No quiero ser el líder ni el centro de atención.
	Suelo estar de acuerdo con lo que dicen los demás-
	No me gusta que se excluya a nadie.
	Me gusta que mi casa sea el punto central de reunión de amigos y familiares.
	Soy de fiar y accesible.
	Me gusta contar y escuchar historias.
	Puedo ser indeciso, dependiente y preocuparme cuando me estreso.
	Suele dolerme el estómago cuando estoy nervioso.
	Me suele costar conciliar el sueño cuando estoy agobiado o preocupado.
	Puedo ser tímido en situaciones sociales impredecibles.
	Puedo hablar demasiado cuando quiero que la gente que me rodea se sienta cómoda.
TOTAL	

0 - 4	FUEGO
	Busco emociones y estímulos.
	Me encanta divertirme y los demás piensan que es un placer estar cerca de mí.
	Suelo sentir mis emociones y reacciones con intensidad.
	Busco formas de mantenerme ocupado porque no me gusta aburrirme.
	Soy muy intuitivo por naturaleza sobre lo que los demás dicen de mí, lo bueno y lo malo.
	Soy muy apasionado con las cosas que me gustan.
	Soy animado y alegre cuando algo me entusiasma y puedo dar saltos, menearme o mover el cuerpo sin control.
	Puedo contar con mi encanto para conseguir lo que quiero.
	Me gusta animar e inspirar a los demás porque no me gusta que nadie se sienta triste.
	Me encanta que la gente se dé cuenta, reconozca y recompense las cosas que he hecho.
	Soy entusiasta y optimista sea cual sea la situación o las opiniones de los demás.
	Me resulta fácil recuperarme con rapidez de los disgustos porque no me gusta estar triste.
	Cuando algo me disgusta suelo ser hipersensible y melodramático y mi ansiedad y mi pánico aumentan de prisa.
	Suelo evitar realizar actividades que no considero divertidas.
	Me aburro con facilidad.
	Me gusta comer por placer.
	Disfruto y necesito el contacto físico regular y la intimidad emocional.
	Me resulta fácil compartir mis sentimientos y deseos más profundos.
	Me resulta fácil centrarme en el presente en vez de preocuparme por el pasado o el futuro.
	No me cuesta encontrarle la gracia a cualquier situación
	Me identifico mucho y reacciono a los sentimientos, pensamientos y experiencias de otra persona.

	Me siento cómodo recibiendo y mostrando sin vergüenza afecto, entusiasmo y excitación por los demás.
	Me gusta ser atractivo e irresistible para los demás.
	No temo ser vulnerable delante de otras personas.
TOTAL	

0 - 4	METAL
	Admiro a las personas que han trabajado duro y se han formado durante años para conseguir de forma legítima puestos de responsabilidad.
	Se me da bien reparar en detalles y patrones.
	Tengo una forma especial de hacer las cosas.
	Me gusta tener el control de las situaciones.
	Me siento seguro al saber que todos siguen las normas, los principios y las expectativas correctas.
	Espero mucho de mí mismo y de los demás.
	Estoy muy comprometido con mis valores morales, mis principios y normas de conducta.
	Me gustan los enfoques lógicos, analíticos y sistemáticos para la resolución de problemas.
	Prefiero la coherencia en mi vida y soy reacio al cambio.
	Suelo juzgar y criticar.
	Prefiero un estilo de vida meticuloso y ordenado.
	Intento hacer las cosas de manera perfecta.
	Tengo gustos y aversiones muy marcadas.
	Controlo mis emociones y reacciono a la alegría y a la decepción de forma reservada.
	Suelo estancarme en lo que está mal en vez de en lo que está bien.
	Suelo ser tiquismiquis con la comida.
	Me gusta organizar mi espacio y siento satisfacción cuando todo está en su lugar.
	Me pongo muy terco cuando estoy estresado, me vuelvo inflexible y me

	empecino en tener la razón.
	Agradezco los objetivos y directrices claros.
	Estoy comprometido con los principios y la conducta morales.
	Tengo buen gusto y reconozco el buen gusto en los demás.
	Integro “lecciones aprendidas” en mi vida para asegurarme de no cometer dos veces el mismo error.
	Creo que la virtud es más importante que el placer.
	Me pongo tenso cuando las cosas parecen caóticas y no van como la seda.
	Suelo estancarme en los detalles cuando estoy estresado.
TOTAL	

0 - 4	AGUA
	Me tomo mi tiempo para conocer a las personas antes de iniciar una relación.
	Prefiero tener un puñado de buenos amigos a los que veo de vez en cuando
	Soy objetivo y razonable cuando me enfrento al histrionismo y al dramatismo de los demás.
	No necesito tener siempre una relación.
	Me gusta más trabajar solo que colaborar como parte de un equipo.
	Puedo ser terco y testarudo.
	Las personas me consideran difícil de interpretar.
	Soy imaginativo e intuitivo.
	Soy un buscador del conocimiento y del significado.
	Me encanta dedicar tiempo a pensar acerca de ideas, conceptos o de las personas.
	Me tomo mi tiempo para reaccionar a situaciones y acontecimientos en vez de hacerlo de forma precipitada.
	No me gusta tener que ceñirme al horario o al calendario de otra persona.
	Me reservo mi vida privada para mí y soy cauto con lo que revelo a los demás.
	Prefiero solucionar las cosas por mí mismo.

	No me gusta ser el centro de atención y prefiero permanecer en el anonimato.
	Pierdo la noción del tiempo.
	No me importa ser poco convencional o excéntrico.
	A menudo temo lo peor.
	Suelo olvidar dónde dejo las cosas, como las gafas, la cartera, las llaves, el teléfono o la lista de la compra.
	Entiendo que las cosas llevan su tiempo, por lo que no me rindo con facilidad cuando estoy resolviendo un problema o creando nuevos conceptos e ideas.
	La gente dice que soy más realista que optimista.
	Necesito y valoro mi tiempo a solas.
	Suelo retraerme y encerrarme en mí mismo y no quiero hablar cuando estoy estresado.
	Puedo perderme en mi imaginación.
	Puedo enfrascarme tanto en un libro, en una película o en una actividad por la noche que me olvido de irme a dormir.
Total	

RESUMEN DE LOS CINCO ARQUETIPOS

El arquetipo Madera/El pionero: _____

El arquetipo Fuego/El optimista: _____

El arquetipo Tierra/El cuidador: _____

El arquetipo Metal/El arquitecto: _____

El arquetipo Agua/El filósofo: _____

Con las cifras de los resultados de tu evaluación delante, identifica la escala de mayor a menor de los arquetipos que forman parte de tu naturaleza.

- Tu arquetipo principal es el que tiene la puntuación más alta.
- Tu arquetipo secundario es el que tiene la segunda puntuación más alta.
- Tu tercer arquetipo es el que tiene la tercera puntuación más alta.
- Tu cuarto arquetipo es el que tiene la cuarta puntuación más alta.

- Tu arquetipo más bajo es el que tiene la puntuación más baja.

Posibles resultados de la evaluación

Puede tener más de un arquetipo principal

Alguno de nosotros puede tener dos, o incluso tres, arquetipos empatados con la puntuación más alta. Si ese es el caso, ¡hay que darte la ¡enhorabuena! Eres fuerte por naturaleza en dos o tres conjuntos de aptitudes fundamentales diferentes. Si estás en esta categoría, empieza tu viaje leyendo las secciones de cada uno de tus arquetipos principales para que puedas ser universalmente más consciente de ti mismo y entender los métodos para el cuidado personal que se describen. Como persona con un arquetipo principal doble o triple, en ocasiones tendrás necesidades de seguridad divergentes, por lo que adquirir fluidez con tus arquetipos principales te ayudará a ser más fuertes con el tiempo.

