MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 76 · Bloque 16



PUERTA DE LA ETAPA 4

Soberanía emocional

TU LÁPIZ,
TUS MANOS

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 16 · MANUAL DE APERTURA

Soberanía emocional

Las tres etapas anteriores de este proyecto te llevaron por un camino largo: entender tu historia, sanar lo que te dolía, y vivirlo —en la Casa del Dragón— de una forma que las palabras solas no podían lograr. Si llegaste hasta aquí habiendo recorrido ese camino, algo en ti ya cambió.

Esta última etapa, **SOBERANÍA Y MANIFESTACIÓN**, parte de una pregunta distinta a todas las anteriores — no «¿qué me pasó?» ni «¿cómo sano?», sino:

«ahora que veo, comprendo, acepto y suelto, ¿cómo VIVO, día a día, desde ese lugar?» Y ¿cómo evito que algo o alguien me lo vuelva a quitar?

BIENVENIDA A LA ETAPA 4

Las tres etapas anteriores de este proyecto te llevaron por un camino largo: entender tu historia, sanar lo que te dolía, y vivirlo —en la Casa del Dragón— de una forma que las palabras solas no podían lograr. Si llegaste hasta aquí habiendo recorrido ese camino, algo en ti ya cambió.

Esta última etapa, SOBERANÍA Y MANIFESTACIÓN, parte de una pregunta distinta a todas las anteriores — no «¿qué me pasó?» ni «¿cómo sano?», sino: «ahora que veo, comprendo, acepto y suelto, ¿cómo VIVO, día a día, desde ese lugar? Y ¿cómo evito que algo o alguien me lo vuelva a quitar?»

El Bloque 16 —El Lápiz de la Felicidad— es la puerta de entrada a esta etapa, y quizá uno de los conceptos más prácticos, más cotidianos, de todo el proyecto. No habla de heridas profundas ni de semillas de infancia —aunque, como verás, todo lo anterior sigue presente —. Habla de algo que ocurre TODOS LOS DÍAS, muchas veces al día: la diferencia entre estar alegre y estar en paz, y, sobre todo, de QUIÉN tiene el control sobre eso.



SECCIÓN UNO

01

Alegría y felicidad

Dos cosas que se confunden todo el tiempo.

Empecemos con dos palabras que, en el lenguaje cotidiano, se usan casi como sinónimos —«qué alegría», «qué felicidad», «estoy feliz», «estoy contento»— pero que, para este manual, describen dos experiencias profundamente distintas.

Confundirlas no es un error menor: es, de hecho, una de las razones más comunes por las que tanta gente —con trabajos, relaciones, casas, viajes, logros— sigue sintiendo, en el fondo, que algo falta.

	ALEGRÍA	FELICIDAD
¿De dónde viene?	De afuera: un evento, una compra, un logro, una noticia, una persona.	De adentro: no depende de ningún evento externo para existir.
¿Cuánto dura?	Lo que dura el estímulo — y, con frecuencia, mucho menos. Sube rápido, baja rápido.	Es estable — no «sube y baja» con cada cosa que pasa en el día.
¿Qué pasa si se repite el estímulo?	Tiende a sentirse cada vez MENOS — el mismo estímulo, repetido, produce menos efecto (tolerancia).	No aplica de la misma forma — la felicidad no se «gasta» ni requiere dosis cada vez mayores.
¿Se puede perder?	Constantemente — cualquier cosa externa puede «quitarla» de un momento a otro.	Solo si, sin darnos cuenta, dejamos que algo externo decida por nosotros si la tenemos o no — que es, precisamente, el tema central de este manual.
¿A dónde viaja contigo?	No viaja — depende de que el estímulo esté presente.	Va contigo a cualquier lugar — porque no depende de ningún lugar.