

ENERGÍA CONSCIENTE

Israel Avila

**MANUSCRITO ORIGINAL [Avance Exclusivo para
la Comunidad Ser Consciente y MAP] *Versión de autor.***

Prohibida su distribución sin autorización.

Gracias por tu interés.

Si tienes este documento en tus manos, es porque has dado el primer paso para entender tu ejecución actual a través del **Escáner MAP**.

Lo que estás por leer es un adelanto de mi próximo libro: **Energía Consciente**. Decidí compartir este avance contigo porque entiendo que un diagnóstico sin contexto es solo un dato, pero un diagnóstico con conocimiento es **poder de transformación**.

En estas páginas encontrarás:

- **La Introducción:** El origen de por qué hacemos lo que hacemos.
- **Capítulo 1:** El despertar hacia una ejecución que no agota, sino que construye.

Te invito a leer este manuscrito con la mente abierta y la intención de observar tus propios patrones. Al finalizarlo, tendrás una visión más clara de porqué es importante que trabajemos con las tres fuerzas del logro (Comunicación, Energía, y Acción). Te invito a que tomes el **Método MAP** para transitar desde donde estás hoy hacia una ejecución alineada o agendar tu sesión de **Mind & Energy Rreset** para ayudarte a recuperar presencia en lo importante.

Bienvenida, bienvenido a la ejecución consciente.

— Israel Avila | Ser Consciente.

INTRODUCCIÓN

El Permiso de Detenerse

Quiero, antes que nada, agradecerte si tienes este libro en tus manos; me siento honrado de acompañarte en este viaje hacia una vida en la que dejaremos de darle energía a lo que no nos suma para poner nuestro enfoque en las cosas importantes de nuestra vida con Energía Consciente.

Este libro, junto con “Comunicación ConSiente” (próxima publicación de la serie), forman “Ser Consciente”, un proyecto con el que busco aportar un granito de arena para ayudar a las personas a vivir en armonía (empezando por uno mismo, y en consecuencia con los demás), plenitud y bienestar.

Por mucho tiempo viví a mil por hora, saturado, constantemente drenado y cansado; pero no en el sentido físico de un buen entrenamiento. Hablo de una fatiga más profunda: esa sensación de que, por mucho que corría, no llegaba a la línea de meta. Creía estar presente, pero realmente estaba atrapado en mi mente con todos los pendientes, planes y obligaciones, dejando en segundo plano, y medio viviendo, mi propia vida (mi atención

estaba fuertemente enfocada en pendientes laborales y cumplir responsabilidades, lo que etiquetaba como “ser responsable”).

Es un ciclo de Cumplir, Avanzar, Responder, Resolver. Y aun así, hay una sensación persistente de “faltan cosas por hacer”, “pude hacer más”, pero también de desgaste, de ruido interno; una ilusión de estar presente, pero no completamente contigo ni con las cosas importantes de tu vida.

No es un cansancio físico que se soluciona durmiendo un poco más. Es una fatiga silenciosa, más profunda. La sensación de que algo se va drenando en el camino. La experiencia de sostener demasiadas cosas al mismo tiempo: muchas invisibles, otras que quizá ni siquiera te corresponden, aunque desde fuera “todo esté bien”.

Durante mucho tiempo hemos aprendido a pensar en la energía como si fuera una batería: debe rendir todo el día, hasta que te duermas, y recargarse por la noche. Si no alcanza, si te sientes agotado, disperso o irritable, asumimos que estamos fallando. Y entonces aparecen conclusiones automáticas, peligrosas:

“Algo estoy haciendo mal.”

“Necesito más disciplina.”

“Tengo que esforzarme más.”

Pero...

¿y si esa explicación fuera superficial?

¿Y si el problema no fuera tu esfuerzo, sino **cómo y dónde se está yendo tu energía?**

Este libro parte de una premisa distinta:

Nuestro sistema no está descompuesto.

Está sobrecargado.

No es una señal de debilidad, es resultado del exceso de ruido interno. Un ruido generado por una voz interior que no descansa, que procesa pendientes, conversaciones inconclusas, decisiones postergadas, expectativas ajenas y pensamientos que nunca terminan de cerrarse.