Verifica tu Arquetipo Principal.

Si resulta que dudas si los resultados han identificado de forma correcta tu arquetipo principal, hay algunas maneras de confirmarlos. Una de ellas es prestar mucha atención a estas tres cosas sobre ti mismo durante una semana:

1. Qué se te da bien de forma automática. (Esto corresponde de manera directa a tu arquetipo principal).
2. Cómo eres cuando estás disgustado y no te resulta fácil acceder a tu compostura. (Eso también corresponde de manera directa a tu arquetipo principal).
3. Qué tipo de problemas y de personas te ponen en aprietos. (Consulta de nuevo las afirmaciones y tendencias de la evaluación para familiarizarte más con los comportamientos que corresponden a cada uno de los posibles desencadenantes). Por ejemplo:

Si el que más presiona es la Madera, es muy probable que tu arquetipo principal sea la Tierra.

Si el que más presiona es el Fuego, es muy probable que tu arquetipo principal sea el Metal.

Si el que más presiona es la Tierra, es muy probable que tu arquetipo principal sea el Agua.

Si el que más presiona es el Metal, es muy probable que tu arquetipo principal sea la Madera.

Si el que más presiona es el Agua, es muy probable que tu arquetipo principal sea el Fuego.

Si continúas sin estar seguro de tus resultados, tómate un poco de tiempo para autoevaluarte y tener la certeza de que has identificado tu arquetipo principal de forma correcta. Como sabes, tu trayectoria concreta por este método para llevar una vida armoniosa comienza con la naturaleza que has identificado como tu principal, por lo que es importante que tus resultados sean correctos. El sólido conocimiento de tu arquetipo puede resultarte aún más evidente si prestas atención a los detalles y al contexto de tus experiencias cotidianas. Observa y presta atención a tus conductas incluso durante los actos más mundanos del día. Concédete un poco de tiempo extra para asimilar cómo reaccionas y cómo te sientes en respuesta a las interacciones, los contratiempos y los logros.

Puntuaciones más altas muy próximas entre sí. La evaluación es bastante exhaustiva y sensible. Incluso una ínfima diferencia entre tus arquetipos más altos y los secundarios connota una diferenciación lo bastante significativa para destacar el más alto de los dos como el principal. Sin embargo, si no estás convencido, tómate una semana para observar tus pensamientos, reacciones y comportamientos desde la perspectiva de los dos arquetipos más altos. Toma nota de tus tendencias bajo estrés, de tu reacción a las buenas noticias, de los tipos de personas que te atraen y lo que tiendes a evitar. Se trata de un ejercicio de investigación para la autoevaluación. Con los nuevos datos en la mano, vuelve a realizar la evaluación y comprueba si obtienes un arquetipo líder más evidente. Si tus puntuaciones se mantienen igual tras una semana de observación, la puntuación más alta se ha de tratar como tu arquetipo principal y el segundo más alto será tu arquetipo secundario. Seguirás el plan para generar la armonía en relación con tu arquetipo principal. Puntuaciones no principales/de apoyo muy próximas entre sí. Muchos de vosotros tendréis puntuaciones en los arquetipos no principales muy ajustadas, si no idénticas entre sí. Este resultado no tiene ningún efecto material en tu trabajo para lograr la armonía.

MADERA: El Pionero

Cuando la Madera es tu arquetipo principal, tu audacia y determinación dirigen tu forma de interactuar con tu entorno. Compartes los dones de la perseverancia, el coraje, la independencia y la libertad con el mundo.

La Madera consiste en no rendirse sobre todo frente a las dificultades.

El arquetipo Madera, conocido también como El pionero, se asocia al liderazgo, la autodeterminación y la perseverancia, estas personas buscan desafíos y disfrutan de ellos, además de desenvolverse bien bajo presión.

Como persona de Madera:

Tu entusiasmo para alcanzar cotas más altas y explorar territorio virgen no tiene rival.

Tienes libre acceso a la valentía y el coraje.

Cuando estás en la cima, tus amigos, tus familiares y tu comunidad te consideran el valiente al que hay que acudir cuando hay que hacer alguna cosa.

Eres un superviviente, que avanzas para lograr las metas a pesar de los obstáculos y siempre animas a quienes te rodean a hacer lo mismo.

Vives tu propósito espiritual más elevado al enseñar y orientar a los demás para que hagan realidad sus propias ambiciones.

Con meticuloso cuidado y una atención constante, te comprometes con los demás para animarlos en el camino hacia el éxito.

Demuestras cómo superar obstáculos reales y percibidos a lo largo del viaje de la vida.

A nivel físico, valoran y disfrutan del ejercicio regular.

A nivel mental, se les da muy bien hacer planes y lograr objetivos.

A nivel espiritual, personifican y comparten el don de la libertad de elegir la compasión aun cuando hay mucha tensión y es difícil controlar las emociones.

Cuando se siente fuerte, una persona madera es un superviviente que avanza para lograr objetivos, sin importar los obstáculos, y anima siempre a quienes le rodean a que hagan lo mismo.

Por otra parte, cuando se siente inseguro, una persona Madera experimente fuertes sentimientos de frustración e ira y se vuelve muy sensible a las críticas.

Comportamientos reactivos:

- Se enfrascan tanto en conseguir que avance un proyecto o una idea que ignoran sus propias necesidades de cuidado personal.
- Se preocupan tanto por la opinión que los demás tienen de ellos que se empeñan en demostrar que esas actitudes son erróneas e incluso empiezan rápidamente a dudar de sí mismos a consecuencia de las críticas percibidas.

- Se enfadan con facilidad por las cosas más pequeñas y les cuesta recobrar la calma (y/o no son conscientes de cómo afecta su ira a los demás).

Los resultados que se esperan conseguir es. La autoafirmación personal y la empatía hacia los demás.

Cuando tu arquetipo Madera está en equilibrio notas que aporta las fortalezas de la perseverancia, la valentía, la independencia y la libertad a tu vida, a tus relaciones y a la comunidad en general.

Una Madera equilibrada también nos ayuda a:

- Enriquecer nuestro cuerpo con el ejercicio.
- Formar unos músculos fuertes y mantenernos en forma.
- Implementar nuestras ideas creativas.
- Tomar decisiones en vez de titubear demasiado tiempo.
- Buscar la aventura y probar cosas nuevas.
- No atascarnos en la preocupación y el agobio.
- Empezar de nuevo tras una decepción.
- Trabajar duro para mejorar nuestras habilidades.
- Aclarar lo que queremos en la vida.
- Seguir con los proyectos incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
- Utilizar nuestro tiempo de manera más eficiente.
- Valorar la naturaleza.
- Manifestar nuestros sueños.
- Formular y defender nuestras opiniones.
- Hacer planes y lograr objetivos.
- Luchar por lo que creemos y no retroceder.
- Convencer a otros de que se unan a una organización o a una causa.
- Seguir una dieta o un plan de ejercicio a largo plazo.
- Animar y orientar a otros para que mejoren sin parar.
- Elegir la empatía antes que la ira.
- Correr riesgos meditados que pueden beneficiar a todo el equipo.
- Reconocer el beneficio de las críticas de los demás e incorporar esas ideas que pueden ayudarnos a mejorar.
- Ceñirnos a planes a largo plazo para cumplir los objetivos, aunque tarde mucho tiempo en manifestarse.

Generamos valor y claridad en nuestras vidas y en las de los demás cuando tenemos acceso ilimitado a los aspectos positivos de nuestro arquetipo Madera. Pero a veces la Madera puede volverse inestable, puede estresarse y no estar a nuestro alcance. Por suerte, la Madera nos provee de señales de advertencia que nos ayudan a saber cuándo sucede esto.

