

Jugo de Naranja.

Juego Libre - Crianza - Aprendizaje - Espiritualidad



Vol. 1 Número 6

Publicación gratuita
Método María Raiti

www.mariaraiti.com
www.juegalibre.com
www.geniainterior.com
www.lacasanaranja.com.ar



Todo por inventar

**DOSSIER: LAS LEYES DEL JUEGO LIBRE
EN EL TRABAJO Y EMPRENDEDORISMO**



**LAS TRES ERRES DE LA ECOLOGÍA
HUMANA**

**PODCAST RECOMENDADO:
#RESPUESTAS DE CRIANZA
RESPETADA EN CUARENTENA
DE MARÍA RAITI**

Reciclar, reinventar, realizar

Editorial

Como es adentro es afuera. Así, al ver a nuestro medio ambiente trastornado bien podemos comprender por qué las acciones externas para reequilibrarlo no pueden (ni podrán jamás) dar realmente ningún resultado.

¿Qué ejemplo puedo darte para aclararlo?

No. No voy a poner la pandemia como ejemplo. La pandemia es otro tipo de manotazo.

Voy a darte el ejemplo del cambio climático. O del adelgazamiento del campo electromagnético que protege a Gaia, especialmente en el Atlántico Sur. Sí... esos ejemplos. Y también, el de la desaparición de las abejas...

Como educadora siempre me indignó que les dijeran a los niños mediterráneos: los pingüinitos se mueren por las manchas de petróleo en el océano.

O que le dijeran a los niños costeros: la agricultura extensiva produce desertificación en las selvas.

Y así nomás los dejan... contaminados y aturdidos con una data que no pueden procesar ni sobre la que pueden activar soluciones cercanas.

Distinto es el caso de Mikaila Ulmer, que con 4 años y medio fue picada por una abeja y a partir de ese evento creó, con el brillante apoyo de su familia, una empresa millonaria de limonada que protege activamente la vida de las abejas.

¿Cuál es la diferencia? Que Mikaila Ulmer partió de una experiencia directa: dolorosa y personal. Tuvo un entorno propicio en el cual reciclar su miedo para reinventar su mundo, dándole nuevos y trascendentales significados. ¿El resultado? Una notoria realización personal.

Si también te pasa que mirando hacia afuera no te gusta lo que ves, miremos juntos hacia adentro. Reciclemos nuestra contaminación interna de pensamientos disociados y punzantes que duelen y aturden. Estemos juntos. Reinventemos la vida. Es tiempo de realizarnos.

María Raiti
mariaraiti.com



Jugo de Naranja

Exprimido de Juego Libre y Espiritualidad

SUSCRIPCIÓN GRATUITA

x whatsapp +54 9 11 5844 2323

Jugo de Naranja es una publicación independiente distribuida de forma gratuita

OFICINA EDITORIAL

La Casa Naranja
Machado 1818 - Castelar



un hotel

EN MI BOLSILLO

Postales de
Coaching Personalizado
con María Raiti



En el taller "Potencia tu Trabajo desde el Juego libre" di la consigna de usar la fantasía como recurso lúdico para innovar ante los desafíos una de las participantes dijo:

—¡Quisiera irme a un hotel! ¡Y dejar marido y los chicos en casa, que para colmo está en obra!

Estuve a un mili segundo de preguntarle: «¿qué te lo impide?», cuando recordé que estamos en cuarentena. (Fue lindo olvidármelo por un momento al menos).

A partir de su fantasía ideamos una solución genial. Una solución que sólo el juego libre nos puede dar:

¡Si no puede ir al hotel, el hotel puede venir a ella!

El asunto se resolvió imprimiendo el cartel más bonito de "no molestar" que había en Pinterest y que era ATP (porque había otros muy bonitos pero un toque explícitos) para que ella lo llevara permanentemente en el bolsillo.

Me gusta imaginar que ahora tiene algo realmente útil para colgar de la puerta del baño sin que el marido le pregunte dónde está la otra media azul de borde naranja. Ni que los chicos le pregunten qué más hay de comer cuando acaban de tirar el almuerzo al tacho. Y de paso, si pueden golpear al hermano en la nariz o mejor en el ojo.

No hay como un cartel de "no molestar" para cagar en paz. Y eso de verdad, potencia tu trabajo.

Lo único que no resuelve este cartel es que el albañil agarre —sin molestar— el bowl de porcelana que ella heredó de su abuela para mezclar la pastina, arruinándolo para siempre. Y está bien. El juego libre puede mucho, realmente. Pero tampoco se le puede pedir todo.





postales de Coaching Personalizado con María Raiti

Agosto 2020



¿No llegaste a ver mi Taller:

"Potencia tu trabajo

desde el Juego Libre"?

