

RE-CONÓCETE: VIVE SEGÚN TU DISEÑO.



abrazar la vida

**"TÚ ERES TU MEJOR PROYECTO. DURA TODA LA VIDA.
¡Y ES MARAVILLOSO!"**



LAURA FOLETTO
Guía – Diseño Humano

Índice

BIENVENIDA.

¡Este es tu viaje de autodescubrimiento!

Diseño Humano me transformó... y lo hará contigo también.

ENTREGA 1

¿Qué es Diseño Humano y cómo puede ayudarte?

Una guía para ser tú, sin lucha ni culpa.

ENTREGA 2

¿Con qué energía viniste al mundo?

Descubre tu Tipo. Conocerlo lo cambia todo.

ENTREGA 3

La estrategia: el arte de moverte sin forzar.

Tu diseño ya sabe cómo actuar.

ENTREGA 4

La brújula: toma decisiones alineadas a tu verdad.

Tu guía existe: se llama Autoridad Interna.

ENTREGA 5

Los Centros: cómo piensas, sientes y actúas.

Tu energía interactúa con el mundo.

ENTREGA 6

¿Qué significa "vivir tu diseño"?

Es tu camino del alma.

¡BIENVENIDO!

¡ESTE ES TU VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO!

¡Hola!

Soy Laura Foletto y quiero darte la bienvenida a este pequeño gran viaje hacia ti mismo. Diseño Humano es un sistema que me cambió la vida, y seguramente también cambiará la tuya.

Desde niña, he sentido una curiosidad irrefrenable por conocer los misterios que se ocultan detrás de las personas. Además de leer sin parar, hacer cursos, talleres, carreras, observar el comportamiento de la gente ha sido una pasión (y lo sigue siendo).

Mi experiencia.

Cuando conocí Diseño Humano, fue una revelación. Me describía íntegramente como nada lo había hecho. Solo este sistema nos descubre a los Proyectores y nuestro rol: *guiar y mediar*. Aquí estoy para eso, y para que compartas la sorpresa fascinante que es manifestar tu verdadera identidad.

Te cuento un secreto (vergonzoso) que descubrí con Diseño: como vine a guiar, me la pasaba *dando consejos no solicitados* a todo el mundo, con lo que creaba mucha resistencia a mi alrededor. Mi Estrategia es hacerlo... si me invitan. Así que me la pasé meses mordéndome la lengua para no hablar sin que me lo pidieran. ¡Y resultó! Ahora, me invitan.

Qué recibirás.

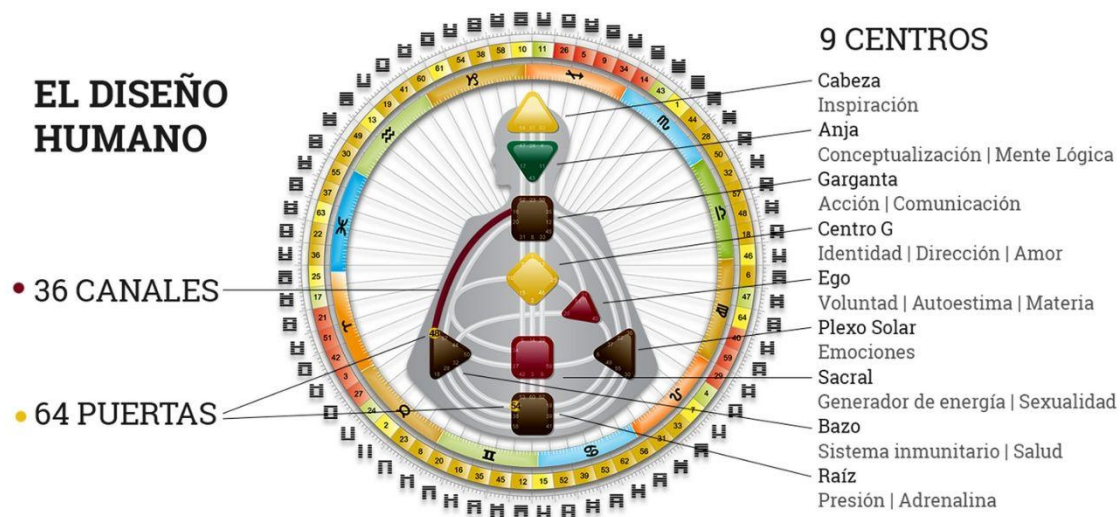
Tal vez no sepas nada de Diseño Humano, o quizás ya lo escuchaste nombrar. No importa dónde estés: *lo importante es que te interesas por conocerlo*. Aunque este curso está basado en este sistema, lo he escrito utilizando también recursos mentales y corporales, ampliamente experimentados durante 35 años de Terapeuta.