La Madera estresada se manifiesta como:

- Sentir ira y frustración cuando las limitaciones te impiden avanzar con tus planes.
- Ser incapaz de mantener una atención constante en un proyecto que antes te apasionaba.
- Centrarte demasiado en el panorama general y perder de vista los detalles importantes sobre la marcha.
- Sentirte menos tolerante con la gente que te rodea y te hace ir más despacio.
- No encontrar satisfacción en un trabajo bien hecho y necesitar lanzarte al siguiente proyecto para seguir sintiendo orgullo.
- Perder la lucidez para tomar decisiones audaces y rápidas.
- Crees que ganar es lo más importante.
- Incapacidad para planear el siguiente paso.
- Volverte inactivo y no tener ganas de hacer ejercicio y de moverte tanto como de costumbre.
- Quedarte paralizado cuando oyes críticas que sugieren que tienes capacidad de mejorar.
- No poder defenderte sin sentirte muy irritado.
- Dedicarte solo a trabajar sin divertirse nada.
- Creer que comer se hace solo para alimentarte y no por placer, para mejorar la salud o por la unión de la comunidad.
- Creer que la charla trivial es una pérdida de tiempo.
- Creer que el sueño es un obstáculo a la productividad.
- No ver los beneficios de la meditación ni de la reflexión serena.
- Creer que la velocidad es más importante que la minuciosidad.
- Sentirte impaciente la mayor parte del tiempo.
- Ansiar los estimulantes como la cafeína para seguir adelante.
- Comer deprisa muy a menudo.
- Sentirse cansado por trabajar duro.

- Sentirse un fracasado si no puedes mantener el veloz ritmo que te has impuesto.
- Volverte irritable con facilidad.
- Tener más dificultades para ver el panorama general y sentir que vas por el buen camino para cumplir con el objetivo de tu vida.
- Buscar riesgos cada vez mayores porque no estás satisfecho mucho tiempo con lo que tienes.

Entender las necesidades de seguridad de la Madera.

Experimentamos los estados de estrés cuando nuestras necesidades particulares de seguridad permanecen insatisfechas. Nuestras necesidades individuales de sentirnos seguros tienen relación directa con nuestro arquetipo principal.

Las personas de Madera necesitan movimiento, potencial y aventura en sus vidas. Y de ellas depende reconocer cuáles son sus necesidades insatisfechas y elaborar un plan para llevar a la acción, los desafíos y la libertad de nuevo a sus vidas. Porque si esperan que otros satisfagan sus necesidades de retos y velocidad, están abocadas a la decepción, lo que conduce a la ira y la frustración consigo mismas y con las personas que creen que les hacen perder el tiempo y les retienen.

Reconocer y satisfacer tus necesidades individuales de seguridad ayudará a que te sientas fuerte, seguro y motivado para cuidar de ti y de tus relaciones.

Lista de necesidades de Madera

Acción	Esfuerzo	Mejora
Actividad	Espacio	Naturaleza
Agallas	Estímulo	Objetivo
Ambición	Estrategia	Opción
Autodeterminación	Evolución	Oportunidad
Autonomía	Finalidad	Participación
Avance	Fortaleza	Plan
Aventura	Impacto	Posibilidad
Cambio	Ímpetu	Prestigio
Certeza	Importancia	Progreso
Confianza	Influencia	Punto de vista

Confianza en uno mismo	Iniciativa	Resistencia
Debate	Intención	Rivalidad
Deber	Justicia	Supervisión
Decisión	Liberación	Tenacidad
Desafío	Libertad	Tensión
Destino	Liderazgo	Valentía
Ejercicio	Lógica	Velocidad
Elección	Lucha	Verdad
Empresa	Lucidez	Visión y Vitalidad

Si tu arquetipo es la Madera, utiliza la lista de necesidad para que te ayude a:

- Sentir alivio más rápido en momentos de desafío.
- Sentirte menos crítico contigo mismo y con los demás.
- Sentirte más motivado para descubrir cómo satisfacer tus necesidades casi todo el tiempo.

Lograr el equilibrio en tu Arquetipo Madera.

Consiste en pasar a la acción. Este es el paso en el que podrás construir los cimientos de tu resistencia y decidir nuevas respuestas al estrés.

Aquí es donde comienzas adquirir nuevos hábitos y conductas que con el tiempo se traducen en la creación de nuevas vías neuronales, más sanas, y en última instancia, en el equilibrio de tu arquetipo principal.

Eres más consciente de dónde proceden tus sentimientos de malestar. Entiendes que están directamente relacionados con la satisfacción de tus necesidades de seguridad.

- Si te sorprendes reaccionando a las críticas creyendo que has fracasado, practica algunas actividades de Fuego para recordarte lo lejos que has llegado y lo asombroso que eres.

- Si te sientes demasiado reactivo y estresado por las necesidades de la gente que te rodea, céntrate en aumentar tus habilidades de Tierra para fomentar una mayor tolerancia y apreciar las contribuciones de los demás.
- Si te sientes agotado porque te centras demasiado en sacar adelante proyectos, es hora de ejercitar tus capacidades de Metal e incorporar en tu rutina algo de tiempo dedicado al cuidado personal.
- Si siempre sientes que tienes prisa y te cuesta centrar la mente en resolver problemas complejos, potencia tu capacidad de reflexionar y encuentra la calma con algunas capacidades de Agua.

Actividades de mantenimiento de Madera.

- Observa y realiza un seguimiento de las veces que experimentas inquietud o impaciencia en respuestas a personas o actividades que crees que van muy despacio.
- Pídele a tu cónyuge o a alguien con quien vivas que te dé una señal suave si notan que empiezas a agitarte.
- Presta atención a las veces que te sientes obligado a ganar por el simple de hecho de ganar. Limitate a observar, no te juzgues por ello.
- Practica haciendo planes alternativos para lo que harás si tus primeras ideas no tienen el resultado que esperabas.
- Haz ejercicio cada día, pero procura no excederte.
- Pasa tiempo al aire libre en la naturaleza.
- Encuentra algo de lo que puedas encargarte, ganar o liderar.
- Dedícate a un trabajo vocacional o a un campo que te da la oportunidad de dirigir algo, tomar decisiones y emprender actividades que hagan avanzar los proyectos.
- Haz planes de vida a corto y largo plazo para que puedas volver la vista atrás y ver lo lejos que has llegado para lograr tus sueños y tus aspiraciones.
- Rodéate de colores relajantes, como el verde, el azul marino y el índigo.
- Planta un jardín o añade algunas plantas de interior a tu casa o tu oficina.
- Recuerda tus logros y lo lejos que has llegado para alcanzar tus metas en los trabajos que aún están en curso.
- Planea regularmente aventuras, salidas o vacaciones.
- Concierta un masaje con regularidad.

FUEGO: El Optimista

Cuando el Fuego es tu arquetipo principal, su incandescencia dirige la forma en que interactúas con tu entorno. Comparte los dones de la alegría, el optimismo, las posibilidades y la vivacidad con el mundo.

El Fuego es la energía danzarina dentro de ti que anhela diversión, emoción, entretenimiento, romance e intimidad. Es la predisposición natural a hacer y mantener el contacto visual, incluso y especialmente con personas a las que aún no conoces.

El Fuego es la deliciosa chispa en tus ojos que brilla ante la perspectiva de inspirar un cambio positivo en alguien que necesita un poco más de ánimo.

El arquetipo del ego, también conocido como “El optimista”, se asocia al afecto, a lo maravilloso y al placer.

Los problemas típicos del estilo de vida de Fuego se centran en prevenir el agotamiento y superar el miedo a perder el amor.

Las personas de Fuego viven su más elevado propósito espiritual al infundir alegría a los demás y crear un ambiente seguro en el que los demás pueden expresar sus emociones de forma libre y abierta.