Una mente que permanece a “mil por hora”, incluso cuando el cuerpo está quieto.

Ahí comienza el verdadero desgaste.

El mito de la batería infinita

Nos enseñaron a cumplir, no a escucharnos.

A responder, no a pausar.

A producir, no a regular.

Aprendimos a normalizar la desconexión: seguir adelante aun cuando algo por dentro ya pidió espacio; sostener más de lo que nos corresponde; callar e ignorar señales internas bajo la etiqueta de “responsabilidad” o “madurez”.

El costo de ese hábito no siempre es inmediato, pero se acumula.

Y con el tiempo se manifiesta como irritabilidad, falta de claridad, decisiones reactivas, relaciones tensas o una sensación difusa de vivir en automático.

No es falta de capacidad.

Es falta de **presencia sostenida**.

El permiso más importante

Este libro no busca, ni te propone, que cambies quién eres. Te invita a recordar cómo se siente estar en coherencia contigo.

Empieza invitándote a algo básico y más poderoso: **darle permiso**.

Permiso para detenerte (hacer una pausa).

Permiso para observar sin juicio.

Permiso para reconocer que gran parte de tu desgaste no

viene de lo que haces, sino de lo que sostienes internamente sin darte cuenta.

Antes de intentar ajustar o cambiar algo, necesitamos comprenderlo.

Aquí no vamos a empujarte a hacer más.

Vamos a ayudarte a **hacer espacio**.

El Enfoque

ENERGÍA CONSCIENTE no es un libro sobre productividad.

Es un mapa para salir de la deuda energética constante en la que muchos viven sin notarlo.

Cuando no hay pausas reales, todo se paga con energía futura.

Cuando no hay límites internos, cualquier demanda externa se vuelve prioritaria.

Cuando no hay cierre, la mente sigue trabajando incluso cuando “ya terminó el día”.

El enfoque que te propongo es simple, pero profundo:

Aprender a regular tu energía antes de que se drene

(para reenfoclarla hacia lo que te revitaliza y se alinea con tu propósito).

Eso es **Energía Consciente**.

No como evento extraordinario, sino como práctica cotidiana.

Te invito a conocer **Mind & Energy Reset, en donde recibes acompañamiento personalizado y empático.*

El Método P.A.U.S.A.

Este libro te introduce al **Método P.A.U.S.A.**, un marco práctico y humano para recuperar tu eje:

- **Presencia:** volver al aquí y ahora, donde la energía deja de fugarse.
- **Alineación:** coherencia entre lo que sientes, piensas, dices y haces.
- **Unidad:** integrar mente, cuerpo, emoción y energía.
- **Silencio:** crear espacio entre estímulo y reacción.
- **Acción Consciente:** decidir desde claridad, no desde ruido.

Es una forma distinta de habitar tu vida.

Un puente necesario

ENERGÍA CONSCIENTE no vive aislado.

Es el complemento natural de **Comunicación ConSiente**.

Si la comunicación genera acción, reacción y emoción, la energía es el combustible desde el cual estas nacen.

Todo inicia en la voz interior.

Si esa voz está saturada, acelerada o dispersa, nuestra comunicación externa no logra ser verdaderamente consciente.

Primero regulamos el estado interno.

Desde ahí, la palabra, la acción y la relación se ordenan con naturalidad.

Cómo usar este libro

No leas este libro como quien acumula información.

Léelo, aplícalo, vívelo.

Ten en cuenta lo siguiente:

- **No te apresures ni te saltes nada:** el recorrido es progresivo.
- **Practica:** cuando encuentres una pausa, un ejercicio o un ritual, hazlo.

- **Suelta la búsqueda de perfección:** la alineación no es un estado fijo, es una cadencia de retorno.

Tu cuerpo es el laboratorio.

Tu energía es el indicador.

Si algo de lo que lees genera incomodidad, no te apresures en descartarlo.

Observa: probablemente ahí se esconde información valiosa.

Aviso consciente

Este libro no viene a exigirte más.

Viene a ayudarte a regresar a ti, a tu versión más integrada (sin ruido).

La primera pausa comienza ahora.

Respira.

Estás aquí. Este es tu espacio.

