



Mi Neu

Mi paisaje Interior & Sustento Justo

Diseño de Mayi Lekuona

Introducción

Con su libro *People & Permaculture*, Looby Macnamara presentó la estructura de **Diseño en Red** y revolucionó la permacultura social. La particularidad del **Diseño en Red** es que no es lineal y los pasos no están en un orden fijo por lo que el proceso de diseño se vuelve más intuitivo. Crear un diseño para mi paisaje interior y sustento justo es un proceso emocional, y me ha parecido que usar el **Diseño en Red** era el proceso más adecuado.



* Realicé este diseño cuando ya llevaba cierto tiempo implementando el diseño de mi práctica diaria (adjunto en el apéndice), por lo que las observaciones personales de los dos diseños varían un poco.



Visión

Visión

"La persona que no está en paz consigo misma, será una persona en guerra con el mundo entero."

- Mahatma Gandhi -

El diseño del paisaje interior permite conocernos mejor, cultivar la compasión, el amor, el entendimiento y la motivación. Cuando nos sentimos bien con nosotras mismas, podemos nutrir y alentar a los demás.

Me gustaría encontrar un equilibrio entre mis necesidades personales, mi vida familiar, y mi vida profesional y crear una abundancia de amor, cariño, felicidad y conexión con la naturaleza y la gente que me rodea. Me gustaría trabajar en lo que de verdad me apasiona para no diferenciar el placer del trabajo y que mi sustento justo estuviera diseñado según mis necesidades, valores y convicciones, siguiendo las tres éticas de la permacultura: Cuidado de la Tierra, Cuidado de la persona y Repartición Justa.

Cuando me proyecto dentro de 20 años, me veo llevando una vida sana rodeada de una gran familia feliz y de mente abierta (mi familia de sangre y amistades verdaderas), donde la comunicación fluye y no hay nada que esconder, disfrutando de la abundancia de recursos que nos rodean. Me veo activa en mi comunidad, aportando mi granito de arena y ayudando a su sinergia, y viviendo de manera autosuficiente en armonía con la naturaleza.

Goles:

- Pasar tiempo de calidad con mi pareja, con mis hijos
- Mejorar y mantener mi salud física
- Nutrir y aumentar mi círculo de amistades
- Sentirme empoderada, realizada
- Vivir con honestidad y comunicación abierta
- Pasar más tiempo al aire libre en conexión con la naturaleza
- Reducir el tiempo que paso frente a la pantalla
- Obtener el diploma en diseño aplicado en permacultura dentro de dos años (2022)
- Encontrar una forma de sustento justo con múltiples fuentes de ingreso que puedo compaginar con mi vida familiar y en el que aprovecho mis habilidades y sigo mis pasiones y ajustar mi comportamiento como ciudadana a mis valores y a las éticas y principios de la permacultura de aquí a cinco años (2025)



Principios

1 Observar e Interactuar

¿Qué observo a mi alrededor y en los demás? Vivimos en Japón por lo que estamos muy lejos del resto de la familia. Mis hijos se están convirtiendo en personas equilibradas, sensibles y curiosas. Están creciendo en todos los planos. Sin embargo, mi marido está pasando por momentos difíciles, y necesito estar ahí para él, y apoyarlo para que consiga invertir esa espiral de erosión que es el comienzo del estado depresivo.

¿Qué veo o siento en mí misma, qué siente mi cuerpo, qué dice mi intuición? Al tener tres hijas muy seguidas, he pasado los últimos nueve años concentrada en su crianza y puse de lado mi salud física y mental. Además, como mi marido pasa mucho tiempo fuera por su trabajo, me toca encargarme de la mayoría de los asuntos de la familia y de la casa y esto supone una carga mental muy importante. Cuando nos mudamos a Japón hace dos años, dejé de trabajar para concentrarme en el bienestar de mi familia y en la crianza de mi hija la pequeña. Esta pausa en mi vida activa me ha permitido realizar otras actividades que mi vida laboral anterior no me permitía, como ir a clases de japonés, seguir el certificado de diseño en permacultura y curso avanzado en diseño social de la Permaculture's Women Guild e inscribirme a la diplomatura de diseño aplicado en permacultura de la Academia de Permacultura Íbera. Quiero llevar una vida que me llene, acorde a mis valores, valores que la permacultura resume muy bien con sus éticas. Desde la depresión que tuve y que me hizo dejar el doctorado después de más de dos años, mi lema se convirtió en trabajar para vivir y no vivir para trabajar. Me gustaría que esta pausa del ámbito laboral me sirva para encontrar una forma de sustento justo, que pueda compaginar con mi vida familiar, mis necesidades (emocionales, sociales, creativas,...)

¿Qué puedo cambiar? Me encuentro en un periodo de gran cambio. Mi hija pequeña acaba de cumplir cuatro años y va a empezar el cole en enero. Este cambio supone que voy a poder concentrarme más en mí misma, y en el desarrollo de mi sustento justo. Paso demasiado tiempo delante de la pantalla (medios sociales, servicios de streaming...). Tengo un carácter adictivo por lo que cuando empiezo una serie, un libro, o una actividad que me engancha, dejo todo lo demás de lado y me concentro únicamente en eso.

2 Captar y almacenar la energía

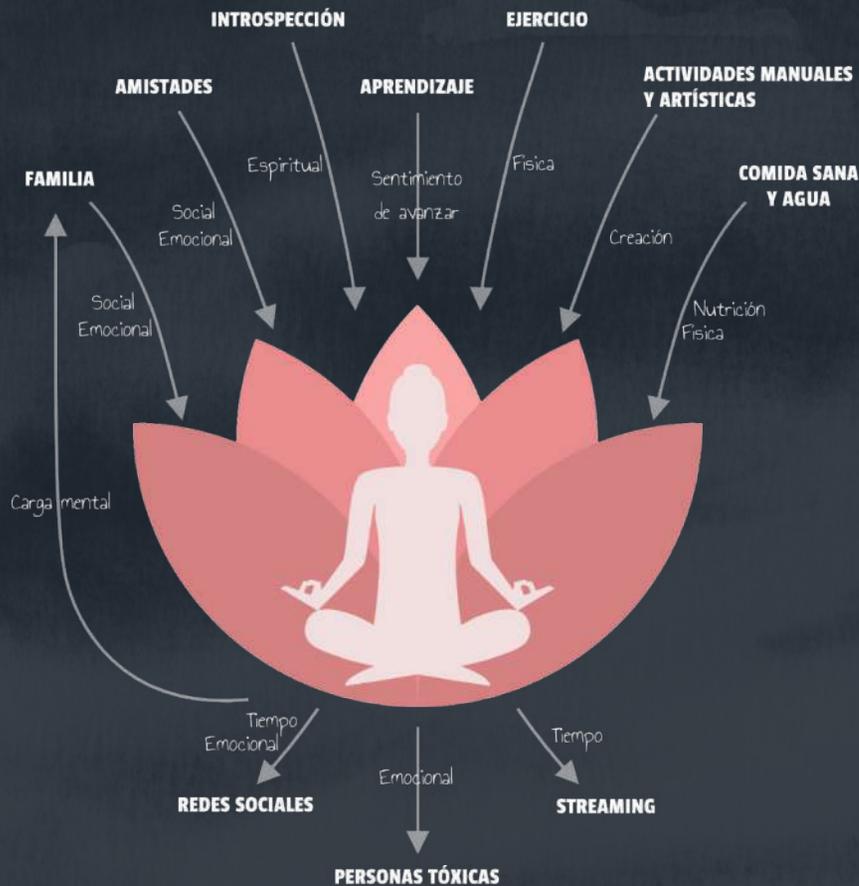


Diagrama de flujos de energía

¿Qué me da energía? Mi familia y mis amigos me dan energía haciéndome sentir apreciada y valorada. Avanzar en mis proyectos y aprender cosas nuevas también me dan energía, ya que siento que avanzo y que no estoy estancada. Finalmente, las actividades creativas e introspectivas (meditar, leer, observar, trabajar en el jardín...) al igual que pasar tiempo de calidad con la familia y amistades me ayudan a recargar mis niveles de energía.

¿Estoy aprovechando al máximo mis oportunidades y niveles de energía actuales? Yo creo que sí. De hecho, me estoy metiendo en muchos proyectos y tengo que encontrar un equilibrio para evitar gastar más energía de la que tengo.

¿Qué actividad se adaptaría mejor a este nicho de tiempo y espacio? Para seguir almacenando energía debo mantener mi relación con la familia y amistades como una prioridad en mi vida, y no olvidar que debo estar presente al 100% cuando estoy con ellas para así pasar verdadero tiempo de calidad. También necesito guardar tiempo para mí misma, para recargar baterías cuando mi cuerpo me lo pide. Finalmente, si quiero empezar con una buena base, debo mantener un estilo de vida saludable (comer bien, dormir bien y hacer ejercicio).

¿Mi energía fluye o se bloquea? En estos momentos, siento que mi energía fluye. Siento que mi vida está plena. Estoy feliz con mi familia y proyectos nuevos, y veo que transmito mi positividad y resiliencia a las personas que me rodean. Sin embargo, mi energía se bloquea cuando estoy con ciertas personas tóxicas. Siempre me he alejado de este tipo de personas, pero el mundo de los expatriados en Sendai es muy pequeño y a veces tengo que estar con personas con las que sé que en otras circunstancias no tendría relación.

3 Obtener un rendimiento

¿Cuáles son los rendimientos disponibles? Los rendimientos más importantes para mí son mi salud física, mental y emocional y la de mi familia; ver florecer a mis hijos. Sentir que apporto mi granito de arena al cambio global hacia un mundo positivo y resiliente. Si pienso en mi sustento justo, recibir un capital financiero por mi trabajo también sería una forma de rendimiento esencial para vivir dentro de la sociedad actual.

¿Los estoy cosechando actualmente? Sí. Por fin tengo la sensación de que empiezo a florecer. Mi práctica diaria, ha aumentado mucho mis niveles de energía y también me siento más conectada conmigo misma. Además, mis proyectos de permacultura me aportan mucha satisfacción y estoy conociendo a gente maravillosa. En estos momentos no tengo ninguna remuneración financiera, pero en enero empiezo a trabajar como profesora auxiliar en un colegio, lo que a parte de dinero me va a aportar experiencia y va a expandir mi círculo social.

¿Hay otros rendimientos que podrían estar disponibles? Estamos creando un círculo de traducción con otras permacultoras geniales en el Laboratorio Colaborativo de Permacultura CoLab. De esta experiencia podré sacar nuevas habilidades y conocimientos, a la vez que un rendimiento financiero que, si funciona, podré incluir en mi sustento justo. Si no, existe una gran cantidad de conocimientos que me gustaría adquirir para desarrollarme como persona y permacultora. Finalmente, me gustaría encontrar un huerto comunitario en el que cultivar frutas y hortalizas para mi familia, y conocer gente nueva con la que podamos compartir momentos y experiencias.

4 Aplicar la autorregulación y aceptar la retroalimentación

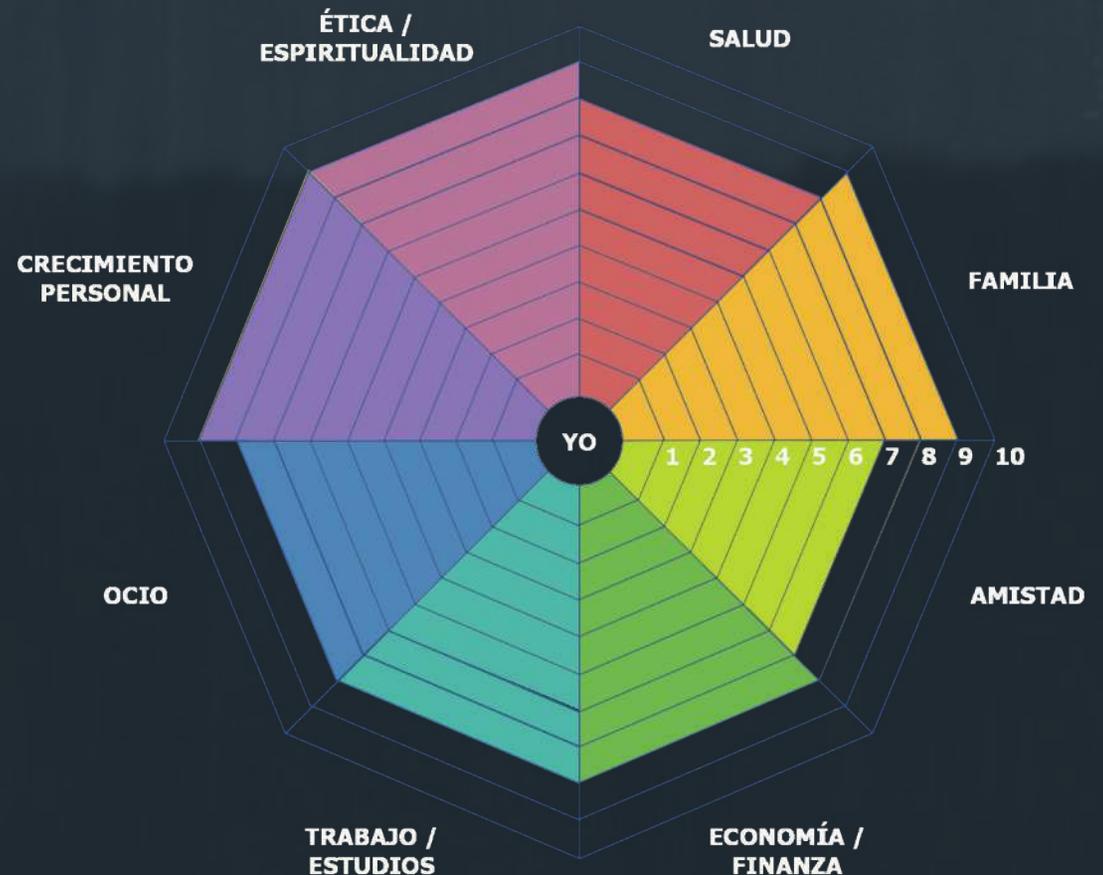
¿De dónde recibo comentarios? Mi cuerpo me da información sobre mis niveles de energía y mi estado físico que se ha ido degradando desde mi primer embarazo. También recibo comentarios de mi familia y amistades. Para mí, la comunicación es esencial y siempre estoy a la escucha de los comentarios de mis seres queridos. Aunque estos a veces puedan doler, intento evaluarlos y cambiar de dirección si me doy cuenta de que tienen razón.