Como verás, hace años que estudio y aplico esta herramienta increíble que nos ayuda a entendernos y a vivir más en paz con nosotros mismos. No es un manual ni una receta: *es una invitación a escucharnos de verdad*.

En las próximas entregas, te voy a compartir ideas simples, reflexiones y *herramientas prácticas* para que puedas ir descubriendo tu diseño y usarlo para sentirte mejor en la vida diaria, tanto personal como profesional.

Te sugiero, de corazón, que comiences un diario. Puede ser un cuaderno o, si prefieres, en la compu o el celular, pero escribir a mano tiene una gracia especial: te conecta contigo mismo desde otro lugar.

Aunque me iré refiriendo a ti específicamente, te servirá para comprender más a todos los que te rodean, así como a las interrelaciones que mantienes con ellos. Si todavía no viste tu gráfico (o el de los demás), puedes generarlo gratuitamente en esta [página](#), con fecha, hora y ciudad de nacimiento.



Consejo práctico.

♥ Ejercicio de autoobservación sencillo.

Ahora (no lo dejes para después... que será nunca), tómame un par de minutos para conocerte (sin cambiar nada): la respiración, las tensiones, las sensaciones en la garganta, el pecho, la boca del estómago, la panza.

En el ritmo veloz en el que vivimos, no nos detenemos a hacer esto, por lo que te doy algunas sugerencias que te ayuden:

¿Cómo está tu respiración

- ¿Lenta, rápida, profunda, superficial?
- ¿En el pecho, en la panza?

¿Cómo percibes tu cuerpo?

- ¿Relajado, tenso, contracturado, dolorido, placentero? ¿En todos lados es igual o hay partes rígidas y otras que no sientes, por ejemplo?
- ¿Cargado en los hombros, con un nudo en la garganta, con una pelota en el estómago, con el pecho cerrado, con la panza dura?
- ¿En una postura cómoda, incómoda, desestructurada, armoniosa?

¿Cómo te sientes?

- ¿Tranquilo, triste, enojado, alegre, anestesiado?

¿Cómo está tu mente?

- ¿Equilibrada, confusa, abrumada, feliz, estresada?

Pregúntate:

- ¿Qué siento, sobre todo en el cuerpo?
- ¿Qué emociones reconozco?
- ¿Qué necesito saber de mí aquí y ahora? Ábrete a lo que surja.
- ¿Qué puedo hacer en este instante para estar mejor?
Quizás, simplemente respirar, abrazarte, decirte algo lindo, apreciar una cosa que eres o tienes, agradecer, llamar a alguien, llorar, gritar, enojarte, (tal vez, no pudiste antes y ahora lo reconoces), sonreír, lo que sea.

Haz lo que sientas. Anota sin juzgar.



No hay respuestas correctas, solo tu verdad del momento. *Este simple gesto de pausa ya te acerca a lo que eres. Y es solo el comienzo.* Este curso va a ayudar a escucharte con más claridad.

¿Por qué hacer esta práctica? *Diseño Humano está basado en el cuerpo, no en la cabeza.* En un mundo cada vez más virtual y mental, corres el riesgo de perderte en las manipulaciones y los miedos de los demás (y en las tuyos).

Tu cuerpo sabe, tu mente miente.

Te mando un abrazo grande.



✦ *PD: En la próxima entrega, te contaré qué es el Diseño Humano y por qué es tan especial, además de una secuencia corporal para ayudarte a liberar tensiones.*