Estás exactamente donde necesitas estar.

PARTE I:

EL DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO

Muestra Energía Consciente

CAPÍTULO 1

El Eco de lo que Sostienes

(Un peso silencioso)

¿Te has preguntado alguna vez cuántas cosas estás sosteniendo sin darte cuenta... incluso algunas que tal vez no te corresponden?

No hablo solo de tareas, responsabilidades o pendientes visibles.

Hablo de pensamientos no resueltos, emociones contenidas, decisiones postergadas, expectativas ajenas y conversaciones que sigues cargando internamente aunque nunca hayan ocurrido.

Ese peso no siempre se nota de inmediato.
Pero se siente.

Se manifiesta como cansancio mental, irritabilidad, falta de claridad, una sensación constante de estar “ocupado” o esa sensación de no poder permanecer en quietud (te quieres parar, movimientos de pies, manos, ya sabes, no puedes permanecer sin algún movimiento o pensamientos que te distraen del momento presente), incluso cuando no estás haciendo nada en particular.

No es lo que haces, es lo que sostienes

Estamos acostumbrados a medir el desgaste en función de la cantidad de cosas que hacemos.

Pero la experiencia y **el cuerpo** cuentan otra historia.

La verdadera fuga de energía no suele estar en la acción, sino en la **tensión interna que se mantiene activa cuando algo no está cerrado.**

Cuando sostienes algo que está pidiendo ser atendido

- una decisión
- un límite
- un conflicto interno
- una realidad que evades

tu sistema entra en un estado de alerta sutil.

Es una presencia invisible, pero constante.

Ahí comienza el desgaste silencioso (en ocasiones en forma de autosabotaje).

Porque estás invirtiendo energía en **contener**, no en crear.

Una historia de la vida profesional

(los flujos abiertos de las “expectativas”)

Recuerdo una etapa de mi vida profesional en la que el reconocimiento parecía venir acompañado de una sola condición: estar siempre disponible.

Mis días no terminaban al salir de la oficina.

Mi cuerpo llegaba a casa, pero mi mente seguía trabajando: correos, pendientes mentales, conversaciones anticipadas.

No estaba resolviendo nada.

Estaba sosteniendo.

Sosteniendo una imagen, una expectativa, un rol que ya no estaba alineado con mi bienestar ni con lo que realmente valoraba.

Y aunque desde fuera parecía compromiso, por dentro se sentía como una desconexión creciente.

El eco interno era claro:

“¿Los pendientes del trabajo son tan importantes como para llevarlos a casa, a la cama y al sueño?”

Pero lo ignoré durante mucho tiempo.

Compensé con más esfuerzo, más control, más exigencia.

El costo no fue inmediato, pero fue profundo:
la sensación de estar ausente de mi propia vida.

Ahí entendí algo esencial:

la energía no se pierde solo por lo que haces sino por todo lo que dejas abierto.

El desgaste tiene un nombre

A ese desgaste le pondremos un nombre:
el eco de la energía estancada.

Es el residuo que dejan:

- decisiones no tomadas,
- emociones no expresadas,
- pausas que nunca ocurrieron.

No se trata de grandes conflictos necesariamente.

La mayor parte del drenaje energético viene de **pequeñas incoherencias cotidianas:**

- Acceder a hacer algo (por compromiso) cuando realmente no quieres hacerlo.
- Postergar una conversación incómoda pero necesaria.

- Mantenerte en un entorno que te exige comprimirte para encajar.
- Seguir avanzando sin detenerte a cerrar ciclos.

Cada una de esas situaciones queda abierta internamente. Y lo abierto consume energía.

No es falta de organización.

Es falta de **pausa consciente y cierre**.

La mente no quiere ambigüedad

Como parte de nuestro diseño biológico, la mente procesa miles de funciones en silencio para mantenernos con vida. Por eso, para todo lo demás, busca claridad y sencillez; es su forma de optimizar recursos y ahorrar energía. Sin una dirección clara, el sistema simplemente se satura.

Cada pendiente no resuelto, cada conversación postergada o asunto inconcluso, se queda vibrando como un proceso en segundo plano. No siempre lo notas, pero el costo es alto: **lo pagas con tu capacidad de crear**.