¿Cómo puedo monitorear mi progreso?

Puedo monitorear el progreso de mi paisaje interior usando la herramienta de la rueda de la vida. La rueda de la vida es una herramienta que se utiliza en coaching. Se trata de un sistema de representación gráfica muy eficaz que sirve para saber qué grado de desarrollo o de satisfacción hemos alcanzado en cada una de las áreas nuestra vida.

¿Qué está funcionando bien? La implementación de mi práctica diaria está funcionando muy bien. Hacer ejercicio, crear, observar han aumentado muchísimo mi nivel de energía y de satisfacción. Me siento mejor, por lo que irradío energía a los que me rodean.

¿Qué no está funcionando tan bien? Me gustaría aumentar mi círculo social aquí en Japón, encontrar gente que sea afín a mis valores con las que compartir, aprender, celebrar...



5 Usar y valorar los servicios y recursos naturales

¿Dónde puedo satisfacer mis necesidades con recursos renovables?

- Encontrando actividades que no implican el uso de recursos no-renovables: caminar, andar en bici, jugar a juegos con los peques.
- Comprando objetos, ropa,.. de segunda mano, no participo a la locura del usar y tirar
- Cubriendo nuestras necesidades de manera local, evitamos el uso de medios de transporte
- Como las personas también somos recursos renovables, usar o valorar mi energía y la de la gente que me rodea es hacer uso de recursos renovables.

¿Qué puedo crear? Un montón de cosas: jardín, costura, fabricación de cosas, dar una segunda vida a objetos de segunda mano, fabricar mis productos de limpieza y cosméticos con ingredientes naturales...

¿Dónde puedo reducir mi consumo de recursos no-renovables? En estos momentos las dos actividades que consumen más recursos no-renovables son los viajes en avión (es lo que pasa cuando vives al otro lado del planeta) y los pedidos de libros online. El lado positivo de la crisis del coronavirus es que hemos podido reducir nuestros movimientos internacionales. Pero no es el caso de los pedidos online. Siempre me han gustado los libros, y hasta ahora me arreglaba con libros de segunda mano y librerías independientes. Pero en Sendai, no tengo posibilidad de encontrar libros en inglés, francés, euskera o castellano, por lo que me veo obligada a pedirlos en línea. Ya sé que podría reducir mi impacto leyendo libros electrónicos pero no me gustan los libros electrónicos, me gusta la sensación de tener un libro entre mis manos, ojearlo, olerlo, disfrutarlo, prestarlo y no estar, de nuevo, delante de una pantalla. Tengo que aceptar que en el punto de los pedidos online, he llegado a mi límite, que por ahora es mi única manera de cumplir esta función pero que cuando nos mudemos de Japón, volveré a mis costumbres anteriores. Por ahora puedo reducir mi impacto haciendo pedidos mayores y puntuales, y combinando pedidos con mis amistades, en vez de pedidos separados y frecuentes. También puedo favorecer las librerías online independientes más éticas y respetuosas de las personas y del medioambiente como por ejemplo la tienda online de Permaculture Magazine y la tienda online de Holmgren Design para los libros de permacultura.

6 Dejar de producir residuos



Un hombre que se atreve a perder una hora de tiempo no ha descubierto el valor de la vida.

- Charles Darwin

¿Dónde se desperdicia mi tiempo? Desperdicio mi tiempo en las redes sociales y viendo películas y series en los servicios de streaming. Como ya lo he dicho antes, tengo un carácter adictivo por lo que cuando empiezo una serie, un libro, o una actividad que me engancha, dejo todo lo demás de lado y me concentro únicamente en eso.

¿Cómo puedo prevenir esto? Instalando una aplicación que calcula mi tiempo de pantalla y poniéndome un límite diario, como hago con los peques. La gestión del tiempo de pantalla no es fácil, ya que vivo lejos de mi familia y amistades, que mi diplomatura se hace a distancia, y que con la situación del coronavirus, todo se hace en línea, pero estoy segura que podría reducir de mucho el tiempo que paso delante de la pantalla en actividades que no son esenciales.

7 Diseñar desde los patrones hacia los detalles

¿Cuáles son los patrones en juego?

- Patrón de transformación: Sentimiento de abandono de mí misma y de impotencia frente a la situación mundial actual → Cuidado de mi salud física → Disfrutar de la influencia positiva de los que me rodean → CDP → Diplomatura de Permacultura...
- Práctica diaria: Hábito que he introducido para estimular el flujo de energía que quiero almacenar
- Espiral de comunicación: Comunicación clara → Relación enriquecedora → Sentirse apoyado y capaz de brindar apoyo → Comunicación clara...
- Espiral de logro: Sentirme bien conmigo misma → Sueño reparador → Mucha energía para el día siguiente → Logros en el día → Sentirme bien conmigo misma...
- Patrón de carga mental: André es piloto y cuando vivíamos en Canadá podía pasarse hasta 12 días seguidos fuera de casa. Por esta razón me he acostumbrado a llevar la totalidad de la carga mental de la familia y de la casa.
- Patrón de adicción: proyectos, libros, series,... Dejar de hacer las cosas hasta acabar la serie/libro → Buscar un libro/serie nueva → Dejar de hacer las cosas hasta acabar la serie/libro
- Espiral depresiva de André: Sentirse mal → Dormir mal → Falta de energía → Hacer menos → Sentirse mal

¿Cuáles son los patrones útiles? Vengo de una familia en la que fallaba la comunicación, por lo que he trabajado y sigo trabajando mucho este tema y me parece muy importante conservar la espiral de comunicación. También me gustaría mantener mi práctica diaria y la espiral de logro ya que me ayudan a captar y almacenar energía. Por otro lado, me gustaría añadir un patrón de múltiples fuentes de ingresos ya que la diversidad de fuentes de ingresos puede aumentar la capacidad de resiliencia (si una fuente falla, hay muchas más para elegir) además de brindar una variedad de oportunidades para ser apreciada financieramente.

¿Y los que me gustaría cambiar? Me gustaría deshacerme de mi patrón de adicción. Para mí, los libros y las series son una forma de evasión, pero a veces me hacen perder demasiado tiempo. También tengo que aprender a controlar mi adicción a los proyectos que me interesan mucho, tengo que conseguir compartimentar para ser capaz de compaginar mis proyectos con el resto de mi vida en vez de dejar de lado o abandonar ciertos aspectos. Por otro lado, me gustaría ayudarle a André para que invierta esa espiral depresiva y mejorar el ambiente general en casa. Ahora que estamos en Japón, los horarios de André son mucho mejores para conciliar el trabajo con la vida familiar, así que, una vez que él se sienta mejor, nos gustaría compartir la carga mental de la familia y de la casa de manera más equitativa.

8 Integrar más que segregar



Diagrama del Ikigai

¿Hay aspectos de mi vida que pueda juntar?

- **André y la Permacultura:** Antes de reconvertirse a la aviación, André estudio silvicultura y trabajó años plantando árboles en zonas deforestadas en Canadá (su cambio de carrera fue debido a dolores musculares que sólo iban a aumentar con el tiempo). Las veces que lo he visto más feliz han sido cuando estaba en conexión con la naturaleza, trabajando en el exterior. En mi opinión, el mundo de la aviación y la vida urbana que llevamos aquí en Japón han roto por completo esa conexión y estoy convencida que la permacultura le será de gran ayuda para salirse de esa espiral depresiva.
- **Colegio y Jardín:** Pasamos mucho tiempo en el colegio de nuestros hijos, y además empezaré a trabajar allí en enero. La creación del huerto escolar me permitirá compaginar mi tiempo allí con mi necesidad de trabajar la tierra, cultivar hortalizas y crear comunidad.
- **Clases de natación de los peques y Jardín:** El centro deportivo al que asisten mis hijos también tiene un huerto participativo. Esto hace que el tiempo que pasamos allí es mucho más agradable.

¿Hay diferentes aspectos que podría juntar para alcanzar un sustento justo?

Creo que las habilidades eclécticas que tengo, me podrían ayudar a obtener una diversidad de fuentes de ingreso. La práctica japonesa del "ikigai" debería ayudarme a integrar lo que me gusta hacer, las cosas que hago mejor, lo que necesita el mundo y las cosas por las que me pueden pagar para encontrar mi razón de ser y mi sustento justo. Tener un ikigai claro y definido, una gran pasión, da satisfacción, felicidad y significado a la vida.

9 Usar soluciones lentas y pequeñas

¿Hay un pequeño paso en la dirección correcta que podría dar hoy? Seguir mi diseño de práctica diaria me ayuda a cambiar mis hábitos y mejorar mi salud y aumentar mi vitalidad usando soluciones lentas y pequeñas. Por otro lado, es muy importante aprovechar todas las oportunidades para pasar tiempo de calidad con mi familia y amistades. Estos pequeños momentos son los que nos hacen sentir bien al final del día, y son los que nos ayudan a crecer. Trabajar en el cole me dará experiencia con grupos escolares. Y finalmente, trabajar lentamente en mi diplomatura me ayudará a desarrollar nuevas habilidades y profundizar mis conocimientos para vivir según mis valores, en armonía con la naturaleza y tener un impacto positivo sobre la gente que me rodea.

¿Dónde puedo tropezar si voy demasiado rápido? Si voy demasiado rápido en mi proceso personal y de sustento justo, puede que no sea capaz de gestionar el cambio y que acabe por agotarme física y mentalmente. Yendo demasiado rápido, podría no tener los suficientes conocimientos para realizar la tarea como es debido, por lo que mi lado perfeccionista se frustraría y se desesperaría. También podría meterme en demasiados proyectos que no podría llevar a cabo de manera adecuada. Además, al no tomar el tiempo de pausa y observación en mi familia y amistades, puede que se me pasen detalles y eventos importantes. Y para mí, estar a la escucha de los que quiero, es esencial. Por último, los peques crecen muy rápido, y quiero aprovechar todos los momentos que pueda antes de que sean mayores.



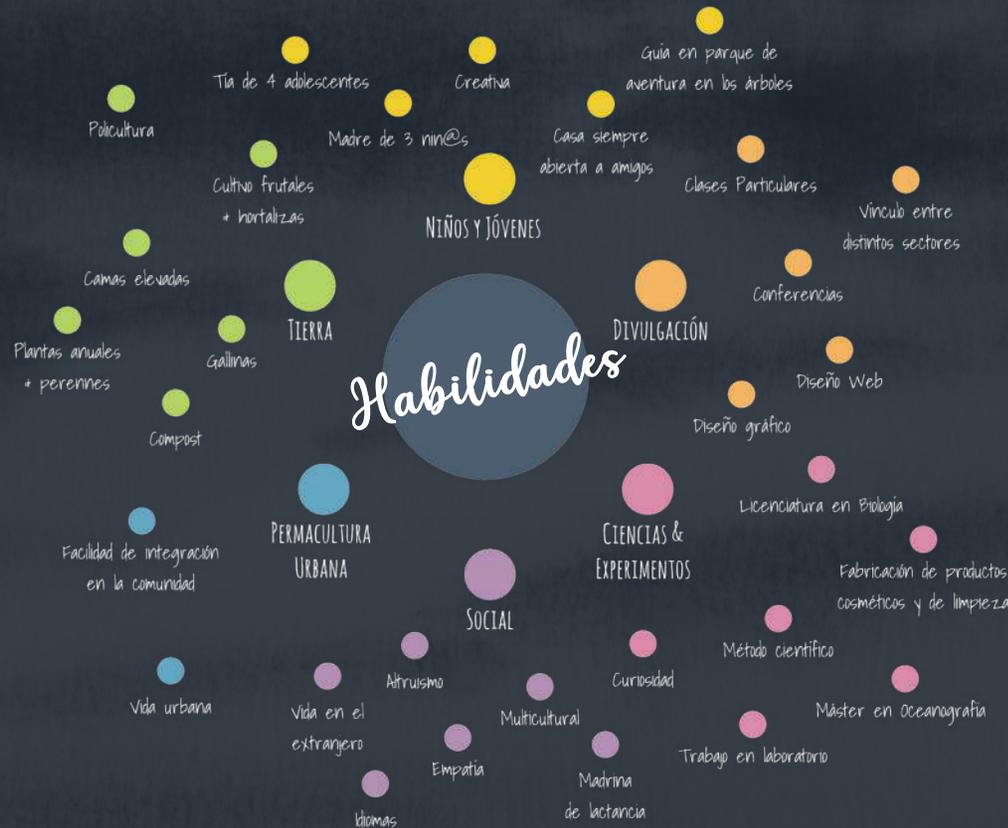
No tengas miedo de los cambios lentos, sólo ten miedo de permanecer inmóvil.

- Proverbio chino

10 Usar y valorar la diversidad

¿Cuántos roles tengo? Soy mujer, compañera de vida, madre, hija, hermana, tía, amiga, confidente, ayudante, consejera, bióloga, permacultora, miembro de mi comunidad, ciudadana de la Tierra y parte de la Naturaleza.

¿Puedo crear una diversidad de actividades? Usando mis habilidades diversas (científicas, de idiomas, de divulgación, de creación, de trabajo con la tierra, con los niños y jóvenes) me gustaría crear una diversidad de actividades que me ayudasen a obtener múltiples fuentes de ingreso.