Con una perspectiva de vaso medio lleno, el Fuego siempre te recordará que las cosas mejorarán sin ninguna duda.

Las personas de Fuego se esfuerzan por garantizar que los demás se sientan felices y animados, nunca desesperados.

El Fuego se empeña en enseñar que quedar atascado en el fango de la negatividad te arrastrará y hará que resulte difícil vivir de la mejor forma posible.

Las personas de Fuego que se sienten centradas, conscientes y seguras de lo que son, encarnan rasgos distintivos en su ser físico, mental y espiritual.

En el plano físico, las personas de Fuego se deleitan con la diversión, el juego, la relajación y el ocio.

A nivel mental, las personas de Fuego mantienen un fuerte sentido de conciencia emocional, flexibilidad y equilibrio.

En cuanto a lo espiritual, las personas de Fuego encarnan y comparten el don de la alegría, incluso cuando ocurren cosas tristes que escapan a su control.

Cuando se siente fuerte, una persona de Fuego sirve como fuente de optimismo y esperanza para su propia trayectoria vital y para la de los que le rodean.

Por otro lado, cuando se siente insegura, la persona de Fuego se vuelve hipersensible y tiende al pánico y la ansiedad.

Para ayudarte a saber cuándo estás en un estado de desequilibrio y es más probable que tomes una decisión disfuncional, las personas de Fuego deben estar atentas a los momentos en que:

- Se vuelven demasiado idealistas sobre los proyectos profesionales antes de hacer las cosas como es debido.
- Les preocupa demasiado que la gente nos les preste atención.
- Su comportamiento tiende demasiado hacia lo que es placentero y divertido en vez de ocuparse de las tareas necesarias.

Cuándo tu arquetipo Fuego esté equilibrado, notarás que aportas fortalezas como la alegría, el optimismo, la posibilidad y la efervescencia a tu vida, a tus relaciones y a la comunidad en general.

Un Fuego equilibrado también nos ayuda a:

- Recuperarnos de la aflicción.
- Pensar soluciones creativas y originales.
- Mostrar compasión.
- Enamorarnos.
- Conectar con nuestros sentimientos.
- Iniciar nuevas posibilidades.
- Crear variedad en tareas y circunstancias que de otra manera serían monótonas.
- Creer en el potencial de un cambio positivo.
- Hacer nuevos amigos.
- Recurrir y confiar en nuestra intuición.
- Darnos cuenta de que los sentimientos incómodos acabarán pasando.
- Reírnos en voz alta.
- Saborear a fondo la comida que te gusta, disfrutando con cada bocado.

- Animar a la gente a creer en sí misma.
- Hacer que incluso las experiencias más aburridas y mundanas sean divertidas.
- Entretener a los demás en las fiestas.
- Encontrar auténtica alegría en todas las experiencias, ya sean difíciles o divertidas.
- Decirle a la gente lo extraordinarias que son sus ideas y sus logros.
- Recordar a la gente que todo va a salir bien.
- Emocionar a una audiencia con nuestro entusiasmo.
- Tener la esperanza de que las personas que están sumidas en la tristeza se recuperen y se sientan mejor rápidamente.
- Sentir emoción por lo que viene.
- Hacer el tonto.
- Contar chistes.
- Apasionarnos con los proyectos, aficiones e intereses laborales.
- Tener ganas de hacer nuevos amigos.
- Disfrutar con el contacto visual y compartiendo sonrisas.
- Disfrutar compaginando varios proyectos diferentes a la vez.
- Disfrutar las conversaciones íntimas.

El Fuego nos da señales de advertencia para ayudarnos a saber cuándo nuestros estados de estrés están empeorando y necesitamos dar un paso atrás y alcanzar de nuevo el equilibrio.

El Fuego estresado se manifiesta como:

- Tener dificultades para dormir.
- No ser capaz de recordar los detalles.
- Distraerse con facilidad.
- Experimentar sentimientos de ansiedad o de pánico.
- Ser incapaz de concentrarse.
- Sentirse inquieto.
- No poder acceder a la inspiración.
- Sentirse incapaz de aprovechar tu propio sentido de un propósito mayor.
- Ser desorganizado.
- Ser demasiado crédulo.
- Tener problemas para estar atento en una conversación.
- Experimentar cambios de humor exagerados.

- Sentirse cansado y agotado.
- Entristecerse demasiado con facilidad.
- Ser distante e indiferente.
- Ser excesivamente entusiasta.
- No poder practicar o hacer lo mismo una y otra vez.
- Tener dificultad para ver el lado bueno.
- Querer recuperarse tan rápido de los problemas que evitas tomarte el tiempo necesario para aprender de los errores.
- Ser impaciente mientras se espera que la incomodidad disminuya.
- Necesitar que las emociones felices vuelvan con rapidez.
- Tener reacciones emocionales instantáneas e intensas ante pequeñas cosas.
- Entusiasmarse demasiado con el potencial.
- Decir que sí a demasiadas cosas.

Entender las necesidades de seguridad de Fuego.

Las personas de Fuego necesitan una buena dosis de vitalidad y pasión en sus vidas. Si las personas de Fuego esperan que otros llenen sus vidas de pasión y vitalidad, están abocadas a la decepción lo que genera pánico y ansiedad por las personas que los “ignoraron” o los “excluyeron” de la diversión

Lista de necesidades de Fuego.

Aceptación	Empatía	Optimismo
Afecto	Energía	Pasión
Agradecimiento	Entendimiento	Placer
Alegría	Entusiasmo	Reconocimiento
Amabilidad	Estímulo	Relajación
Amistad	Éxtasis	Risa
Animo	Familiaridad	Satisfacción
Apoyo	Felicidad	Seguridad
Carisma	Franqueza	Sensibilidad
Compasión	Frivolidad	Sentimientos

Comprensión	Gratificación	Tacto
Conexión	Humor	Tolerancia
Consuelo	Ingenio	Vigor
Contacto	Inspiración	Vivacidad
Contento	Inteligencia	
Dicha	Intensidad	
Dinamismo	Interacción	
Disfrute	Interés	
Diversión	Intimidad	
Emociones	Intuición	

Un frecuente desencadenante del estrés en las personas de Fuego es la sensación de ser ignorado. Cuando las personas de Fuego se sienten ignoradas u olvidadas, se activa su mayor temor, el de la desconexión o la pérdida del amor y es cuando entran en pánico.

Si se deja que se enconen, estas emociones incontroladas fruto de los estados de miedo se intensifican. Y esto puede dar lugar a:

- Empeoramiento de la ansiedad.
- Niveles de pánico distorsionados que no concuerdan con la gravedad del problema.
- Una preocupación excesiva por la posible pérdida de conexión, lo cual resulta contraproducente, generando una mayor desconexión y exacerbando el problema.

Lograr el equilibrio del arquetipo Fuego

Aunque el Fuego es el poder de la conexión, si no se cuida y no se frena como es debido, puede distorsionar tu capacidad de sentirte adecuadamente unido y relevante en las relaciones. El Fuego equilibrado puede ayudar a templar y equilibrar los estados de estrés de los otros cuatro arquetipos dentro de ti.

El fuego equilibrado se presenta como la capacidad de infundir constantemente esperanza, incluso ante las dudas, y de crear un espacio seguro que nos anime a nosotros y a los demás a compartir nuestros sentimientos abiertamente.

El Fuego es sensible y abierto y busca regodearse en el proceso de creación y vivir el momento. Pero, así como las llamas de una fogata pueden cambiar y ser ingobernables con facilidad si no se controlan o extinguirse al instante con demasiada agua.