Lo que no cierras con consciencia, el sistema te lo cobra en energía.

Pagas con dispersión, con cansancio mental y con esa sensación de que, por más que hagas, no logras terminar del todo.

La claridad no es un lujo, es una estrategia de supervivencia energética. Cerrar ciclos pendientes no es solo cuestión de orden; es un acto de liberación para tu sistema.

Voz de Energía Consciente

*El drenaje no viene de la cantidad de tareas,
sino la cantidad de decisiones y pausas que no has tomado,
las cuales siguen tomando de tu energía.*

Cuando la voz interior y la acción no coinciden

Quando la voz interior dice una cosa,
pero tus acciones y comunicación externa dicen otra,
se produce una tensión interna.

Esa tensión no duele de inmediato,
pero exige energía constante para sostenerla.

Vivir sosteniendo dos realidades al mismo tiempo (interna
y externa) genera un desgaste continuo que termina
drenando tu energía consciente.

El cuerpo lo sabe antes que la mente.

Lo expresa como tensión, insomnio, un nudo en el
estómago o fatiga sin causa aparente.

No es debilidad.
Es información.

✂ Ejercicio de Conciencia

El Drenaje Silencioso y el Lenguaje del Cuerpo

Antes de intentar ajustar o cambiar algo, necesitamos
comprenderlo.

Este ejercicio no es para resolver, sino para observar con
honestidad.

Detente un momento.

Haz tres respiraciones lentas y conscientes.

Antes de responder las preguntas, lleva tu atención al cuerpo.

No busques una respuesta mental inmediata.

Observa cómo reacciona tu cuerpo, si aparece tensión, presión, cansancio o incomodidad física.

El cuerpo registra lo que la mente justifica.

Pregúntate, sin justificar ni explicar:

- ¿Qué situación estoy enfrentando (sosteniendo) actualmente que me genera tensión interna?

Ahora lleva la atención al cuerpo:

- ¿Dónde sientes esa carga?
(*Pecho, hombros, estómago, mandíbula...*)
- ¿Qué conversación, decisión o límite sigo postergando?

(por miedo, comodidad, inseguridad, etc.)

Ahora lleva la atención al cuerpo:

- ¿Dónde sientes esa carga?
(*Pecho, hombros, estómago, mandíbula...*)

- ¿Qué hago por costumbre, pero ya no se siente alineado conmigo? (con mis metas, con mi esencia, mi propósito, etc.)

Ahora lleva la atención al cuerpo:

- ¿Dónde sientes esa carga?
(*Pecho, hombros, estómago, mandíbula...*)

No intentes cambiar la sensación.
Solo reconócela.

Ahora, dale un nombre a ese drenaje. No lo justifiques, solo obsérvalo. La simple acción de ponerle un nombre y sacarlo de las sombras de tu subconsciente es el primer y más poderoso paso de un verdadero Reset.

Cuando el cuerpo confirma una respuesta, estás frente a una verdad energética.

Nombrarla es el primer acto de **Presencia**.

El Cambio comienza con honestidad

El cambio no empieza con un plan ambicioso, sino con un momento de honestidad.

Si hoy sientes que tu energía no es fluida o "limpia", es decir, si percibes que tu atención está dispersa, que te cuesta enfocarte o que arrastras un ruido mental constante, no te abrumes: esto no es un rasgo de tu personalidad ni un fallo en tu sistema. Tampoco es que te falte voluntad.

Cuando tu energía no fluye, es la señal de que el canal está obstruido. Es el resultado natural de lo vienes sosteniendo en silencio: decisiones postergadas, emociones no procesadas o límites no establecidos.

Reconocer el peso de lo que cargas, ese eco de lo que sostienes, es el primer acto de inteligencia energética.

Es el inicio de la claridad.

En el siguiente capítulo vamos a profundizar en **dónde se producen esas fugas** y cómo identificarlas con mayor precisión, para que tu energía deje de perderse sin que lo notes.

¿Deseas profundizar en tu transformación?

Regresa a la web:

Método MAP: <https://israelavila.info/test-map/>

Ser Consciente: <https://israelavila.info/>