¿Qué áreas de mi vida se beneficiarían de una mayor diversidad? En estos momentos, necesitaría una mayor diversidad de amistades. Ya sea por las barreras culturales o lingüísticas, Japón no es el país más fácil para relacionarse con los japoneses (por su cultura discreta y distante) ni con los extranjeros (porque están de paso).

11 Usar los bordes y valorar lo marginal

¿Dónde están los límites de mi zona de confort? Mi zona de confort es muy grande. Desde pequeña me ha gustado el cambio. Siempre lo he visto como un desafío, una apuesta conmigo misma. Y todas estas cambios que me sacaban de mi zona de confort, han hecho que esta zona creciera cada vez más y que aprendiera más cosas sobre mí misma y sobre el mundo que me rodea.

¿Cómo puedo expandir estos límites? El próximo gran desafío que me espera llegará en enero, cuando empiece a trabajar como maestra auxiliar, ya que nunca he trabajado en educación. Esta experiencia me servirá para adquirir nuevas habilidades educativas que estoy segura me vendrán bien para mi aprendizaje activo. Mejorar mi nivel de japonés también me ayudará a relacionarme más fácilmente con la gente de aquí.

¿Cómo puedo llegar a la gente que se encuentra al margen de la sociedad? El huerto comunitario del centro deportivo al que van mis hijos produce hortalizas para familias necesitadas. Participar en este huerto nos permite convertirnos en miembros activos ayudando a otros miembros de nuestra comunidad. Por otro lado, mi trabajo en el círculo de traducción del Laboratorio Colaborativo de Permacultura CoLab me permite apoyar y promover la diversidad social, la inclusividad y la accesibilidad de la información traduciendo documentos que no están disponibles para los que no hablan inglés.

12 Usar y responder creativamente al cambio

¿Cómo puedo utilizar el cambio en mi beneficio?

Como he dicho en el apartado interior, los cambios son los mejores momentos para aprender y son esenciales para el crecimiento personal.

¿Dónde y cómo me resisto al cambio? En general, soy muy flexible y me adapto muy fácilmente a todas las situaciones. El cambio es una cosa que me gusta, y que necesito. Justamente, si no hay cambio, me da la sensación de que estoy estancada por lo que siempre buscaré una manera de aportar un nuevo cambio a mi vida.

¿Qué me ofreció el último gran cambio de mi vida?

Mi último gran cambio, como el del resto del planeta, ha sido la crisis del coronavirus. Este cambio ha acelerado el proceso generado por nuestra mudanza a Japón. Me ha permitido volver a lo esencial, a pasar más tiempo de calidad con mi familia y a apreciar las cosas pequeñas, a la vez que aprender un nuevo idioma, hacer mi CDP y empezar mi diploma de permacultura.

¿Qué visualizo para mi futuro? Para mi futuro, me gustaría volver a mis raíces, a Euskadi para acercarme a mi familia y emprender nuevos proyectos de permacultura usando todo el bagaje que he acumulado en los 17 años que he pasado lejos de casa.



La creatividad es el poder de conectar lo aparentemente desconectado.

- William Plomer



Apreciación

Apreciación

¿Qué aprecio en mí ? Mi capacidad de adaptación, mi necesidad de aventura e inconsciencia que me permiten salir de mi zona de confort, expandir mis límites, probar cosas nuevas y aprender, aprender, aprender! También aprecio mi empatía, mi necesidad de hacer todo lo posible para contribuir al bienestar de quienes me rodean, y de juntar a mi familia expandida (familia de sangre y amistades) al rededor de una buena comida.

¿Qué aprecio en las personas y el mundo que me rodea? Aprecio el mundo en el que vivimos, la naturaleza, los seres vivos que forman parte de ella, el sol, la luna, las estaciones y el viento cálido que me mece y me da sensación de bienestar. También aprecio a la gente que me rodea, mi marido por su apoyo incondicional y las risas que nos pegamos, mis hijos, por su amor incondicional y por sus caracteres únicos y definidos, mis padres y mis hermanos, por el aguante que han tenido conmigo y porque sé que siempre estarán ahí para mí, mis amigos con los que puedo compartir los buenos momentos y los malos también, mis mentoras en permacultura que me están abriendo las puertas hacia un mundo apasionante. Aprecio las productoras y artesanas que gracias a su trabajo podemos alimentarnos, y saciar nuestras necesidades materiales. Aprecio las generaciones pasadas que recogieron y transmitieron tantos conocimientos y aprecio la juventud que ha heredado un planeta que necesita sanar.

¿Cómo me siento apoyado en este momento? Con su cariño, apoyo moral y emocional, sus ánimos, su paciencia, sus ideas, y su capacidad de ponerme los pies en el suelo, mi familia y mis tutoras me están apoyando en este patrón de transformación que inicié cuando tomé la decisión de empezar a cuidarme y a seguir mis pasiones.

Trayectoria de vida

1982
ONGI ETORRI!!



INFANCIA

Horas y horas en el caserío de mi mejor amiga LIBRES!!!!



ADOLESCENCIA

Descubrimiento de mi identidad. Cambio de cole de Iparralde a Hegoalde.



2000
LEIOA

Primer ciclo de Licenciatura en Biología. Experimentando la vida fuera de casa.



2003
BREST

Vuelta a la razón y al sistema educativo francés.



2006
SCOTLAND

6 meses en una isleta de 500 habitantes. Estudio sobre focas, vida sencilla e importancia de la comunidad.



VUELTA A LAS RAÍCES

Etapa de reflexión y evaluación. Necesidad de cambio



2007
QUÉBEC

Mi mochila y yo nos vamos de aventura. Llegada a Montreal: -27°C!



GIRAFE

Desarrollo de mi lado creativo en una tienda africana



2013
THEO

El segundo!



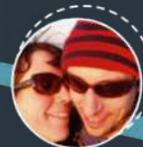
2016
SARA

Y la tercera!! Parto en casa



2008
ANDRÉ

Love is in the air!!



DOCTORADO

Estudio de las especies invasoras en zonas de acuicultura



2009
DEPRESIÓN

No vivo para trabajar, si no que trabajo para vivir. Despertar de mi reloj biológico... tic tac, tic tac...



2010
ADIÓS DOCTORADO

Nueva etapa, camino hacia la curación...



SAINT-OCTAVE

Compra de la casa de nuestros sueños, 1ha de terreno, huerta, frutales, gallinas... Descubrimiento de la permacultura y curación!



2011
AMELIE

Descubrimiento de la maternidad. Madrina de lactancia



OTTERBURN PARK

Acercamiento a Montreal. Vecinos geniales, muchas reuniones alrededor de la hoguera y en la huerta (una segunda familia)



2020
CDP

Permaculture Women's Guild Por fin tengo tiempo!!!



DIPLOMATURA

Preparando mi nuevo futuro...



2018
日本

Mudanza a Sendai, nuevas aventuras y mejor conciliación familiar



Test de Myers-Briggs

Según el test de personalidad de Myers-Briggs, mi personalidad es INFP-A o mediadora. Al leer el resultado del test me he sentido completamente identificada. Los INFP-A somos idealistas, siempre buscando lo positivo incluso en las peores personas y eventos, buscando formas de mejorar las cosas. También somos de mente abierta, sensibles, atentas, flexibles, creativas, apasionadas, enérgicas, dedicadas y trabajadoras.

En general, queremos tener una vida y un trabajo que contribuye a nuestro desarrollo, así como al de los demás y que tenga un sentido acorde a nuestros valores. Reconocemos y respetamos las necesidades emocionales y psicológicas de las demás, aunque no lo hayan reconocido o expresado por sí mismas.

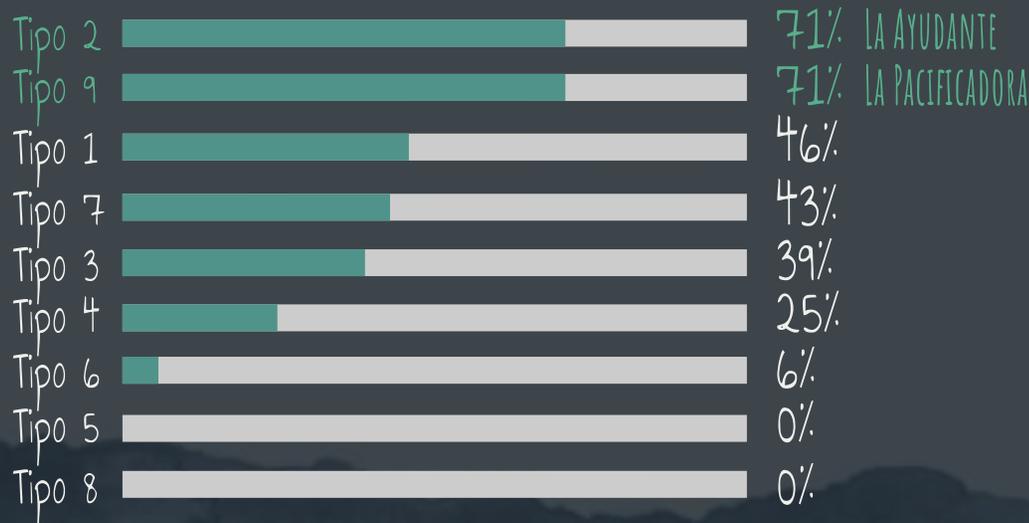
Tendemos a trabajar por intermitencia y somos capaces de dar prueba de gran concentración y de rendimiento cuando nos investimos plenamente en un proyecto. Somos generalmente fieles a nuestras obligaciones hacia otras, el trabajo o las ideas que nos interesan muchísimo. Sin embargo, podemos experimentar dificultades en hacer lo que no tiene muchos significado para nosotras. Encontramos las estructuras y los reglamentos sofocantes y preferimos trabajar de manera autónoma. Nos mostramos adaptables y flexibles a condición de que no se vaya en contra de nuestros valores. Si se da el caso, dejamos de adaptarnos y la expresión de nuestros juicios de valor que resulta de eso puede entonces aparecer con una intensidad que sorprende a las demás.

En general somos percibidas como siendo sensibles, introspectivas, complejas, originales, personales y a veces difíciles de comprender.



Mi resultado del test de Myers-Briggs – Noviembre 2020

Eneagrama



Mi resultado del test del eneagrama – Noviembre 2020

También he realizado el test de personalidad del eneagrama. El resultado de este test es más ambiguo ya que el resultado es un empate entre la personalidad de Ayudante con tendencia a tipo 1 (perfeccionista) y la de Pacificadora también con tendencia perfeccionista. Pero estos dos tipos van acorde con mi personalidad detectada por el test de Myers-Briggs.

Las Ayudantes somos personas cálidas, preocupadas, cariñosas y sensibles a las necesidades de otras personas. A menudo hacemos todo lo posible para contribuir al bienestar de quienes nos rodean y tenemos una habilidad natural para sentir las necesidades de

las demás. Nos gusta participar en acciones en las que podemos usar nuestra bondad natural y disfrutamos contribuyendo a ayudar a otras a alcanzar su máximo potencial.

Los pacificadoras somos receptivas, bondadosas y solidarias. Buscamos la unión con las demás y el mundo que nos rodea. Somos seres agradables, pacíficas, naturales, modestas y sin pretensiones. También somos de mente abierta, tranquilas y pacientes. Estamos motivadas por la necesidad de mantener la paz mental y odiamos los conflictos. Deseamos unión, armonía, amor incondicional y nos llevamos bien con la mayoría de las personas que conocemos. En nuestras relaciones, tendemos a tener una actitud que tiende a dejar pasar las cosas porque somos muy tolerantes y aceptamos a los demás por quienes son. No nos gusta promocionarnos y preferimos ser descubiertas en lugar de publicitarnos. Empáticas y muy buenas para reconocer diferentes puntos de vista, prestamos más atención a las similitudes que a las diferencias, por lo que solemos tener la capacidad de ser muy buenas mediadoras.

Las ayudantes y pacificadoras con tendencia perfeccionista somos más idealistas, reservadas y complacientes, pero también podemos ser más crítica.

Múltiples Inteligencias

En la Teoría de las inteligencias múltiples, Howard Gardner menciona que los seres humanos poseemos una gama de capacidades y potenciales —inteligencias múltiples— que se pueden emplear de muchas maneras productivas, tanto juntas como por separado y que podemos desarrollar para alcanzar nuestro máximo potencial.

Las tres facetas que he desarrollado más son:

Inteligencia naturalista: Sensibilidad hacia el mundo natural (Perfiles: permacultoras, biólogas, ambientalistas, defensoras de la naturaleza, etc.)

Inteligencia visual-espacial: Capacidad de reconocer objetos y hacerse una idea de sus características. Capacidad para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar y confeccionar bocetos. (Perfiles: artistas, fotógrafas, arquitectas, diseñadoras, publicistas, etc.)

Inteligencia intrapersonal: Habilidad de conocerse a una misma: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimiento, la capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas emociones y, finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales y controlar el pensamiento propio. (Perfiles: personas maduras que tienen un autoconocimiento rico y profundo)



Mi resultado del test de múltiples inteligencias – Noviembre 2020

Nota: Reconozco que el test que he realizado presenta sus límites. Sí creo que debo trabajar mi inteligencia espiritual, pero tampoco estoy totalmente de acuerdo con este resultado. Casi la totalidad de las preguntas sobre inteligencia espiritual se limitaban en si creo en Dios. La inteligencia espiritual es la que nos permite entender el mundo, a los demás y a nosotros mismos desde una perspectiva más profunda y más llena de sentido, ya que, nos ayuda a trascender el sufrimiento y a ver más allá del mundo material. Es verdad que nunca he mirado el mundo desde la perspectiva de Dios, pero desde pequeña me he sentido identificada con las antiguas creencias vascas de la Tierra Madre o como la llamamos en euskera, Amalur, Amañur, Mari, Maia o Mayi!



Ayuda

Ayuda

Mi cuerpo: Mi estado de salud general es bueno. Duermo bien, como bien mi práctica diaria me obliga a hacer ejercicio (*Mens sana in corpore sano*).