- Si tienes que defenderte, pero temes que puedas alienar a alguien en el proceso, incorpora algunas actividades de refuerzo de Madera.
- Si tienes que recordar mejor los nombres de las personas y otros detalles de sus trabajos o vidas personales, refuerza las habilidades de crecimiento de Tierra.
- Si sigues olvidando detalles pequeños, pero importantes y cometes demasiados errores ortográficos en tus correos electrónicos, es probable que sea el momento de ejercitar tus habilidades de Metal.
- Si tienes demasiadas cosas entre manos como para dedicar a alguna cosa el tiempo y la energía que merece, potencia tus habilidades de Agua.

Actividades de mantenimiento de Fuego

- Saca tiempo de forma regular para cultivar conexiones íntimas con las personas que quieres. Programa salidas y llamadas telefónicas y escribe cartas y correos electrónicos. No te enfasques tanto en tu lista de tareas que corras el peligro de sentirte desconectado de tu sistema de apoyo.
- Ríete todos los días, aunque sea de ti mismo en el espejo de tu baño.
- Desarrolla tu intuición. Tienes un talento natural para ello. Observa cómo te sientes en presencia de diferentes personas y presta atención a tus intuiciones. Te sientes agotado, con energía, enfermo, inspirado.
- Reconoce cuando estás evitando tareas que te parecen monótonas o aburridas.
- Detecta qué personas y situaciones desencadenan tu pánico y tu ansiedad, sin juzgarse por el hecho de que se desencadenen. Limitate a prestar atención al momento para que en el futuro puedas tener más control sobre tu ansiedad.
- Considera la posibilidad de apuntarte a clases de yoga de la risa o de improvisación o monólogos de humor.
- Pon nombre a las emociones que te surgen en diferentes momentos del día. Esto te recuerda que los sentimientos y las emociones fluctúan y están destinados a ayudarte a identificar tus necesidades de seguridad no satisfechas, así como las habilidades arquetípicas que tienes que mejorar.

- Sonríe. Se dice que sonreír frena el flujo de cortisol, la hormona del estrés.
- Recibe un abrazo de alguien al que quieres.
- Escucha o ve un sketch cómico corto que te parezca divertido.

TIERRA: El Cuidador

Cuando la Tierra es tu arquetipo principal, tu bondad dirige tu forma de interactuar con el entorno. Compartes los dones de la empatía, la unidad, el compromiso y la devoción con el mundo.

La tierra es la sensación de plenitud que emana de tu centro cuando sabes que has mejorado la vida de otra persona.

El arquetipo Tierra, también conocido como el Cuidador, se asocia a la colaboración, al aprecio y la unión.

Los problemas típicos del estilo de vida de Tierra se centran en disminuir la preocupación y el agobio relacionados con la adaptación y el placer de todos y en superar el miedo al abandono.

Como persona de Tierra, tu deseo y tu capacidad de mantener a la gente unida y que se siente cuidada no tiene comparación. Tienes acceso libre a los comportamientos más compasivos. Cuando estás en tu mejor momento, tus amigos, tu familia y tu comunidad te consideran un guía de fiar y benevolente que cuida bien de sí mismo y de los demás. Sin embargo, cuando no te sientes bien, se imponen las preocupaciones y conductas inseguras de Tierra y es posible que no seas capaz de ser tu yo más capaz.

A nivel físico, las personas de Tierra toman medidas para mantener una digestión saludable y buenos hábitos alimenticios.

En el plano mental, las personas de Tierra permanecen presentes en las conversaciones con los demás, compartiendo y esforzándose por forjar una relación y crear vínculos.

A nivel espiritual, las personas de Tierra personifican y comparten el don de la compasión, incluso en las situaciones más complicadas, cuando los que les rodean eligen una postura menos tolerante.

Cuando una persona de Tierra está en un estado de desequilibrio, debería estar atenta a los momentos en lo que tu:

- Cuidas demasiado de otras personas.

- Descuidas tus propias necesidades.
- Te obsesionas con resolver un conflicto interpersonal.

Cuando tu arquetipo Tierra está en equilibrio, notas que aportas las fortalezas de la empatía, la unidad, el compromiso y la devoción a tu vida, a tus relaciones y a la comunidad en general.

Una tierra equilibrada también nos ayuda a:

- Nutrir nuestros cuerpos con comida.
- Mantener una digestión fuerte y saludable.
- Permanecer inalterables frente a los impulsos e ideas cambiantes.
- Seguir comprometidos con las responsabilidades.
- Desear estar conectados a la comunidad.
- Sentir un propósito constante.
- Concentrarnos en compaginar varias cosas a la vez.
- Tener la deferencia de recordar los nombres de las personas.
- Aprender a confiar en los demás y a ser una persona de confianza.
- Comprometernos con algo y mantener el rumbo.
- Entender las capacidades que necesitamos para crecer y evolucionar.
- No precipitarnos de manera descuidada en los proyectos, las reuniones, las comidas.
- Cultivar relaciones duraderas.
- Reconocer los beneficios del trabajo en equipo y de colaborar.
- Saber con exactitud lo que otra persona necesita para sentirse más conectada y segura.
- Enseñar a la gente habilidades de acuerdo a sus propios estilos de aprendizaje y no necesitar que otros se adapten a la forma en que enseña.
- Prestar apoyo incondicional a las personas que lo necesitan.

La tierra puede volverse inestable, puede estresarse y no estar a nuestro alcance. Cuando esto sucede, no nos sentimos con la mente lúcida ni tranquilos y es difícil solucionar los problemas por nosotros mismos o en nuestras relaciones. Cuando esto sucede la tierra nos provee de señales de advertencia que nos ayudan a saber cuándo sucede esto.

La Tierra estresada se manifiesta de las siguientes formas:

- Obsesión por las cosas problemáticas que podrían suceder.
- Confusión por la toma de decisiones.
- Pensar demasiado en la vida de otras personas.
- Dudar de ti mismo cuando estás en situaciones sociales.} Mostrarte indeciso y poco convincente.
- Pensamiento confuso y desordenado.
- Incapacidad de establecer prioridades.
- No poner límites y decir que sí a cosas que realmente no quieres hacer.
- Falta de confianza.
- Problemas digestivos.
- Problemas de sueño.
- Ser demasiado complaciente.
- Preocuparse demasiado por no encajar.
- Miedo al abandono.
- Culparte a ti mismo.
- Interesarte demasiado por lo que los demás piensan de ti.
- Obsesionarte con lo que deberías hacer.
- Incapacidad de priorizar tus próximos pasos.
- Problemas para avanzar con tus ideas y aspiraciones.

Entender las necesidades de seguridad de Tierra

Las personas de Tierra necesitan una buena dosis de compañerismo y unidad en sus vidas.

Si las personas de Tierra esperan que otros llenen sus vidas de afinidad y amistad, están abocadas a la decepción, lo que lleva a la autocrítica y a juzgar. Piensan en lo que deben haber hecho mal para hacer que la gente a su alrededor se aleje en vez de forjar o conservar amistades duraderas.

Lista de necesidades de Tierra

Amabilidad	Consistencia	Protección
Amistad	Consuelo	Reciprocidad
Animo	Contacto	Reconciliación
Apoyo	Conversación	Redes sociales

Armonía	Digestión fuerte	Reflexión
Asociación	Empatía	Relaciones
Bondad	Equipo	Reunión
Buena alimentación	Esfuerzo mutuo	Seguridad
Camaradería	Estabilidad	Ser necesario
Certidumbre	Familia	Significado
Colaboración	Finalidad	Sociabilidad
Compañerismo	Generosidad	Sustento
Comprensión	Historias	Tacto
Comunicación	Inclusión	Tolerancia
Comunidad	Intención	Unidad
Conexión	Lealtad	
Confianza	Participación	
Confianza en uno	Paz mental	
Consideración	Pertenencia	

Un desencadenante del estrés en el caso de personas de Tierra es la sensación de ser excluido. Cuando las personas tierra se sienten ignoradas, se provoca su miedo al abandono. Ante este miedo, una persona Tierra puede sufrir dolor de estómago o exagerar al tratar de complacer a las personas que creen que los están excluyendo.

