

RETO DEL DÍA 2

TU BRÚJULA ENERGÉTICA

La Auditoría de Polaridad para
Redescubrir la Chispa



Por Day Martínez

www.daymartinez.com

Sección 1: Introducción y Conexión

Si el Día 1 fue el **QUÉ**, el Día 2 es el **PORQUÉ**.

Ayer descubriste *qué* Arquetipo domina tu forma de amar. Fue un acto de autoconciencia radical. Hoy, daremos el siguiente paso: entenderás *por qué* la atracción y la "chispa" parecen haberse desvanecido de tu relación.

La respuesta no está en el amor que se tienen. Está en la energía que emiten.

En la sesión de hoy hablamos de dos fuerzas primordiales:

La Energía de Expansión (Arquetipo Masculino): Es la energía del hacer, dirigir, resolver, competir, analizar y avanzar. Es el motor que construye imperios y organiza el caos. Es tu modo "trabajo", tu modo "logística", tu modo "resolver problemas".

La Energía Magnética (Arquetipo Femenino): Es la energía del ser, sentir, fluir, crear, conectar, recibir y disfrutar. Es el río que nutre la tierra, el arte que inspira el alma. Es tu modo "placer", tu modo "presencia", tu modo "conexión".

Ambas energías son vitales y todos las poseemos. Sin embargo, la vida moderna nos ha empujado a una sobredosis de Energía de Expansión. Vivimos resolviendo, organizando y haciendo.

El "Síndrome del Compañero de Piso" nace aquí: cuando dos personas en una relación operan casi exclusivamente desde la misma Energía de Expansión. Se convierten en un equipo eficiente, pero dejan de ser amantes. Son dos imanes con el mismo polo. No hay tensión, no hay misterio, no hay atracción... solo repulsión sutil.

La tarea de hoy es una "auditoría". Un diagnóstico visual e innegable de tu realidad energética. Prepárate para una revelación.

Sección 2: Instrucciones del Reto

Reto #2: Tu Auditoría Energética Personal

El Objetivo: Mapear de forma honesta y visual cómo distribuyes tu energía a lo largo de un día típico. No se trata de juzgar, sino de observar la verdad de tu rutina.

Instrucciones:

- Revisa las listas de actividades que te doy a continuación para familiarizarte con cada energía.
- Toma una hoja en blanco o abre un documento nuevo. Divídelo en dos columnas. En la izquierda escribe "Energía de Expansión (Hacer)" y en la derecha "Energía Magnética (Ser)".
- Piensa en un día laboral típico, desde que te levantas hasta que te acuestas.

- Anota todas las actividades que realizas en la columna correspondiente. Sé lo más detallado/a posible. No omitas nada, por mundano que parezca (revisar emails, preparar la comida, planificar el fin de semana, etc.).
- Sé brutalmente honesto/a. Ver una película mientras revisas el móvil no es Energía Magnética. Es una tarea más (multitasking). La verdadera Energía Magnética requiere presencia.

El resultado no será una calificación, sino una fotografía. La fotografía de tu polaridad actual.

Sección 3: El Catálogo de Energías

Identificando tus Actividades

Usa esta guía como inspiración para clasificar las actividades de tu día.

Actividades de Energía de EXPANSIÓN (Hacer, Dirigir, Resolver):

- Trabajar, cumplir con plazos, enviar correos
- Organizar la agenda familiar o laboral
- Conducir enfocado/a en llegar a un destino
- Hacer ejercicio con una meta (quemar calorías, levantar X peso)
- Limpiar la casa, ordenar, organizar espacios
- Pagar cuentas, gestionar finanzas, hacer presupuestos
- Tener una conversación para resolver un problema o tomar una decisión
- Cocinar siguiendo una receta paso a paso
- Ver las noticias o documentales informativos
- Planificar las vacaciones, el menú de la semana, etc.
- "Hacer" el amor (enfocado en la meta del orgasmo)
- Cualquier forma de multitasking (hacer varias cosas a la vez)

Actividades de Energía MAGNÉTICA (Ser, Sentir, Fluir):

- Bailar (sola/o o en pareja) sin una coreografía
- Escuchar música con los ojos cerrados, sintiéndola
- Pintar, dibujar, escribir en un diario sin un objetivo fijo
- Recibir un masaje o un abrazo largo (más de 20 segundos)
- Cuidar de tus plantas o de tu mascota con presencia
- Dar un paseo por la naturaleza sin rumbo, observando
- Tener una conversación sobre sueños, sentimientos o ideas abstractas
- Cocinar de forma creativa, probando e improvisando
- Ver una comedia o una película que te haga sentir intensamente
- Tomar un baño largo, disfrutar de un café o un té en silencio
- "Sentir" el amor (enfocado en las sensaciones, el juego, la conexión)

- Cualquier forma de mindfulness (hacer una sola cosa con atención plena)
-

La Evidencia está en el Papel

Mira tu hoja. Sin juicio, solo observa.

¿Qué columna es más larga? ¿Cuál domina tu vida? Para la mayoría, el resultado es abrumador: la columna de la Expansión aplasta a la del Magnetismo.

Esta es la evidencia visual de por qué te sientes agotado/a, desconectado/a y por qué la "chispa" es un recuerdo lejano. Vives en un estado de "hacer" constante, sin dejar espacio para "ser". Y la atracción sexual vive en el reino del "ser".

No te culpes. Es el diseño de nuestro mundo actual. Pero ahora que lo ves, no puedes ignorarlo.

Conserva esta auditoría.

Mañana, en el Día 3, conectaremos tu Arquetipo (Día 1) con tu desbalance energético (Día 2). Te revelaré cómo eso que más te irrita de tu pareja es, en realidad, un grito desesperado de tu alma pidiendo la energía que te falta. Descubrirás el Espejo Oscuro.

El mapa se está volviendo cada vez más claro. El siguiente paso es el más profundo.

Nos vemos mañana.

Conectando contigo,

Day Martínez