Mi mente: Soy creativa, apasionada, dedicada, trabajadora y mi curiosidad es insaciable.

Mis conocimientos y habilidades: Biología, ecología, trabajo de la tierra, autosuficiencia, fabricación de cosas, diseño gráfico, diseño web, organización, niños y jóvenes...

Amor/Cariño: Me siento rodeada de amor y eso me da bienestar y energía para lo que sea.

Mi familia: A parte del apoyo emocional y el cariño, puedo recurrir a mi familia para que me den una evaluación sincera. Además mi familia muy creativa por lo que me pueden ayudar mucho en la creación de la imagen, y web de mi proyecto futuro.

Motivación: Quiero tener una buena base preparada para cuando nos mudemos a Europa. Esta base me permitirá organizar mi ikigai, mi sustento justo y no caer en el patrón de la vida laboral insípida por no haber tenido tiempo para diseñar mi futuro.

Internet: Hoy en día, internet ofrece una infinidad de posibilidades (comunidad global, formaciones a distancia, vídeos de yoga, meditación, todo tipo de tutoriales, trabajo a distancia...). Internet me ha abierto la puerta a la CDP y al Diploma de Diseño Aplicado de Permacultura, también me ha dado acceso a toda una comunidad.

Idiomas: Hablar varios idiomas me permite acceder a mucha más información, y acceder a diferentes comunidades. También aumenta el área en la que me puedo instalar.

Acceso a la tierra: Tengo posibilidad de participar a la creación de un huerto escolar en el cole de mis hijos, lo que me da acceso a trabajar en un jardín más grande que mi balcón y a la vez existen varios huertos comunitarios cerca de casa (estoy a la espera de una plaza).

Tiempo: En estos momentos no estoy trabajando por lo cual tengo mucho más tiempo de lo normal.



L'imites

Límites

Límites físicos:

- La maternidad hizo que dejara de preocuparme por mi estado físico durante varios años. Aunque gracias a mi práctica diaria mi estado físico ha mejorado mucho, todavía me queda camino por recorrer.
- Mi espalda siempre ha sido mi punto débil y tengo que andar con mucho cuidado con mis posturas, con estar sentada demasiado tiempo o con el trabajo físico.

Límites emocionales y sociales:

- Tengo tendencia a querer pasar desapercibida. Siempre he tenido problemas de autoestima. Aunque con el tiempo, estos han mejorado mucho, aún hay momentos en los que me falta la confianza.
- Si pienso que no tengo las palabras perfectas que se adecuan a la situación, tengo tendencia a callarme para no meter la pata, y no sentirme juzgada. Por lo cual me callo muchas cosas.
- Quiero seguir apoyando a los demás, pero no quiero seguir relegándome a un segundo plano. Cuando alcance cierto nivel de cansancio/estrés, pararé, identificaré el problema y/o tomaré un descanso y pediré ayuda si me hace falta.
- Mi rutina depende completamente de los horarios de los peques y a veces es difícil compaginar mi vida familiar con mis proyectos.
- Tengo miedo a no encontrar una forma de sustento afín a mis valores y tener que realizar actividades en las que no me siento realizada.

Otros límites (materiales, temporales...):

- Tiempo: Los niños, la casa y las demás obligaciones requieren mucho de mi tiempo.
- Conciliación familia-trabajo: Los horarios de André son muy irregulares, y necesito llevar un horario que me permita conciliar el trabajo con los horarios de mis hijos y los de André.
- Silencio: El silencio y la tranquilidad son una forma de capital muy importantes para mí, y a la vez muy poco común en mi casa.
- Idioma: Llevo casi dos años estudiando japonés, pero todavía sigo muy limitada por mi nivel.
- Aunque esté muy agradecida de la experiencia de vivir en Japón, a veces siento que esta experiencia me bloquea en mi evolución y en la evolución de mi sustento justo. Seguramente porque me proyecto demasiado y pienso en la siguiente etapa (vuelta al continente europeo) y no me concentro suficientemente en el ahora porque sé que estamos en una etapa de transición.



Patrones

Patrones



Los patrones pueden ser hábitos, tradiciones, adicciones, rutinas de pensamiento, sentimiento, comportamiento e interacción. Los seres humanos, como el resto de animales, somos seres que aprecian los patrones ya que a menudo nos aportan seguridad. Por esta razón, cambiar estos patrones nos supone salirnos de nuestra zona de confort, lo que puede provocar una amplia gama de sentimientos.

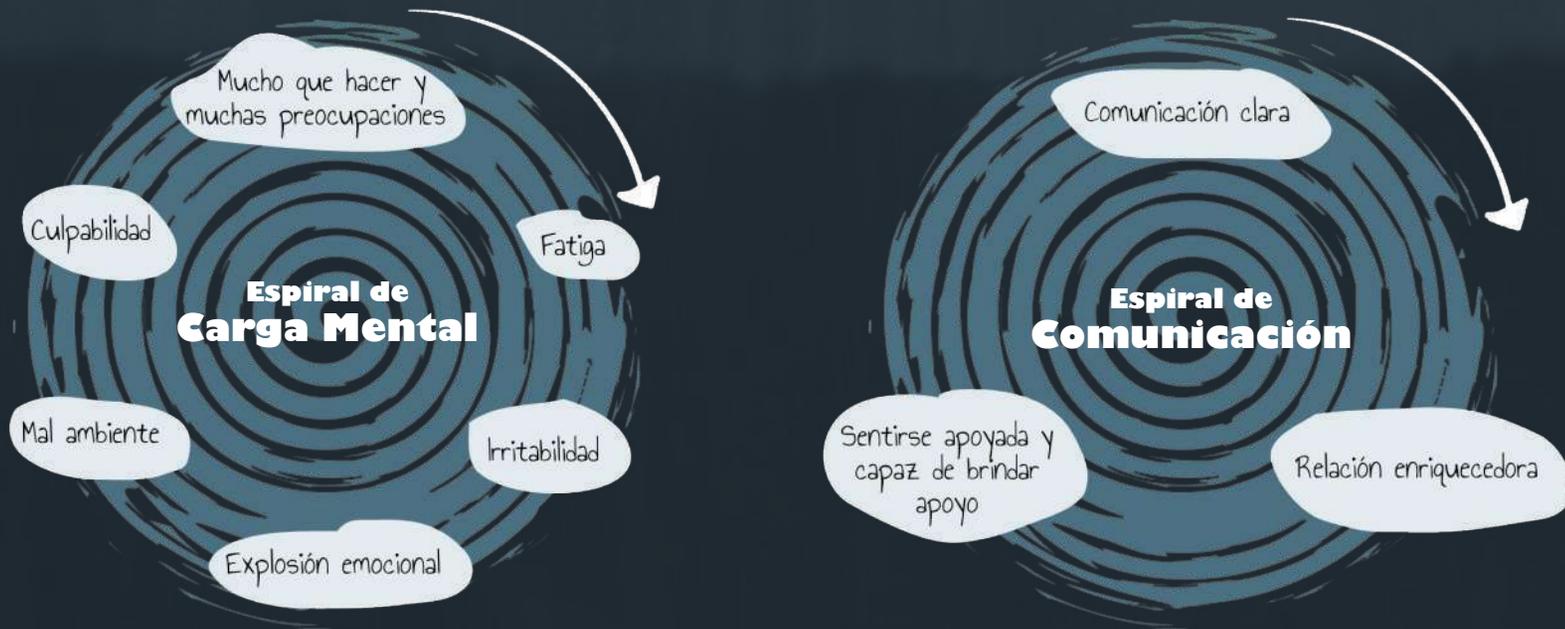
Aunque parezca contradictorio, el patrón que mas claro veo en mí es una **patrón de cambio** por mi necesidad de aprender, experimentar y probar cosas nuevas.. He realizado muchos cambios a lo largo de mi vida, y conozco muy bien ese sentimiento de "¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Por qué he decidido complicarme la vida?" Pero a la vez, también conozco los sentimientos de superación y satisfacción que vienen después y son estos sentimientos los que nutren y avivan este patrón. Este patrón me será muy útil en mi diseño, ya que me permite tener unos límites muy flexibles y me apoyará durante el cambio que supondrá la implementación de este diseño.

Mi **práctica diaria** me permite tomar tiempo para cuidarme en todos los sentidos (física-, emocional- y mentalmente) y seguir mi sueño de profundizar en el campo de la permacultura y hace que me sienta mejor conmigo misma, que tenga mas energía y ganas de seguir. Este patrón me ha dirigido hacia una **espiral de aprendizaje** y hacia una **espiral de logro**.



Patrones

Llevo años, haciendo un trabajo introspectivo para conocerme mejor, ver los patrones heredados e intentar cambiar los patrones que no me gustan. Recuerdo que cuando era pequeña, mi madre se quejaba muchísimo y se volvía irascible y tajante porque tenía muchas cosas que hacer en casa y tenía la impresión que nadie le ayudaba. Cuando se ponía en este estado, podía decir cosas que nos herían muchísimo. Ahora que soy madre y que llevo la **carga mental** de la familia y de la casa, entiendo perfectamente lo que mi madre sentía en esos momentos, pero también me doy cuenta de que aunque a menudo use mucho de empatía y refuerzo positivo, a veces repito el mismo patrón de mi madre y me gustaría deshacerme de él. Para ello, quitarme peso de encima repartiendo las tareas, me podría ayudar a estar menos irascible. Además la **espiral de comunicación** también podría serme útil en este caso, a la vez que para mantener mi relación de pareja.



Hasta que llegué a Japón, me encontraba en una **espiral de erosión a nivel profesional**. EL trabajo que realizaba no me llenaba completamente, no me sentía valorizada, me daba la sensación de que no estaba ayudando a crear un cambio en nuestra sociedad y sabía que no estaba usando todo mi potencial. Pero seguía en esa espiral, porque necesitaba mi sueldo. Estos dos años sin trabajar me han servido como momento de pausa y reflexión y me gustaría invertir esta espiral para convertirla en **espiral de abundancia** gracias a mi sustento justo.



Reflexión

Reflexión

¿QUÉ ES LO QUE VABIEN?

- Mi práctica diaria
- Me siento apoyada
- Nos queremos mucho en casa
- Estoy avanzando mucho en los diseños de mi diploma
- Tengo tiempo para planificar antes de que nos mudemos a Europa y que entremos en una nueva etapa
- No tenemos deudas y estamos ahorrando dinero

¿QUÉ ES LO QUE NO VA BIEN?

- Necesito aumentar mi círculo social aquí en Japón (muchas de mis amistades se han ido este año)
- Aunque me muera de ganas de volver a Euskadi después de 13 años fuera, este cambio también me angustia, ya que no estoy sola, y los peques necesitan seguridad

¿QUÉ ME ES IMPORTANTE?

- Una unidad familiar sana, fuerte y afectuosa
- Encontrar formas de alentar y apoyar sin frustrar los intentos de desarrollo de mis peques (A quien amas, dale alas para volar, raíces para volver... y motivos para quedarse - Dalai Lama)
- No quiero vivir para trabajar, si no que quiero trabajar para poder vivir. Mi sustento tiene que hacerme sentir que desarrollo y utilizo mis habilidades, que apporto mi granito de arena, y ser ético (Cuidado de la tierra, Cuidado de la persona, Repartición justa)
- Necesito tomar el control de mi futuro

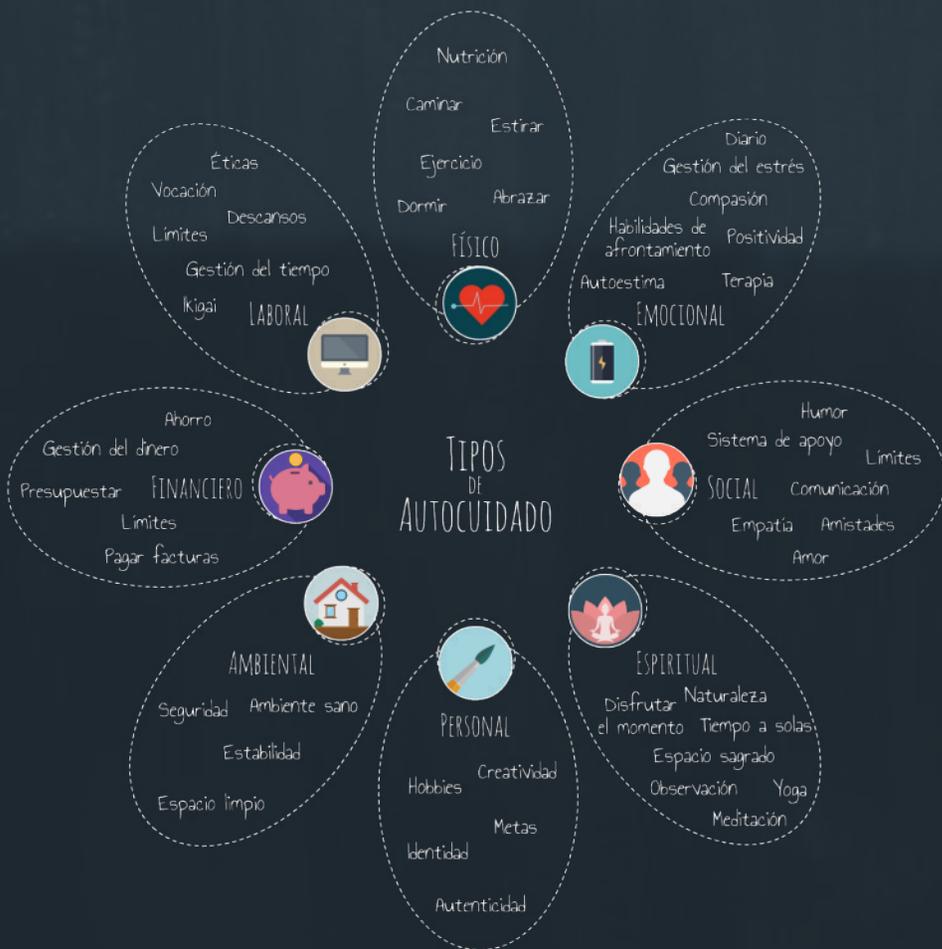
¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ?