Cuando no se abordan, están preocupantes emociones se intensifican. En las personas de Tierra, esto puede dar lugar a:

- Aumento de los problemas del sueño.
- Empeoramiento de los problemas digestivos.
- Establecer límites se vuelve un desafío aún mayor.

Lograr el equilibrio del arquetipo Tierra

Aunque la Tierra sea el poder del compromiso generoso con las relaciones, si no se cuida y no se frena con es debido, puede llegar a ser difícil mantener conexiones sanas con los que amas.

El arquetipo Tierra tiene que apoyarte aportando su espíritu afectuoso en lugar de sus cualidades de aprehensión y de estrés.

Una Tierra equilibrada se presenta como la capacidad de comunicar de forma constante nuestras propias opiniones y necesidades al mismo tiempo que cuidamos de los demás y creamos armonía dentro de la comunidad que nos rodea.

- Si te quedas atrapado tratando de tomar una gran decisión y estas demasiado preocupado por complacer a todas las partes involucradas, añade algunas actividades de construcción propias de Madera.
- Si te sientes desesperado, preguntándote si las cosas van a mejorar, realiza algunas actividades propias de Fuego.
- Si te cuesta establecer un límite apropiado y decir no a la gente, es hora de ejercitar tus habilidades propias de Metal.
- Si siempre sientes que tienes prisa y te cuesta resolver problemas complejos, potencia tu capacidad de reflexionar y hallar la calma con algunas habilidades propias del Agua.

Actividades de mantenimiento de Tierra

- Construye y fomenta una comunidad de gente amable y de confianza a tu alrededor y practica el pedir su ayuda. Observa lo que se siente al pedir ayuda, pero asegúrate de no juzgarte por experimentar las sensaciones que surgen. Limitate a observar.
- Trabaja como voluntario con frecuencia en una organización sin ánimo de lucro cuya misión esté de acuerdo con tu vocación personal.
- Observa y haz un seguimiento de las veces que ofreces apoyo, incluso cuando no quieres hacerlo. Prestar atención a estos momentos de forma constante, sin juzgarte a ti mismo, te ayudará a tener más control sobre el comportamiento a largo plazo.
- Practica una vez al día la identificación de lo que tú necesitas y dedica un tiempo para proporcionarte esas cosas.
- Asegúrate de comer bien y de tener una buena digestión. Presta atención a la relación que tu cuerpo tiene con la comida.
- Encuentra un artículo o comida que ingerir de forma consciente cada día, saboreando cada bocado.

- Cierra los ojos y centra la atención en tu cuerpo. Encuentra tu estrés. Respira por la nariz. Exhala con fuerza por la boca, imaginando que el estrés está saliendo de tu cuerpo.
- Ayuda a alguien o da una clase sobre un tema que te apasione.

METAL: El Arquitecto

Cuando el Metal es tu arquetipo primario, su desenvolvitura dirige la forma en que interactúas con tu entorno. Compartes los dones de la belleza, la organización, la preparación y la diligencia con el mundo.

Las personas de Metal admiran y se fijan en los detalles característicos de una habitación, una obra de arte o una prenda de ropa que otros pueden pasar por alto. Tienen una memoria perfecta y recuerdan con exactitud dónde dejaron las tijeras.

Dan un buen ejemplo al cumplir con su palabra y no exaltarse demasiado cuando pasan cosas malas. No reaccionan a los arrebatos de ira. En cambio, practican la moderación con la esperanza de que los demás aprendan de su ejemplo.

La persona de Metal, el perceptivo en las amistades, se siente fortalecido cuando le pides su opinión.

La persona de Metal, también conocido como El Arquitecto, está asociada a la ceremonia, la meticulosidad y la satisfacción por dominar habilidades, lo que significa que las personas de Metal creen que la práctica lleva a la perfección.

En el plano físico, las personas de Metal se destacan por controlar su respiración y usarla para alcanzar la calma.

A nivel mental, a las personas de Metal les gusta crear y mantener una rutina, y trabajan para desarrollar una constancia dentro de la cual todos a su alrededor puedan prosperar.

A nivel espiritual, las personas de Metal encarnan y comparten el don del perdón y de la gratitud incluso frente al caos y los arrebatos emocionales de aquellos que les rodean.

Cuando la persona Metal se siente insegura, se vuelve demasiado crítica y moralista consigo misma y con los demás, preocupándose demasiado por cometer errores.

Para ayudarte a saber cuándo estás en un estado de desequilibrio, las personas de Metal deben estar atentas a los momentos en que:

- Se sienten atrapadas en sentimientos de pena.
- Se centran demasiado en los pequeños detalles.
- Se preocupan de forma obsesiva por tener la razón.

Cuando tu arquetipo Metal esté equilibrado, notarás que aportas las fortalezas de la belleza, la organización, la preparación y la conciencia a tu vida, a tus relaciones y a la comunidad en general.

Un Metal equilibrado también nos ayuda a:

- Serenarnos mediante el poder de la respiración.
- Distinguir lo que es bueno para nosotros y lo que no lo es.
- Decidir cómo emplear nuestro tiempo de forma más eficaz.
- Comprometernos con unos principios morales.
- Tener paciencia para practicar hasta hacer bien alguna cosa.
- Reconocer con rapidez cuándo las cosas están fuera de lugar y hay que hacer que vuelvan a su cauce.
- Ser puntuales.
- Mantenernos centrados durante largos periodos de tiempo.
- Aprender de nuestros errores.
- Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.
- Valorar los dones que tenemos en el mundo.
- Desarrollar y creer en nuestra propia autoestima.
- Rendir cuentas ante nosotros mismos cuando nos hacemos cargo de un proyecto.
- Perfeccionar nuestra habilidad antes de mostrársela al mundo.
- Conectar con nuestro propósito superior.
- Mantener nuestra vida privada en privado.
- Crear patrones de comportamiento coherentes y fiables.
- Respetar los límites de los demás.
- Hacer planes con atención a los detalles.
- Mantener nuestro espacio físico organizado.
- Recordar los detalles importantes.

El Metal puede volverse inestable y estresado, cuando esto sucede nos da señales de advertencia para ayudarnos a saber cuándo está sucediendo esto:

El Metal estresado se manifiesta como:

- Exceso de atención en los detalles de un proyecto
- Obsesión con el orden de su espacio.
- Ser demasiado crítico con uno mismo o con los demás.
- Sentirse atrapado por la pena.
- Culpar de sus problemas a personas y circunstancias ajenas.
- Estancarse en cosas que sucedieron en el pasado.
- Limpiar u organizar de forma compulsiva.
- Preocupación por tratar de ser perfecto en todos los sentidos.
- Centrarse tanto en las desigualdades y los errores percibidos que resulta imposible ver más allá de los pequeños detalles y seguir adelante con sus ideas e iniciativas.
- Facilidad para sentirse molesto o decepcionado.
- Sentirse triste y no saber por qué.
- Llevar una vida tan disciplinada que no hay espacio para la diversión.
- Preocuparse demasiado por equivocarse o cometer errores.
- Sentirse emocionalmente inestable y retraído.
- Experimentar incomodidad debido a un cambio en la rutina.
- Dificultad para imaginar un futuro positivo.
- Desvivirse por proteger los límites de las personas hasta el punto de evitar mostrar compasión y empatía.
- Practicar demasiado.

Las personas de Metal requieren rutina, estructura y constancia en sus vidas.

