



PORTAL DE MILAGROS · GUÍA GRATUITA

Del conflicto a la paz

5 pasos para dejar de sobrepensar y recuperar
tu paz mental, inspirados en Un Curso de
Milagros



Shana de la Fuente

Una práctica de 15 minutos para cualquier conflicto

Hola, soy Shana



Si has llegado hasta aquí, seguramente hay algo que te quita la paz: una discusión, un mensaje sin respuesta, una persona que no sale de tu cabeza.

Durante años yo también viví así, reaccionando a todo y dándole vueltas a cada cosa. Hasta que entendí algo que me cambió la vida: **el conflicto no está en lo que pasa, sino en cómo lo miro**. Y eso se puede cambiar.

En esta guía te comparto los 5 pasos que uso cada vez que algo me remueve. Son sencillos, se hacen en 15 minutos y funcionan con cualquier conflicto: pareja, familia, amistades o trabajo.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

- Piensa en **un conflicto concreto** que tengas ahora mismo.
- Ten a mano un boli, o imprime la guía y escribe en ella.
- Haz los pasos en orden. No hace falta hacerlo perfecto.

Con amor, Shana

No sufres por lo que pasa, sino por cómo lo interpretas

La mayoría creemos que nuestro malestar viene de fuera: de lo que alguien dijo, de lo que no hizo, de cómo salió algo. Pero la raíz del conflicto casi nunca está en la situación, sino en la historia que nos contamos sobre ella.

Imagina que llevas unas gafas sucias.

Todo lo que miras parece manchado, aunque el mundo no lo esté. Tu mente funciona igual: si miras con miedo, todo parece una amenaza.

Por eso dos personas pueden vivir exactamente lo mismo y sentir cosas opuestas: una se enfada y la otra sigue tranquila. La diferencia no está en lo que pasó, sino en lo que cada una pensó.

No ves el mundo tal como es, lo ves según lo que crees de él. La buena noticia es que puedes limpiar las gafas.

Idea central de Un Curso de Milagros

De la noche al amanecer en 5 pasos

Cada paso te lleva un poco más cerca de la paz. Para que veas cómo funciona, vamos a acompañar a lo largo de toda la guía un ejemplo muy común: **“Le escribí a mi amiga hace horas y no me responde”**.

1

Observa

Date cuenta de lo que pasa y de lo que sientes.

2

Detecta el pensamiento

Descubre la historia que te estás contando.

3

Cuestiónalo

Deja de creerte todo lo que piensas.

4

Elige una nueva mirada

Cambia de canal sin engañarte.

5

Suelta con el perdón

Deja de cargar con lo que pasó.

UN CONSEJO

La primera vez, hazlo despacio y por escrito. Con la práctica lo harás en dos minutos, incluso en mitad de una discusión. Al final de la guía tienes una hoja para usar siempre que la necesites.



PASO 1

Observa el conflicto

Antes de cambiar nada, tienes que verlo. Casi siempre reaccionamos en automático: nos enfadamos, nos ponemos tristes o nos encogemos, sin parar a mirar qué está pasando dentro.

Es como cuando algo te duele: primero necesitas saber dónde duele para poder curarlo.

EN NUESTRO EJEMPLO

Pasó esto: **mi amiga no me ha respondido en 5 horas.** Siento: **enfado y un nudo en el estómago.**

PREGÚNTATE

- ¿Qué ha pasado exactamente? Solo los hechos.
- ¿Qué estoy sintiendo? ¿Dónde lo noto en el cuerpo?

TU RESPUESTA

2

PASO 2

Detecta el pensamiento

Detrás de cada emoción hay un pensamiento. No te enfadas “porque sí”: te enfadas por lo que piensas sobre lo que pasó.

Tu mente cuenta historias todo el tiempo, y muchas veces te las crees sin darte cuenta.

EN NUESTRO EJEMPLO

“No me responde” → **“pasa de mí, no le importo”** → enfado.

No es el silencio lo que duele, es la historia de “no le importo”.