- Bienestar emocional y salud física
- Necesito tiempo para centrarme en mí misma y olvidar las preocupaciones (relajar mi carga mental)
- Aprender cosas nuevas, tener la sensación de que sigo hacia delante
- Sentirme apoyada, querida y valorada



Tipos de autocuidado

Mientras reflexionaba sobre lo que es importante para mí, he querido profundizar más en los tipos de autocuidado. El autocuidado, es un acto de reconocimiento y de amor propio que nos ayuda a reforzar la autoestima, a reforzar y mejorar nuestra relación con los demás, a afrontar la vida con optimismo, a crecer a nivel personal, a mejorar notablemente nuestra calidad de vida y a alcanzar un bienestar íntegro. Hay varias formas de autocuidado, por lo que es importante estudiar todos estos aspectos y no dejar ninguno de lado.



Mapa mental: Tipo de cuidado personal

- **Autocuidado físico:** Vinculado a mi cuerpo físico y a mi salud (dormir bien, comer alimentos sanos, hacer ejercicio...)
- **Autocuidado emocional:** Ser consciente y asumir mis emociones (aumentar la empatía, decir no, practicar la autocompasión, hacer tiempo para la introspección, ser consciente de mis límites)
- **Autocuidado social:** Tener un grupo de apoyo y una red de relaciones a mi alrededor en el que pueda confiar y a la que pueda recurrir (pasar tiempo con mi familia y amistades, pedir ayuda cuando la necesito, conocer gente nueva,...)
- **Autocuidado espiritual:** Conectar conmigo misma, con mis valores y con lo que realmente me importa, más allá de la condición física o emocional. (meditar, tener un diario, paseo fenomenológico,...)
- **Autocuidado personal:** Estimular el pensamiento crítico, la creatividad y el intelecto (leer, aprender una nueva habilidad, crear...)
- **Autocuidado ambiental:** Tener un entorno laboral, comercial y hogareño organizado, bien mantenido y ordenado, con ropa limpia y un medio de transporte limpio y bien mantenido (ordenar la casa, mantener un entorno de vida limpio y seguro...)
- **Autocuidado financiero:** Ser responsable con mis finanzas y tener una relación consciente con el dinero (gastar y ahorrar dinero de manera responsable, pagar las facturas a tiempo,...)
- **Autocuidado profesional:** Compartiendo fortalezas y dones y teniendo límites profesionales claros (gestionar el tiempo, asistir a oportunidades de desarrollo profesional...)



Ideas

Ideas

El diseño de mi paisaje interior me va a permitir mejorar mi calidad de vida y a alcanzar un estado de bienestar íntegro. Si estoy centrada y me encuentro bien conmigo misma, podré reforzar y mejorar mi relación con los demás y tendré el espacio suficiente para poder apoyar a los demás. Como madre y compañera de vida, la salud y la felicidad de mi pareja y de mis peques tienen una influencia directa y muy importante en mi salud y mi felicidad. Por eso, mi paisaje interior me incluye a mí pero también a mi núcleo familiar. Mantener la salud, mejorar la autoestima de todos los miembros, y crear sistemas de responsabilidad son esenciales a la hora de crear resiliencia y bienestar en la familia.

Ideas para mi autocuidado

- Seguir implementando el diseño de mi práctica diaria
- Llevar un diario de biorritmos y de comportamientos en la familia para ver si aparecen ciertos patrones que no he notado hasta ahora y un diario de gratitud
- Practicar la gratitud
- Asegurarme de que trabajo todos los tipos de autocuidado
- Descargar aplicación para controlar mi tiempo delante de la pantalla

Ideas para el cuidado de mi pareja

- Tener mini reuniones de pareja para ver como nos sentimos en nuestra relación
- Pasar tiempo de calidad en pareja (tiempo a solas los dos, sin los peques)

Mi familia

- Seguir trabajando la comunicación compasiva
- Reuniones familiares bisemanales/mensuales para mejorar la comunicación e incluir a los peques en la toma de decisiones de la casa, acostumbrarnos a valorar y apreciar las cosas buenas de la semana, y comentar respetuosamente los problemas
- Pasar tiempo de calidad a solas con cada peque
- Convertir nuestros torneos de juego de mesa en un patrón
- Buscar una actividad especial cada mes (excursiones, paseos, manualidades, juegos...)
- Crear nuevas tradiciones/rituales familiares
- Mantener una lista de goles familiares y personales
- Responsabilizar más a los peques y que hagan más tareas en casa
- Bote con la pregunta del día/semana, para conocernos mejor y entablar nuevas conversaciones
- Bote de las cosas buenas que nos ocurren este año (a abrir en Año Nuevo para hacer una retrospectiva familiar)
- Bote de sugerencia de actividades

Sustento justo

Quiero aprovechar de este momento de pausa y reflexión en Japón para hacerme un plan para facilitar nuestra vuelta a Europa, y no volver a meterme en la espiral de ponerme a trabajar en algo que no me gusta y que no sigue mis valores ni las éticas de la permacultura, y no tener tiempo para buscarme otra cosa. En estos momentos, tengo la suerte de tener tiempo para pensar y preparar nuestra vuelta.

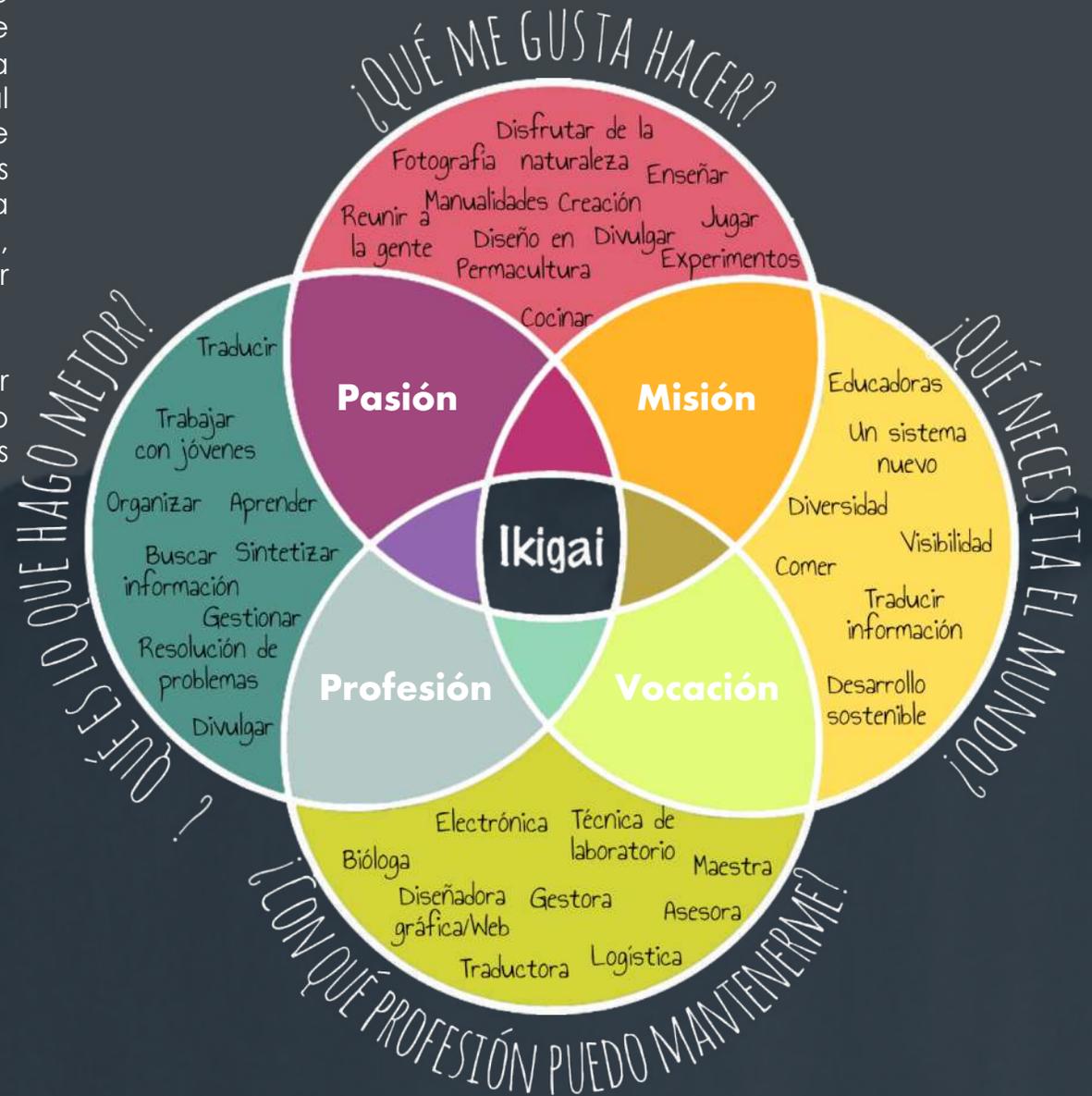
Una lluvia de ideas me ha permitido pensar en lo que me gusta hacer, en lo que hago mejor, en lo que necesita el mundo y en las profesiones me podrían mantener.

¿ Qué oportunidades de sustento surgen al tener toda esta información en cuenta?

- Diseño gráfico de recursos en permacultura
- Facilitación de talleres para jóvenes
- Consultoría en permacultura
- Traducción de documentos/recursos en permacultura

¿ Dónde podría practicar estas actividades?

- Desde casa, como freelance
- En colegios, huertos urbanos
- Creando un sitio de demostración
- Desde el círculo de traducción del Laboratorio Colaborativo de Permacultura CoLab





Integración

Pirámide de las necesidades de Maslow



Pirámide de Necesidades de Maslow

La teoría de la **pirámide de las necesidades de Maslow** explica de forma visual el comportamiento del ser humano según nuestras necesidades. En la base de la pirámide aparecen nuestras necesidades fisiológicas, que todos los seres humanos necesitamos cubrir en primera instancia. Una vez cubiertas estas necesidades, buscamos satisfacer nuestras necesidades inmediatamente superiores, pero no se puede llegar a un escalón superior si no hemos cubierto antes los inferiores, o lo que es lo mismo, según vamos satisfaciendo nuestras necesidades más básicas, desarrollamos necesidades y deseos más elevados.

Esta pirámide me servirá para decidir el orden de implementación de los distintos aspectos de este diseño: empezando por mis necesidades básicas (fisiológicas y de seguridad), seguidas por mis necesidades psicológicas (afiliación y reconocimiento) y acabando por mis necesidades de autorrealización con mi sustento justo.

Necesidades del diseño : El problema es la solución

Necesidades	Escenario	Factores limitantes	Necesidades del diseño/Soluciones
Fisiológicas	Ejercicio	Tiempo en cuanto me ponga a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> Despertarme a las 5:30 para tener tiempo para mi ejercicio cotidiano antes de salir de casa
	Comer más hortalizas orgánicas y locales	Muy poca variedad de alimentos orgánicos en el mercado	<ul style="list-style-type: none"> Encontrar plaza en un huerto comunitario
Afilación	Citas con mi pareja	No tengo quien cuide a mis hijos	<ul style="list-style-type: none"> Hablar con la hija adolescente de una amiga
	Comunicación positiva en casa	Patrones heredados y patrón de carga mental	<ul style="list-style-type: none"> Reuniones de pareja Reuniones familiares Establecer un calendario de tareas para los peques
	Tiempo de calidad en familia	Ajetreo semanal, estrés	<ul style="list-style-type: none"> Llevar un diario de biorritmos para analizar las razones detrás de los conflictos y canalizar esa energía hacia medidas preventivas que se anticipen a las necesidades de cada una Planear de antemano (en las reuniones familiares) las actividades que queremos hacer (torneos de juegos de mesa, excursiones, manualidades...)
	Tiempo a solas con cada uno de mis hijos	Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> Aprovechar y cocinar con uno de ellos una noche por semana? (Amontonando funciones)
	Círculo social fructífero	Pocas amistades con las mismas afinidades y valores	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar mi círculo social con el trabajo, huerto escolar y en el huerto comunitario
Reconocimiento	Trabajar con niños	No tengo experiencia profesional en este ámbito (sólo personal)	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar como profesora auxiliar en el cole de mis hijos para adquirir experiencia
	Diploma de permacultura	Tiempo en cuanto me ponga a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> Avanzar lo más posible antes de empezar a trabajar en enero Llevarme el ordenador al cole para aprovechar las horas muertas para seguir trabajando en mis diseños
Autorrealización	Ofrecer mis servicios	Falta de visibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Crear una página web
	Encontrar una casa con terreno en Euskadi (o alrededores)	Dinero	<ul style="list-style-type: none"> Seguir ahorrando mientras estamos en Japón



Acción

Beneficios de las acciones anticipadas (Cada elemento realiza muchas funciones)

Mi práctica diaria, el diario de biorritmos de la familia, el calendario de tareas y las reuniones familiares son las acciones que deberían ayudarme en mi autocuidado y en el cuidado de mi familia.

El factor más limitante para mi autocuidado suele ser el tiempo, pero también paso mucho tiempo en la cocina, ya que me gusta mucho cocinar todo desde cero (no compro comida procesada), y somos una familia de cinco que comemos muchísimo. Siguiendo el principio de amontonar funciones, puedo aprovechar ese tiempo para hacer otras cosas, como nuestras reuniones de pareja y pasar un poco de tiempo a solas con los peques. Por esta razón, también he añadido el tiempo que paso en la cocina como una acción en el diseño.