Cuando las personas de Metal pasan tiempo sin que se satisfagan estas necesidades, sus comportamientos y sentimientos estresados comienzan a manifestarse. De ellos depende reconocer cuáles de sus necesidades no están siendo satisfechas y elaborar un plan para llevar de nuevo la estabilidad, el rigor y la calma a sus vidas.

Lista de necesidades de Metal.

Adaptabilidad	Entendimiento	Preparación
Admiración	Estabilidad	Previsibilidad
Agradecimiento	Estima	Procedimiento
Atención	Familiaridad	Programación

Autocontrol	Formación	Rectitud
Autoestima	Honestidad	Refinamiento
Belleza	Importancia	Respeto
Capacidad	Infraestructura	Respiración
Compostura	Integridad	Ritmo
Consideración	Lucidez	Rutina
Constancia	Meticulosidad	Simetría
Continuidad	Métodos	Sistemas
Cooperación	Moralidad	Sofisticación
Decoro	Objetividad	Técnica
Deferencia	Opinión	Tradición
Delicadeza	Particularidad	Valor
Devoción	Perdón	Valor inapreciable
Dignidad	Perfección	Valoración
Discernimiento	Precisión	Virtud

Un desencadenante de las personas Metal, es que las cosas no vayan de acuerdo a un plan preexistente o predefinido.

Cuando las personas de Metal saben que esperar de la gente que les rodea, tienen más posibilidades de evitar sentimientos y circunstancias caóticas y desordenadas. El caos les provoca miedo a que las cosas vayan mal o a que se cometan errores.

Ante situaciones desorganizadas y confusas, las personas de Metal tienden a volverse inflexibles

Estas emociones desafiantes se intensifican si no se abordan.

Para las personas de Metal, esto puede dar lugar a:

- Volverse insensibles a los desencadenantes del estrés.
- Rigidez muscular.
- Volverse demasiado estricto y crítico consigo mismo y con los que le rodean.

Lograr el equilibrio del arquetipo Metal

Un Metal equilibrado se presenta como la capacidad de vivir de forma honrada y tener la flexibilidad emocional para inspirar a otros a reconocer y elegir un camino moral, Así como para perdonar con delicadez a aquellos que aún están en vías de desarrollar su capacidad personal de discernimiento.

Practica las actividades relacionadas con los problemas a los que te enfrentas en la actualidad, e identifica que habilidades arquetípicas vas a necesitar y te resultarán más útiles como persona de Metal:

- Si tienes problemas para tomar una decisión importante y las medidas para implementarla, incorpora algunas actividades de refuerzo de la Madera.
- Si quieres mejorar tu capacidad de escuchar las opiniones de los demás, potenciar tu capacidad para guardar silencio y escuchar lo que todos los demás perciben respecto a un problema en particular, trabaja en tus capacidades de Agua.
- Si no te sientes obligado a compartir y a colaborar en las reuniones, céntrate en aumentar tus capacidades de Tierra para generar más tolerancia y agradecimiento por los beneficios del trabajo en equipo y la colaboración.
- Si te percatas de que dedicas demasiado tiempo a señalar los problemas y contradicciones, practica algunas actividades de Fuego para aumentar tu capacidad de considerar las cosas desde una perspectiva optimista.

Actividades de mantenimiento de Metal:

- Crea un esquema en tu día a día y haz lo posible por ceñirte a él, ya sea una rutina matutina, comer a la misma hora cada día, crear una rutina nocturna o una rutina para la oración.
- Presta atención a los pensamientos negativos que surgen respecto a ti, a los demás y a las situaciones. Obsérvalos y luego trata de dejarlos atrás mientras exhalas con fuerza por la boca.
- Fíjate en los momentos en que no te sientes indulgente contigo mismo o con los demás, límitate a observar y no te juzgues por ello.
- Reconoce cuándo te estás centrando en los mismos detalles durante períodos prolongados de tiempo.
- Practica el cometer pequeños errores sin importancia, para aumentar tu capacidad de tolerar los percances.

- Adopta una práctica de respiración que te guste y practícala con regularidad.
- Al despertar y justo antes de dormirte por la noche piensa en tres personas por las que estás agradecido. Empieza a practicar la gratitud una vez al día primero para enfocarte en las cosas y después en las personas de tu vida. Enumera las razones concretas por las que estás agradecido.
- Detecta tus desencadenantes y patrones de estrés para que puedas controlarlos mejor en el futuro.
- Practica el cuidado personal que te brinde una atención personalizada, como un masaje.
- El Metal corresponde al sentido del olfato. Utiliza la aromaterapia en casa.
- Elige o crea tu propio ritual, que signifique algo para ti, y practícalo con regularidad.
- Practica algo que requiera coordinación y concentración, como tocar un instrumento musical.

AGUA: El Filósofo

Cuando el Agua es tu arquetipo primario, tu visión uniforme y constante refleja la forma en que interactúas con tu entorno. Compartes con el mundo los dones del conocimiento, la iluminación, la satisfacción y el coraje.

El Agua se revela en el simple placer de una tarde en la que se disfruta de la belleza de la naturaleza, reflexionando sobre la maravilla de nuestro delicado y brillante ecosistema.

El Agua es un sueño nocturno profundo y plácido que fortalece tu mente y cuerpo sobrecargados.

El Agua es la fortaleza para ver de forma nítida más allá del caos de emociones confusas, preocupaciones y limitaciones de tiempo de los demás para que pueda resolver de manera diestra e imaginativa problemas complejos.

Las personas de Agua son escépticas. Nunca son crédulas ni aceptan sin más sus instintos optimistas. Quieren saber las motivaciones detrás del amor que profesamos porque no aceptan cumplidos o promesas tal cual. Evalúan las opciones a fondo y no se apresuran a establecer acuerdos o relaciones laborales. En el fondo saben que las cosas buenas les llegan a aquellos que saben esperar.

Las personas de Agua es el amigo sabio y leal, es experto en salvarte de situaciones enrevesadas y complicadas. Nos enseña lo importante que es hacer una pausa con nuestras emociones en vez de reaccionar ante ellas.

El arquetipo Agua, conocido como el Filósofo, se asocia al pensamiento profundo y de sumersión, a la perspicacia y al deseo de soledad.

Los problemas típicos de Agua incluyen asegurarse de estar conectado a su red social y evitar la tendencia a aislarse demasiado o a ser demasiado pesimista.

Las personas de Agua también luchan por superar el miedo a quedar obsoletas.

Como persona de Agua, tu valiente búsqueda de la verdad no tiene parangón. Tienes una vasta capacidad imaginativa e irradias tu sabio y sereno carácter a los que te rodean.

A nivel físico, las personas de Agua descansan bien y mantienen hábitos de sueño saludables.

En el plano mental, las personas de Agua son estupendos oyentes y muy buenos solucionando problemas, que no sienten la necesidad de apresurarse a llegar a una conclusión.

A nivel espiritual, las personas de Agua encarnan y comparten el don de la paz, demostrando que incluso ante un conflicto, podemos frenar nuestros pensamientos acelerados, encontrar el sosiego dentro de nosotros mismos y obtener un resultado efectivo.

Cuando se siente fuerte una persona de Agua resuelve problemas complejos con facilidad, evitando la trampa de enredarse en las emociones de otras personas. Por otro lado, cuando se sienten inseguros, pierden su tenacidad y su fuerza de voluntad, y se encierran en sus pensamientos creyendo que no tienen nada valioso que aportar.

Comportamientos reactivos:

- Se sienten a la deriva y demasiado distraídos para concentrarse en el presente, por lo que pierden la noción del tiempo o pierden las cosas.
- Creer que nadie las entiende.
- Se vuelven tan aprensivas con respecto a su propia sabiduría que se desentienden u dejan de intentarlo.