PREGÚNTATE

- ¿Qué estoy pensando ahora mismo?
- ¿Qué creo que significa esto sobre mí?

TU RESPUESTA



PASO 3

Cuestionalo

Aquí pasa algo muy poderoso: dejas de creerte todo lo que piensas. No todo pensamiento es verdad. A veces la mente imagina, exagera o interpreta mal.

Es como ver una sombra en la habitación y pensar que es un monstruo... hasta que enciendes la luz y descubres que era una silla.

EN NUESTRO EJEMPLO

¿Sé con certeza que no le importo? **No.** ¿Hay otras explicaciones?
Puede estar trabajando, cansada o sin batería.

PREGÚNTATE

- ¿Estoy segura de que esto es verdad?
- ¿Qué otras explicaciones podría haber?

“Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.”

Jesús, Juan 8:32

PASO 4

Elige una nueva mirada

Ahora puedes cambiar la historia. No para engañarte, sino para elegir una forma de verlo que te dé paz en lugar de quitártela.

Es como cambiar de canal en la tele: la situación es la misma, pero tú eliges qué ver.

EN NUESTRO EJEMPLO

Antes: "No le importo".

Ahora: **"No sé qué le pasa, y no tiene por qué ser por mí. Cuando pueda, me responderá."**

ESCRIBE TU NUEVA MIRADA

- ¿Cómo lo vería si estuviera tranquila?
- ¿Qué le diría a una amiga que estuviera en mi lugar?

5

PASO 5

Suelta con el perdón

Perdonar no es decir “está bien lo que pasó”. Es dejar de cargar con ello. Mientras no perdonas, sigues dándole vueltas y sigues sintiéndote mal. Cuando perdonas, te liberas tú.

Perdonar es dejar de ver un ataque donde no lo hay.

Enseñanza de Un Curso de Milagros

PRÁCTICA DE 1 MINUTO

Cierra los ojos, respira hondo tres veces y repite despacio:

“Elijo soltar esto.

Elijo estar en paz.

Me libero y te libero.”

Quédate unos segundos notando cómo se relaja el cuerpo.

¿QUÉ HA CAMBIADO EN TI?

Tres ejemplos rápidos

Así se ve el cambio de mirada en situaciones de todos los días:

Familia

PASA

Mi madre me habla mal.

PIENSO

"No me respeta" → enfado.

NUEVA MIRADA

"Quizás está mal ella. Su tono habla de cómo está, no de lo que valgo."

Trabajo

PASA

Me corrigen un trabajo.

PIENSO

"Lo hago todo fatal" → inseguridad.

NUEVA MIRADA

"Estoy aprendiendo, y cada corrección me ayuda a mejorar."

Pareja

PASA

Llega a casa serio y casi no habla.

PIENSO

"Está enfadado conmigo" → miedo.

NUEVA MIRADA

"Puede que haya tenido un mal día. Le preguntaré con calma."

Tu conflicto en 5 pasos

Imprime esta página o haz una captura y úsala cada vez que algo te quite la paz.

1

¿Qué ha pasado y qué siento?

2

¿Qué me estoy contando?

3

¿Es verdad? ¿Qué otras explicaciones hay?

4

Mi nueva mirada

5

Lo que elijo soltar

TU SIGUIENTE PASO

Si en 15 minutos has sentido un poco de paz, **imagina lo que pueden hacer 7 días**

No puedes controlar todo lo que pasa fuera, pero sí puedes elegir cómo lo miras. Ahí está tu poder. Y como esto se entrena, he creado un camino guiado para que la paz deje de ser un momento y se convierta en tu forma de vivir.

7 Días de Milagros

- Un audio y una meditación cada día, 15–20 minutos
- El Instante Santo: técnicas de 10 segundos para el día a día
- De regalo, el workbook “20 días para volver a ti”
- Acceso para siempre y garantía de 7 días

Quiero mis 7 Días de Milagros →

portaldemilagros.com/7diasdemilagros

Con amor, Shana