DIARIO DE BIORRITMOS

- Observación
- Autocuidado
- Gratitud
- Canalizar energía
- Analizar razones detrás de conflictos
- Cambio de patrones

COCINAR

- Alimentar a la familia
- Crear
- Relajarme
- Tiempo en mi burbuja
- Reuniones de pareja
- Tiempo a solas con los peques

CALENDARIO DE TAREAS

- Repartir las tareas
- Descarga de mi carga mental
- Cuidado de nuestro ambiente
- Responsabilización de los peques
- Nuevas habilidades para los peques

PRÁCTICA DIARIA

- Tiempo para mí misma
- Autocuidado
- Ejercicio
- Gratitud
- Meditación
- Observación
- Salud física y emocional

REUNIONES FAMILIARES

- Reconectar y fortalecer nuestras relaciones
- Independencia de los peques
- Menos discusiones/peleas
- Repartir las tareas
- Ser proactivas y estar atentas a los desafíos
- Resolución de problemas
- Espacio seguro
- Mejorar la comunicación
- Organizar nuestro día a día



Beneficios de las acciones anticipadas (Cada elemento realiza muchas funciones)

Por otro lado, la diplomatura, el trabajo en el cole, el tiempo pasado en los proyectos de huerta comunitaria y huerta escolar, y la colaboración en el círculo de traducción del Laboratorio Colaborativo de Permacultura CoLab me permitirán adquirir nuevos conocimientos y habilidades que necesito para el desarrollo de mi sustento justo cuando nos mudemos a Europa, a la vez que algo de dinero en el caso del trabajo en el cole y el círculo de traducción.

TRABAJO EN EL COLE

- Conocimientos
- Habilidades
- Experiencia con jóvenes
- Planificación de aprendizaje
- Sustento justo
- Adaptable al horario de la familia
- Círculo social

HUERTAS

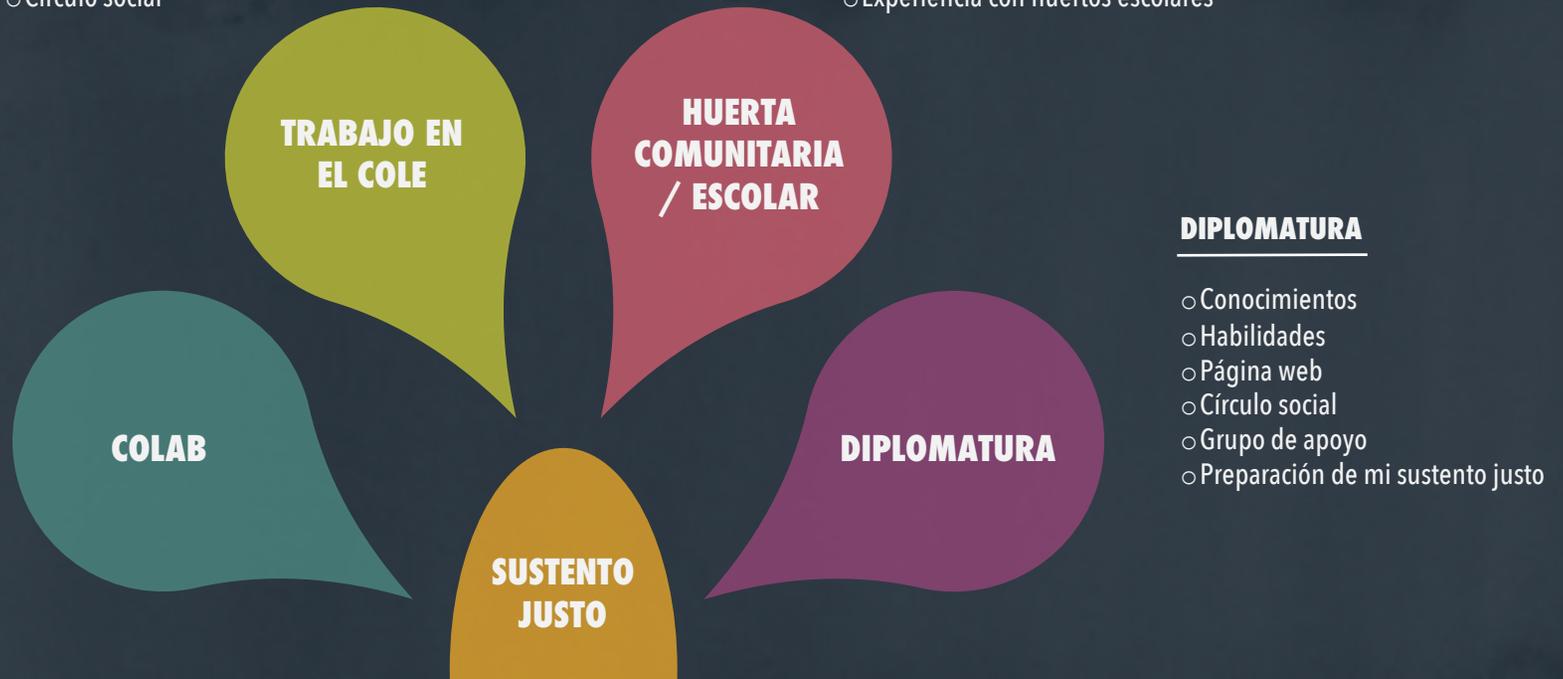
- Alimentación sana y local
- Conexión con los ciclos anuales de la Naturaleza
- Aprendizaje métodos tradicionales locales
- Nuevas habilidades para los peques
- Círculo social
- Experiencia con huertos escolares

COLAB

- Conocimientos
- Habilidades
- Círculo social
- Grupo de apoyo
- Networking

DIPLOMATURA

- Conocimientos
- Habilidades
- Página web
- Círculo social
- Grupo de apoyo
- Preparación de mi sustento justo



Reuniones familiares

Según el principio de que cada elemento cumple varias funciones, instaurando un nuevo patrón de reuniones familiares podremos:

- Organizar nuestro día a día, y disminuir la cantidad de discusiones sobre cosas como las tareas
- Repartir las tareas (responsabilización de los peques, y ayudar a invertir mi patrón de carga mental)
- Permitir expresar nuestras preocupaciones
- Mejorar la comunicación
- Mejorar nuestras habilidades para resolver problemas
- Ser proactivas y estar atentas a los desafíos (en lugar de reactivas)
- Fortalecer el sentido de independencia de los peques siendo partícipes en la toma de decisiones de la familia
- Reconectar y fortalecer nuestras relaciones

Desarrollo de las reuniones:

- ¿Cómo estamos? Decir algo positivo sobre cada miembro de la familia (apreciación)
- ¿Qué está funcionando bien en nuestra familia? ¿Qué podemos mejorar?
- Metas personales y familiares: estatus, próximo paso, ayuda?
- Temática especial (plan de emergencia, reglas de convivencia, misión, rotación de tareas, comunicación, resolución de problemas, exploración de sentimientos y emociones...)
- Planificación de la semana
- Tareas
- Necesidades y deseos
- Acabar la reunión con una actividad especial (juego, salida,...)

JUNTA de FAMILIA

- 1 A turnos decimos algo positivo sobre cada miembro de la familia. ¿Cómo estamos todos?
- 2 Chequeo general
¿Qué está funcionando bien en nuestra familia?
¿Qué podemos mejorar?
Solución:
- 3 Metas personales y familiares
Celebración de metas logradas, estatus, nuevas metas
¿Cuál es el próximo paso?
- 4 Temática especial
Planificar unas vacaciones, preparar la lista de deseos, elegir nuestras tradiciones/rituales familiares, hablar sobre los diferentes tipos de autocuidado para la familia, hablar sobre emociones, sentimientos, explorar nuestros sentimientos hacia un miembro de la familia, ...), pensar en cómo comunicarse en la familia....
- 5 Planificación de la semana
Mirar y planificar el calendario familiar ¿Quehaceres?
¿Actividades escolares? ¿Días festivos? ¿Viajes familiares?
¿Cumpleaños? ¿Actividades recreativas?
Planificar la actividad familiar mensual.
- 6 Deseos y necesidades
¿ Calcetines, ropa interior, zapatos, material escolar, ...?
¿Hay algo más que alguien quiera o necesite?
- 7 ¡Fin, gracias, choca esos cinco, abrazos y a jugar!

Desarrollo de nuestras reuniones de familia

Reuniones familiares

Es muy importante que todo lo que se diga y se decida en estas reuniones quede registrado, y esté accesible, por si cualquier miembro de la familia necesita comprobar alguna duda, o por si queremos añadir algo a la agenda de la siguiente reunión.

Para eso crearemos una carpeta que dejaremos en el salón para fácil acceso. Los formularios en papel nos ayudarán y nos guiarán en el transcurso de la reunión. Como la idea es que se vayan rotando los roles de cada una en la reunión, el formato en papel es mucho más adecuado para el uso de todos los miembros de la familia.

The image shows two pages of a family meeting form titled "Junta de familia".

The left page includes fields for "Fecha:", "¿Qué nos va bien?", "¿Qué supone un reto?", "Solución:", a table with columns "Nombre", "Gol", "Estatus", and "Próximo paso", "Gol familiar", "¿Ayuda?", and "Temática especial".

The right page includes fields for "Fecha:", a calendar grid for the week (Lunes to Domingo), "Tareas" (with names Amélie, André, Mayl, Théo, Sara), "Deseos y necesidades:", "Actividad mensual:", "PRÓXIMA REUNIÓN:", "Facilitadora:", "Secretaria:", "Vigilante del tiempo:", "Anfitriona (psicóloga):", "Agenda:", "Próxima temática especial:", and "Notas:".

Formulario para las reuniones de familia

The image shows a form titled "MISION" with the following text: "Si queremos que nuestra familia sea fuerte y exitosa, tenemos que crear un plan de trabajo. Necesitamos saber en qué dirección nos gustaría ir y cómo vamos a llegar allí."

1. Estamos en nuestro mejor momento cuando ...
2. Estamos en nuestro peor momento cuando ...
3. ¿Qué nos gusta hacer en familia?
4. Como familia, ¿cómo podemos ayudarnos mejor unos a otros?
5. Como familia, ¿qué podemos dar a los demás y cómo podemos ayudar a las personas que no pertenecen a nuestra familia?
6. ¿Qué necesitamos cambiar como familia?
7. ¿Cuáles son los principios en los que queremos que se base nuestra familia?
8. ¿Qué queremos ser en el futuro?

The image shows a form titled "reglas de CONVIVENCIA" with 8 numbered lines for writing rules:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Formularios para la Misión y Reglas de convivencia de la familia

Primera reunión:

- o Explicar el funcionamiento de las reuniones
- o Crear la misión y visión
- o Definir las reglas de convivencia
- o Decidir la frecuencia de las reuniones (semanales, bisemanales, mensuales?)
- o Decidir el día de la reuniones (Fijos, domingos o sábados? O flexibles, según el horario de André para asegurarnos de que estamos todas?)
- o Distribuir roles (diferentes en cada reunión)
- o Preparar la agenda de la siguiente reunión

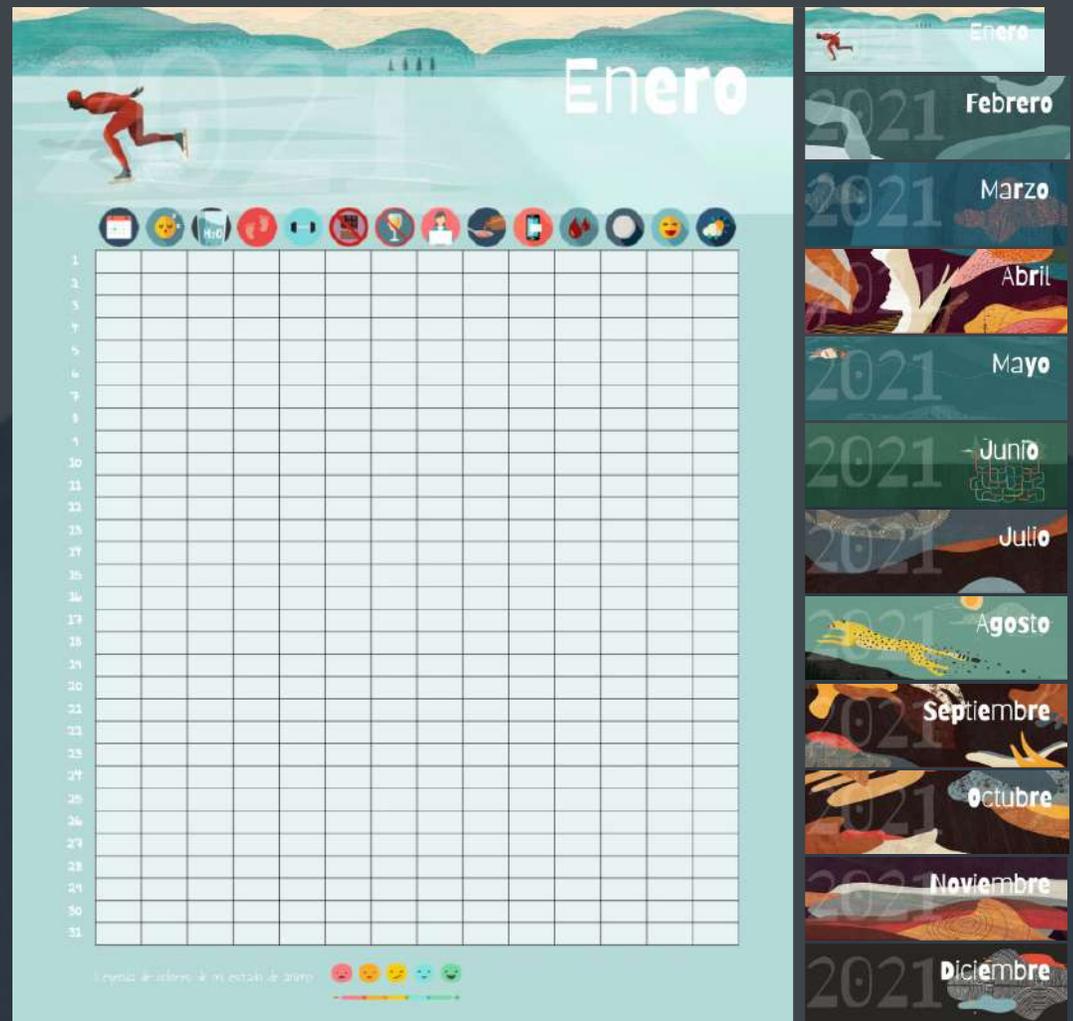
Diario de Biorritmos

El objetivo principal del diario de biorritmos es de observar los distintos patrones de manera objetiva y sin conjeturas. Esta observación será muy útil a la hora de buscar soluciones para prevenir patrones de los que me quiero deshacer.