Cuando tu arquetipo Agua esté equilibrado, notarás que aportas fortalezas del conocimiento profundo, la iluminación, la satisfacción y el coraje a tu vida, a tus relaciones y a la comunidad global en general.

Un Agua equilibrada también nos ayuda a:

- Buscar una sabiduría y un conocimiento más profundos sobre los temas que nos inspiran.
- Apreciar lo maravilloso que es perderse en la deliciosa esencia de un gran libro.
- Ser leal a nuestros amigos y nuestra familia contra viento y marea.
- Evitar que otras personas nos arrastren a su drama.
- Mantenerte bien hidratado bebiendo suficiente agua.
- Dormir bien.
- Abstenerse de reaccionar con rapidez a las emociones y sentimientos intensos.
- Tomarte tu tiempo para evaluar y crear un plan completo antes de ejecutarlo.
- Disfrutar al aprender y ampliar tu base de conocimiento.
- Sentir que no pasa nada por no saber qué hacer de inmediato cuando hay un conflicto.
- Mirar hacia atrás y reflexionar sobre los acontecimientos de un día para verlos bajo una nueva luz y de esa forma permitir que se manifiesten nuevas estrategias de resolución de problemas.
- Alcanzar estados meditativos profundos.
- Prestar atención a nuestra propia voz de la razón.
- Notar pequeñas e importantes pistas para la resolución de problemas que no notaríamos si no estuviéramos tranquilos a nivel emocional.
- Ser más consciente de ti mismo y de tu propia identidad.
- Practicar el discernimiento sobre tu vida privada.
- Comprender y escribir poesía profunda.
- Apreciar la belleza en la quietud del invierno.
- Evitar divulgar detalles importantes de proyectos y relaciones clasificadas o privadas.

El Agua estresada se manifiesta como:

- No dormir lo suficiente.
- No beber suficiente agua
- Olvidarse de comer o comer demasiado.
- Pensar y fantasear demasiado.
- Aislarse más que socializar.
- Volverte olvidadizo.

- Perder cosas, como llaves, teléfonos o carteras.
- Sentirte deprimido.
- Preocuparte por el futuro.
- No sentirte motivado para trabajar en ideas de las que normalmente te sientes orgulloso y te entusiasman.
- Sentirte desesperado.
- Pasar tanto tiempo pensando en cómo resolver un problema que pierdes la oportunidad por completo.
- Ser tan introvertido que evitas forjar relaciones amorosas o prometedoras.
- Perder la noción del tiempo.
- Ser tan reacio a establecer una rutina que no mantienes un régimen adecuado de cuidado personal.
- Obsesionarte con la muerte o con la enfermedad.
- Actuar de forma tan excéntrica o distante que la gente a tu alrededor siente que eres inaccesible.
- Evitar las actividades públicas y sociales.
- Miedo a que estar siempre solo.
- Enfadarte con facilidad con las personas que intentan hacer planes concretos contigo.

Las personas de Agua requieren de momentos de tranquilidad con frecuencia para pensar en ideas y resolver problemas. Cuando pasan demasiado tiempo sin que se satisfagan estas necesidades empiezan a manifestar comportamientos y sentimientos de estrés. De ellos depende reconocer cuáles de sus necesidades no están siendo satisfechas y elaborar un plan para llevar paz y calma de nuevo a sus vidas.

Lista de necesidades de Agua

Absorción	Entendimiento	Paz
Agua	Escuchar	Perspiciacia
Autenticidad	Espacio	Privacidad
Autocontrol	Fantasía	Reflexión
Autonomía	Fiabilidad	Respiro

Autorización	Flexibilidad	Rigor
Autosuficiencia	Formalidad	Seguridad
Calma	Honor	Sentido
Capacidad	Imaginación	Significado
Compromiso	Inactividad	Silencio
Concentración	Información	Sinceridad
Confianza	Integridad	Sueño
Contemplación	Intención	Tiempo a solas
Creatividad	Introversión	Tolerancia
Deducción	Investigación	Tranquilidad
Descanso	Meditación	Valor
Determinación	Observación	Verdad
Dignidad	Paciencia	
Discreción	Pausa	

El desencadenante del estrés para las personas de Agua es sentirse ligado de manera inextricable a la agenda de otra persona. Cuando las personas de Agua se sienten presionadas para ajustarse a un horario determinado, se despierta su temor de no tener suficiente tiempo y espacio para tomar decisiones adecuadas. Frente a tal temor, una persona de Agua puede volverse gruñona, estar irritada y despistada y desear escapar y estar sola.

Estas emociones preocupantes se magnifican si no se abordan. En las personas de Agua, esta intensificación podría dar lugar a:

- Manifestaciones de pánico, de miedo y de pavor.
- Agravamiento de los problemas de sueño.
- Creer que no hay forma de escapar de ese abatimiento que cada vez más se está convirtiendo en un problema.

Lograr el equilibrio en tu arquetipo Agua

Aunque que el Agua es el poder de entender los significados más profundos tras los sucesos cotidianos, si no se fomenta y canaliza de forma adecuada, puede distorsionar tu capacidad de compartir tu brillantez con el mundo.

El arquetipo Agua tiene que apoyarte aportando su orientación constante y clara, no sus cualidades estresadas.

Actividades arquetípicas que vas a necesitar y te resultarán más útiles como persona de Agua:

- Si estás atrapado en un interminable bucle de pensamiento imaginativo referente a cómo se puede manifestar un nuevo invento o estrategia, incorpora algunas actividades de refuerzo de Madera para que te ayuden a llevar a cabo tus ideas con más rapidez.
- Si te sorprendes siendo demasiado cauteloso, negativo o escéptico respecto a la participación en nuevas relaciones y proyectos, practica algunas actividades de Fuego.
- Si evitas colaborar con otros en un proyecto, aunque sabes que tu aportación puede ser útil, potencia tu capacidad de trabajar en equipo con algunas actividades de refuerzo de Tierra.
- Si tienes dificultades para ser puntual o acordarte de comer ciñéndote a un horario regular, es hora de ejercitar tus capacidades de Metal.

Actividades de mantenimiento de Agua

- Reconoce y sigue la pista a los momentos en que tienes poca paciencia con las personas de personalidad bulliciosa o cuando evitas a las personas que siempre quieren que participes en actividades de grupo.
- Concédete un tiempo libre de forma frecuente, un rato tranquilo y en silencio y espacio para estar a solas cada día.
- Asegúrate de beber suficiente agua todos los días.
- Duerme bien cada noche.
- Encuentra y practica actividades que signifiquen algo para ti en el trabajo y en tus hobbies.
- Realiza una práctica de meditación que se relevante y significativa para ti.
- Observa y estate pendiente de los momentos en los que decides no compartir tus ideas con los demás.
- Presta atención a los momentos en que te sientes obligada apartarte de la comunicación o de las relaciones. Limitate a observar, no te jusgues por ello.

- Reconoce cuando temes ser vulnerable o tomar la decisión equivocada.
- Reconoce cuando pasas demasiado tiempo pensando o soñando despierto.
- Sigue la pista de tus desencadenantes y patrones de estrés específicos para que puedas tener más control sobre ellos en el futuro.
- Escucha música relajante.
- Imagina cómo te sentirías cuando se solucionen las situaciones estresantes.
- Experimenta con la metáfora. Explica a qué te recuerdan los dilemas actuales o pasados ó que parecen.

¿Qué te pareció este recorrido por los 5 arquetipos?

¿Fascinante verdad? Y lo mejor es que este viaje aún no termina... te invitamos a reservar un momento cada día a experimentar en tu cuerpo esta información ¡ Te sorprenderá todo lo que aprenderás de ti mism@!