El diario de biorritmos tendrá dos secciones:

La primera una tabla de observación mensual en la que podré anotar mis hábitos de vida (calidad del sueño, actividad física, consumo de agua, de dulces y de bebidas alcohólicas, horas de trabajo, tiempo en medios sociales o en servicios de streaming...) y posibles sectores que me puedan afectar (ciclo menstrual, ciclo lunar, tiempo, ambiente general en la casa).

La segunda sección donde recogeré las informaciones sobre el ambiente familiar para que me ayude a reconocer las señales de aviso antes de que la situación degenera en peleas o comunicación agresiva. En esta sección no notaré únicamente las cosas negativas si no que también escribiré los momentos o acciones positivas, para poder apreciar nuestros recursos, y patrones positivos. Con el tiempo, y hablándolo en las reuniones de familia para encontrar un consenso, podríamos ver si los demás miembros de la familia están interesados en llevar un diario de biorritmos, para ayudarnos aún más en descubrir y entender los patrones familiares.



Diario de Biorritmos 2021

Plan de Acción para mi Sustento Justo





Visión

Tablero de Visión



Follow your soul.
It knows the way.



Comparte
y Vive el momento



WHAT TO FOCUS ON:



YOUR ONLY
LIMIT IS
YOUR MIND.



Comienza a ser Ahora
lo que serás en el Futuro



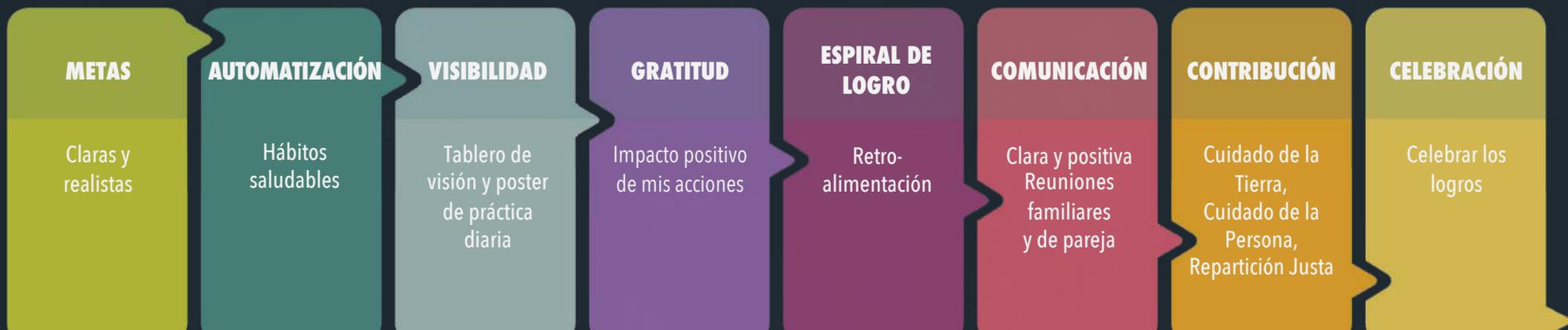


Momentum

Momentum

El momentum y motivación son dos conceptos esenciales en el desarrollo de cualquier proyecto, pero, a menudo, es una etapa que dejamos de lado. Según la primera ley de Newton, un objeto en movimiento se mantiene en la misma trayectoria a una velocidad constante, a menos que intervenga una fuerza externa. Por lo cual debemos encarar cualquier proyecto o situación creando el impulso suficiente para mantener ese movimiento hacia adelante. Conservar la motivación durante un largo periodo de tiempo puede ser una tarea complicada, por lo que debemos pensar en una forma de mantener y elevar nuestra motivación. En este caso usaré varias estrategias:

- o Marcar **objetivos claros y realistas** y ver cómo los voy alcanzando
- o Tener a la vista mi **tablero de visión** y el **poster de mi práctica diaria** para motivarme, y no perder de vista mis objetivos
- o Crear **hábitos saludables** (según Philippa Lally, investigadora en psicología de la salud, el tiempo que tarda en formarse un nuevo hábito puede variar mucho según el comportamiento, la persona y las circunstancias pero en general necesitamos unos dos 2 meses para que un nuevo comportamiento se vuelva automático)
- o Practicar 5 minutos de **gratitud** al día para así apreciar realmente lo que hago, y observar el impacto positivo de mis acciones
- o Crear **espirales de logro** que se alimentan por sí mismas (por ejemplo, al ver los resultados de mi practica diaria, tendré más energía, más ánimos, y me sentiré motivada para seguir en el mismo camino)
- o Favorecer la **comunicación** durante las reuniones familiares y de pareja para seguir motivándonos mutuamente
- o Aportar mi **granito de arena**, contribuir a la regeneración de nuestra sociedad y de nuestro planeta y a la educación de las generaciones futuras
- o **Celebrar** los logros





Pausa

Pausa



La vida esta hecha de momentos espontáneos, que no podemos prever, y que surgen o emergen por sí solas según las condiciones. Aunque la estructura aporte seguridad y estabilidad, mi mente creativa me pide estar a la escucha de mí misma, de mi familia y de las condiciones que me rodean. Los mejores momentos que he vivido, son momentos imprevistos, espontáneos en los que nos hemos dejado llevar y en los que realmente hemos apreciado el momento presente.

Saliéndonos de la rutina, rompiendo los patrones que guían nuestro día a día y aceptando el cambio de manera creativa creamos momentos refrescantes que nos ayudan a desconectar de nuestros problemas, a conectar con nosotras mismas y con nuestro entorno y a dejar fluir libremente nuestra energía. Estas pausas de nuestra vida ultra-estructurada, nos permiten descansar (mental- y emocionalmente) y crean las condiciones perfectas para aumentar nuestra creatividad y ver florecer ideas nuevas.

Durante todo el proceso de diseño me he tomado mis momentos/días de descanso, para volver a él con la mente clara, y también seguiré tomando estas pausas durante la implementación de este diseño, ya que son la mejor manera de reponer mis niveles de energía.



Reflexión

Proceso de Diseño en Red

Este diseño es completamente distinto a los diseños que he hecho anteriormente y en él me he dedicado exclusivamente a la segunda ética de la permacultura, ya que me he concentrado en el cuidado de mi persona y de mi núcleo familiar usando los principios de la permacultura para guiarme. Sintiendo bien en mi zona 0, podré extender mi influencia a las demás zonas y contribuir mejor en las otras dos éticas: Cuidado de la Tierra y Repartición justa.

El proceso de diseño en red propuesto por Looby Macnamara también ha sido un proceso completamente diferente de las demás estructuras de proceso de diseño que he usado hasta ahora. Esta estructura es mucho más flexible e intuitiva y está directamente dirigida a la permacultura. Los principios de la permacultura constituyen una etapa en sí, en la que podemos observar o analizar la situación desde el punto de vista de los principios. A la vez, las etapas de apreciación y de pausa permiten integrar el cuidado de la persona en el proceso de diseño. Estas etapas me han permitido centrarme y recargar mis niveles de energía, me han aportado ideas nuevas, y también me han ayudado a entender la importancia de integrar los momentos de apreciación y de gratitud en mi día a día.



POSITIVO

- Flexible
- Intuitivo
- No lineal
- Flexible (puedes volver a las etapas todas las veces que quieras)
- Muy adaptado a diseños sociales



MEJORABLE

- Menos práctico para diseños físicos



INTERESANTE

- Una etapa dedicada a los principios de permacultura
- Tiempo de apreciación y de pausa (integración del cuidado de la persona en el proceso de diseño)

Reflexión

¿QUÉ HA IDO BIEN?

- El establecimiento de mi práctica diaria
- Este diseño me ha permitido tomar aún más consciencia de las dinámicas caseras por lo que me ayuda a realizar elecciones conscientes a la hora de tomar ciertas decisiones

¿PRÓXIMOS PASOS?

- Seguir implementando el diseño
- Empezar las reuniones familiares
- Usar asiduamente el diario de biorritmos, para poder descubrir y analizar patrones
- Trabajar la comunicación positiva



¿QUÉ HA SIDO UN RETO?

- Pensar en mi sustento justo. No soy una persona emprendedora, y tengo tendencia a querer borrarirme
- Pensar en mí durante todo el diseño. Soy una persona muy altruista, y me cuesta dedicar tanto tiempo a mí misma, aún sabiendo que nuestro bienestar emocional y físico es la base

¿OBJETIVOS A LARGO PLAZO?

- Bienestar emocional y salud física
- Encontrar mi ikigai, un equilibrio entre lo que me gusta hacer, lo que me puede sustentar, y lo que puede ayudar a los demás



Apreciación

Apreciación

Después de una pausa en la redacción del diseño para poder implementarlo al día a día, siento mucha gratitud.

- Mi **práctica diaria** me aporta energía, serenidad y sensación de bienestar.
- Mis primeros pasos en la práctica de la **Comunicación No-Violenta** me han permitido apoyar a mi hijo de una manera mucho más eficaz en los momentos en el que se siente completamente abrumado por sus sentimientos. De los tres, siempre ha tenido más dificultad en entender y aceptar sus sentimientos lo que le crea una reacción muy fuerte de miedo/angustia/frustración/enfado que puede durar mucho tiempo. Usando la CNV, hemos conseguido que esos momentos de crisis duren muchísimo menos y que consiga expresar y aceptar sus sentimientos en voz alta.
- Toda la familia disfruta mucho de las **reuniones familiares**. Los peques se sienten participes en la toma de decisiones y son ellos los que andan pidiendo hacer reuniones cuando nos saltamos alguna.
- También he aprendido a **delegar** más tareas y a **responsabilizar** aún más a los peques. Gracias a esto, yo puedo respirar un poco más y los peques se sienten empoderados por tener más responsabilidades y felices de verme más relajada.
- El **trabajo en el cole**, a parte de agrandar mi círculo social y adquirir un montón de experiencia en educación, pedagogía, dinámicas de grupo y diseño social en general, es una actividad en la que me siento realizada, ya que me encanta conocer, pasar tiempo y observar la evolución de mis estudiantes.





Apéndice



Mi Práctica Diaria

Diseño de Maji Lekuona

Los seres humanos, como otros animales, somos una especie que se siente segura cuando su rutina diaria está estructurada, y sigue unos patrones que se repiten. Una buena práctica diaria es muy importante para cuidar nuestro paisaje interior.

Para realizar este diseño, me he basado en el curso online *Design your Daily Practice* de Heather Jo Flores, siguiendo el proceso de diseño en permacultura GOBRADIME.

Goles

Misión

Empezar a pensar en mí y en mi bienestar y encontrar la energía para cambiar mis patrones, y crear nuevos hábitos.

Visión

Una mujer independiente, madre, esposa que se siente realizada y que tiene tiempo para ocuparse de sí misma y para repartir su afecto y su energía con los demás sin olvidarse de ella misma.

Goles

Heather Jo Flores usa un planteamiento en 5 etapas para los goles de su práctica diaria que me han gustado mucho, y que por lo cual seguiré adaptándolos a mi realidad:

- 01 Alimentar (comer, ocuparme de mí misma y dejar que los demás se ocupen de mí...)
- 02 Crear (generar nuevos proyectos, ideas, cultivar mi propia comida...)
- 03 Servir (ayudar a otros)
- 04 Observar (tomar el tiempo para sentarse tranquilamente, observar, paseos fenomenológicos...)
- 05 Actuar/Moverse (ejercicio físico, yoga, trabajar en el jardín...)

Basándome en esas etapas he definido varios objetivos S.M.A.R.T.E.R. (S.M.A.R.T.E.R. es un acrónimo inglés para definir objetivos específicos, mensurables, alcanzables, relevantes, temporales, ecológicos y gratificantes):

- Pasar más tiempo fuera (caminando, andando en bici, en el jardín...) y menos delante de las pantallas
- Avanzar mi aprendizaje en permacultura
- Hacer cosas creativas y manuales todos los días (dibujar, acuarela, costura, fotografía...)
- Pasar tiempo de calidad con mi marido y mis hijos
- Tomar tiempo para observar mi entorno, meditar y sentirme bien
- Hacer por lo menos una hora de ejercicio físico diario

Observación

- Llevo la casa y los niños como una madre soltera la mayoría del tiempo (André es piloto y pasa mucho tiempo fuera). Así que estoy muy cansada físicamente.
- También estoy muy cansada psíquicamente ya que a parte de todos mis proyectos, André está al borde de la depresión y mucha de mi energía se va en animarlo. No es fácil verlo así, sobre todo sé perfectamente lo que siente ya que tuve el mismo problema hace 10 años.
- Me paso el día encargándome de los demás y necesito tiempo para mí misma.
- Paso demasiado tiempo delante de una pantalla (demasiadas redes sociales).
- Necesito ponerme límites. Me cuesta mucho decir que no a alguien, por lo que me lío, me meto en demasiados proyectos y se me acaban por cruzar los cables.
- Me obsesiono fácilmente con las cosas, pero como me interesan miles de cosas, acabo por perder interés rápidamente para obsesionarme con algo nuevo.
- Soy muy organizada y tengo facilidad para crearme nuevos hábitos.
- Me gustaría vivir más cerca de la naturaleza y sentirme en conexión con ella.
- Deseamos volver a comprar una casa como la primera casa que tuvimos en Quebec, con terreno, animales... pero esta vez en Europa (a poder ser, cerca de mi familia en Euskadi).
- Aunque sepa que saldremos hacia adelante, no quita que tenga muchas inseguridades sobre la siguiente etapa (¿Dónde vivir? ¿Cómo ganarme la vida? ¿Seré capaz de vivir de algo que me vaya en la misma dirección que mis principios? ¿Tendremos bastante capital financiero?).

Bordes / Límites

Mis límites son muy flexibles y me suelo adaptar a muchas situaciones. He tenido que salir de mi zona de confort muy a menudo y ha sido una buena manera de crecer, de empujar mis límites y de conocerme mejor.

Límites físicos:

- La maternidad ha hecho que he dejado de preocuparme por mi estado físico durante varios años. Por lo cual, tengo que tener en cuenta que, por ahora, mis capacidades son limitadas pero irán creciendo a medida de que haga más ejercicio físico.
- Cuando empiezo a estar saturada, necesito meterme en mi burbuja para tranquilizarme y reponer mis niveles de energía.

Límites emocionales y sociales:

- Aprendí muy pronto a alejarme de la gente negativa, tóxica e intransigente. Intento rodearme de gente positiva, que me valora y me respeta en vez de vaciarme de mi energía emocional.
- Quiero seguir apoyando a los demás, pero no quiero seguir relegándome a un segundo plano. Cuando alcance cierto nivel de cansancio/estrés, pararé, identificaré el problema y/o tomaré un descanso y pediré ayuda si me hace falta.
- No puedo vivir sin alegría.
- Sara (mi hija de 3 años) empezará el cole en enero, y por ahora está en casa conmigo o sea que mi rutina diaria depende muchísimo de ella.
- Mi rutina también depende de los horarios de colegio y de piscina de Amélie y Théo. Y ahora con el coronavirus todavía más ya que han quitado el autobús escolar y tengo que andar de taxista.

Otros límites (materiales, temporales...):

- Tiempo: Los niños, la casa y las demás obligaciones requieren mucho de mi tiempo. Y cuando empiece de nuevo a trabajar, tendré aún menos tiempo para dedicarme a mi práctica diaria.
- Silencio: El silencio y la tranquilidad son una forma de capital muy importantes para mí, y a la vez muy poco común en mi casa.
- No quiero gastar mucho dinero en mi práctica diaria. Queremos ahorrar lo máximo para nuestra futura casa en Europa!
- Límites "Zero Waste". (Rechaza, Reduce, Reutiliza, Recupera, Repara, Recicla) Soy muy consciente de los problemas de nuestro planeta y del poder que tenemos como consumidores. Antes de comprar algo siempre me pregunto ¿Lo necesito? ¿Puedo arreglarme con algo que ya tengo en casa? ¿Puedo hacérmelo? ¿Puedo tomarlo prestado? ¿Puedo encontrarlo de segunda mano? ¿Si tengo que comprarlo nuevo, esta hecho con materiales naturales? ¿Fabricado de modo sostenible? ¿Cuánto ha viajado?
- Idioma: Llevo casi dos años estudiando japonés, pero todavía sigo muy limitada por mi nivel.

Recursos

Mi Cuerpo

Tiempo

Espacio

Curiosidad

Amor/Cariño



Mercado de
segunda mano

Internet

Acceso a la tierra

Mi cuerpo: Mi estado de salud general es bueno. Duermo bien, como bien e intento hacer ejercicio (*Mens sana in corpore sano*).

Espacio: Tengo una habitación en casa en la que puedo crear mi espacio.

Amor/Cariño: Me siento rodeada de amor y eso me da bienestar y energía para lo que sea.

Internet: Hoy en día, internet ofrece una infinidad de posibilidades (comunidad global, formaciones a distancia, vídeos de yoga, meditación, todo tipo de tutoriales...).

Acceso a la tierra: Tengo posibilidad de participar a la creación de un huerto escolar en el cole de mis hijos, lo que me da acceso a trabajar en un jardín más grande que mi balcón.

Mercado de segunda mano: Hay un montón de tiendas de segunda mano en Sendai en las que puedo encontrar de todo.

Curiosidad: Mi mente es insaciable...

Tiempo: En estos momentos no estoy trabajando por lo cual tengo mucho más tiempo de lo normal.

Análisis

Después de revisar mis goles, límites, recursos, deseos he llegado a una lista de acciones que me gustaría incluir en mi práctica diaria.

Alimentar	Crear	Servir	Observar	Actuar
<ul style="list-style-type: none">• Dieta sana• Diploma en Permacultura	<ul style="list-style-type: none">• Fotografía• Dibujo• DIY• Costura• Cultivar mi propia comida	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo con mi familia• Cocinar• Trabajar en el huerto escolar	<ul style="list-style-type: none">• Meditación• Disfrutar del momento• Paseos fenomenológicos	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicio• Yoga• Caminar• Andar en bici• Trabajar en el jardín

Diseño

Para el diseño de mi práctica diaria, he mirado mi lista de acciones que me gustaría incluir en mi práctica y les he dado a cada una una hora, un sitio, una duración y un mantra de motivación para recordarme por qué esa acción es importante para mí.

Alimentar (Plantar un jardín es crecer en un mañana)

- La dieta sana ya forma parte de mi vida. Comemos de una manera muy equilibrada, comida casera, no procesada, con productos de calidad biológicos y locales.
- Me tengo que concentrar en el proceso de aprendizaje activo para la obtención de mi diploma en diseño aplicado en permacultura. Mientras que no esté trabajando, dedicaré unas 3h al día a leer, diseñar, implementar y aprender nuevas habilidades.

Crear (Crea las cosas que te gustaría que existieran)

Soy muy manual y creativa, y necesito usar mi creatividad todos los días: sacando fotos, dibujando, fabricando, cosiendo, diseñando, cultivando mi propia comida. Dedicaré un mínimo de una hora al día a mis actividades creativas y reorganizaré mi espacio y mi material para dejar fluir y canalizar mi inspiración.



Servir (Sé la razón para que alguien sonría hoy)

- Paso gran parte del día gestionando la casa y los niños, tanto que a veces se me olvida disfrutar de la familia. Intentaré pasar más tiempo de calidad con André y con los niños (jugando a juegos, riendo, enseñando ...).
- También quiero participar en la creación del huerto escolar de mis hijos. Preparé el diseño del huerto para la obtención de mi CDP con la Permaculture Women's Guild y la idea es que yo sea la coordinadora del proyecto y facilitadora de actividades extra escolares y mini-cursos en estos momentos la implementación del proyecto está paralizada por la situación con el coronavirus.

Observar (No hay nada más que el presente)

Dedicaré por lo menos 15 minutos al día a la observación, meditación y a disfrutar del momento.

Actuar (Suda, sonríe y repite)

He dejado de preocuparme por mi estado físico durante varios años, pero en Canadá, trabajar en el terreno me permitía hacer algo de ejercicio. Aquí en Japón, no tengo terreno y no me muevo a penas. Para mejorar mi estado de salud general haré por lo menos una hora de ejercicio físico diario. Como le tengo a Sara conmigo, y no tengo derecho a entrar en ningún centro deportivo por mis tatuajes (los tatuajes están muy mal vistos en la cultura japonesa por la relación con los yakusas, mafia local), haré por lo menos una hora de ejercicio al día, siguiendo un programa de ejercicio online y siguiendo algunos vídeos en YouTube. También aprovecharé cualquier ocasión para caminar o andar en bici.

Con toda esta información he creado un póster que puedo colgar en la pared y que me sirve de guía y recordatorio.



Práctica Diaria

2020

¿ENCUENTRAS UNA EXCUSA, O ENCUENTRAS UNA MANERA

Muévete

Ejercicio Yoga, Caminar, Andar en bici...

1h/día

SUDA, SONRÍE Y REPITE

Observa

Meditación, Ejercicios de respiración,
Observación de fenómenos...

NO HAY NADA MÁS QUE EL PRESENTE

15min/día

Crea

Fotografía, Costura, Fabricar cosas...

1h/día

CREA LAS COSAS QUE TE GUSTARÍA QUE EXISTIERAN

Plantas

Jardín, Herbario, Aprender sobre ellas...

PLANTAR UN JARDÍN ES CREER EN UN MAÑANA

1h/día

LA FELICIDAD PUEDE SER ENCONTRADA INCLUSO EN LOS TIEMPOS
MÁS OSCUROS, SI TAN SÓLO UNO RECUERDA ENCENDER LA LUZ

NO SEAS NORMAL!

SÉ LA RAZÓN PARA LA QUE ALGUIEN SONRÍA HOY



@MauiLekuona

Implementación

Con el diseño hecho, lo único que queda por hacer es seguirlo a diario. La implementación del diseño es muy rápida por lo cual no la he separado en varias fases y sólo he hecho una lista de las tareas:

- Preparar mi espacio de recogimiento y meditación
- Reorganizar todo mi material creativo
- Inscripción a un programa de ejercicio de Fitness Blender (programas de varias semanas, con una mezcla de cardio, HIIT, ejercicios de fuerza, pilates, estiramientos y yoga)
- Inscripción la diplomatura en diseño aplicado en permacultura
- Empezar a seguir las pautas de mi diseño a diario
- Empezar mi mini huerto en casa
- Empezar el huerto escolar

Implementando....

Por ahora estoy muy satisfecha con mi práctica diaria y no he tenido que hacer muchos cambios. Me siento contenta, positiva, satisfecha y con mucha energía. Dedicando más tiempo para mí me ha permitido estar más disponible y abierta a los demás

Alimentar

Me he inscrito a la diplomatura, y estoy metiendo muchas horas leyendo y diseñando. Estoy ansiosa de conocer a las tutoras y diplomandas de la Academia de Permacultura Íbera. He encontrado un montón de formaciones que me gustaría cursar para aprender nuevas habilidades.

Crear

Pasar el tiempo creando me hace sentir mucho mejor y me ayuda a trabajar de una manera intuitiva y a canalizar mis ideas. Me queda por organizar todo mi material creativo. Y me gustaría empezar un herbario y un curso de acuarela.

Hemos implantado un pequeño huerto en casa y también hacemos nuestros propios brotes y germinaciones (documentaré la implementación de este proyecto en el diseño de la casa urbana japonesa).

Servir

Como he dicho un poco más arriba, mi práctica diaria me permite estar más disponible y a la escucha de los demás.

El proyecto del huerto escolar está paralizado por el coronavirus.

Observar

Tomar el tiempo para observar me ayuda a centrarme y a valorar lo que me rodea.

Actuar/Moverse

Empezar el ejercicio físico ha sido un gran cambio para mí. Empecé con entrenamientos de bajo impacto para estar a la escucha de mi cuerpo. Después de varios meses, he podido aumentar la duración y la intensidad de los entrenamientos. Mi condición física está mejorando, mi nivel de energía ha aumentado muchísimo y me siento satisfecha.

También hemos empezado a andar mucho en bici (en pareja, o en familia) y esto nos permite pasar tiempo de calidad entre nosotros.

Por ahora, entrenarme en casa todos los días me va bien. Pero con el tiempo, preferiría cambiarlo por actividades exteriores (ir al monte, la bici, etc.) ya que me serviría también a acercarme a la naturaleza, a observar, a recolectar alimentos, a pasar momentos agradables con la familia y amigos... Como actividad interior, guardaría únicamente las sesiones de yoga que me ayudan a meditar y a centrarme cuando necesito momentos tranquilos para mí misma.



Mantenimiento, Motivación

Plan de mantenimiento

- Practicar todos los días
- Modificar, elegir ejercicios según el día que tenga (dolores, cansancio...)
- Mantener la bici en buen estado
- Observar, evaluar y adaptar si necesario

Mantener un diario de actividades permitiría observar de manera continua mi práctica diaria. Pero como no soy una persona que le vaya llevar diarios, y prefiero los procesos más intuitivos, estaré a la escucha de mi cuerpo y de mi mente (dolores, niveles de energía, necesidades anímicas y sociales...). Observaré y evaluaré el proceso y haré los ajustes necesarios.

Con el tiempo, nuestras necesidades suelen cambiar. Por ello, seguiré ajustando este diseño para que se adapte mejor a mis necesidades del momento.

Establecer un sistema de recompensas es una buena idea para mantener la motivación.

Mi lista de recompensas

- Actividad con la familia
- Salida en pareja
- Jugar a juegos de mesa
- Añadir una nueva planta a la familia
- Empezar un libro nuevo
- Apuntarme a una formación para aprender una habilidad que me interesa
- Cocinar una comida especial
- Comer comida de nuestro huerto
- Ir al restaurante
- Picnic
- Barbacoa
- Beber una copa (o dos!)
- No cocinar
- Comprar algún alimento que no solemos comprar
- Escuchar música que me motiva o me tranquiliza
- Llamar o visitar un@ amig@ / miembro de la familia que me haga reír
- Bailar
- Dibujar
- Relajarme, respirar y disfrutar
- Paseo
- Ir a descubrir un sitio nuevo

Evaluación

Una práctica diaria no es estática y hay que demostrar flexibilidad para adaptarse a los cambios de la rutina diaria y los cambios de roles en nuestra vida. Proponer distintos tipos de actividades según las categorías en el diseño de mi práctica diaria me permitirá no aburrirme demasiado rápido.

Aún así, iré re-evaluando la práctica y cambiándola para acomodarme a las rutinas diarias, a nuevos roles e ideas que me vengán con el tiempo. Permaneceré a la escucha de lo que me diga mi cuerpo y mi mente.

Para ello me haré varias preguntas: ¿Estoy contenta con mi práctica? ¿Qué me va bien? ¿Qué me va mal? ¿Qué cambiaría? ¿Paso demasiado tiempo (demasiado poco) en una actividad? ¿Cómo me siento? ¿Cansada? ¿Contenta? ¿Con mucha energía? ¿Hay alguna actividad más que me gustaría incorporar a mi práctica diaria?