Podés ver la grabación

[HACIENDO CLICK AQUÍ >>.](#)



jugo de naranja



Un bloquecito del monstruo de mi miedo

**Postales de la Formación de
Facilitadores de Juego Libre
con María Raiti**

www.juegalibre.com



Postales de la Formación de Facilitadores de Juego Libre con María Raiti

www.juegalibre.com



—No avanza con mi emprendimiento porque tengo miedo.

—Sentir miedo ante lo que no conocés habla de tu capacidad de cuidarte. Bien por eso. Me gustaría que imagines que tu miedo es un monstruo de bloques tipo lego. ¿Lo ves?

—Sí.

—En la pantalla de tu mente agarrá uno de los bloquecitos que componen tu monstruo del miedo. Solo uno. El que más a mano tengas... ¿Lo tenés?

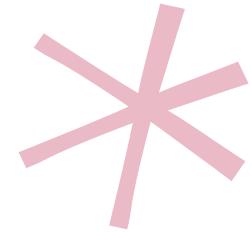
—Sí.

—Preguntale de qué está hecho ese bloquecito...

—De miedo a no saber lo suficiente.



—¡Excelente! Cuando no avanzamos por miedo es porque hemos llegado a un borde de nuestro mapa. Del otro lado se halla lo desconocido. En vez de darnos empujones para avanzar podemos "tirar de nuestros bordes". En vez de obligarte a ausentarte de la parte tuya que siente miedo podés usar tu miedo como una valiosa fuente de información. Si es un miedo gigante, es muy difícil lidiar con él. Por eso lo abordamos en pequeñas partes, muchísimo más accesibles y fáciles de manejar, comprender y aprovechar. En vez de un mega bloque de miedo, un monstruo tremendo, tenemos un botón de muestra de nuestro miedo. El que primero viene, el que está más a mano, es el mejor para empezar a desarmar este monstruo que bloquea tu andar. La próxima vez que descubras tu miedo de "no saber suficiente" podés elegir qué hacer con él.



"No se lo suficiente" me frena cuando elijo creer que tengo que saberlo todo antes de dar el próximo paso.

"No se lo suficiente" me da alas cuando elijo entusiasmarme con mi "no saber".

De hecho, la actitud constante de "no saber" es la señal de aquel que es sabio, del genio y del niño deseoso de crecer.

Anat Baniel dice a menudo que ella descubrió el método para lograr milagros en su tarea de rehabilitación de niños con severa discapacidad porque "no había estudiado que no era posible hacerlo".

**postales de la Formación de Facilitadores
de Juego Libre con María Raiti**
www.juegalibre.com



también podés
hacer como Alicia...

«A veces pienso
hasta en seis
cosas imposibles
antes del
desayuno».

*Alicia en el país de las
maravillas*



MARÍA RAITI

COACHING PERSONALIZADO
www.mariaraiti.com



LEYES / DEL JUEGO / LIBRE

DOSSIER
2 /
TRABAJO Y
EMPRENDEDORISMO

1. SÍ/ QUEREMOS "ERRORES"

Que le hayan hecho mala fama a equivocarse puede estar frenando el crecimiento de tu emprendimiento laboral. Errar es el modo que tu cerebro tiene de entrenar la puntería, el equilibrio, la asertividad. Cuando te equivoques, reíte y decite: "es solo un juego". ¿Qué puedo aprender para "errar mejor" la próxima vez?

Clasificar en binario (entre blanco y negro, bueno y malo) te roba la percepción del enorme espectro de matices, tonos y variaciones imprescindibles para saber exactamente dónde estás parado. Integrá un tercer elemento para trascender la tensión. Buscá tríadas.

3. SÍ/ QUEREMOS

TRÍADA

FANTASÍA

Yes baby, pensá 6 cosas imposibles antes del desayuno y observa cómo tu trabajo despega como un cohete espacial.

2 SÍ/ QUEREMOS

LO/ QUE SÍ/ QUERE MOS



LO / QUE NO / QUERE MOS

2. NO / QUEREMOS

Si querés ganar más, alcanzar mejores logros, llegar a nuevos y mejores clientes, brindar un mejor servicio, gestionar mejor tu vida laboral, y una infinita lista más de objetivos escribilos todos en una hoja por orden de prioridad. Ahora tachalos todos excepto el primero y abordalo con flexibilidad. Saturarte es la forma segura de no lograr tus objetivos.

SATURAR

1. NO / QUEREMOS ESTANCAMIENTO

Buscar un crecimiento laboral constante y exponencial no es sustentable ni orgánico. La exigencia ciega estanca tu sistema nervioso y genera el efecto inverso al deseado. Soltar y sintonizar el presente libera tu capacidad de innovar entrenado en movimiento con naturalidad.

Por lo que más sea, que un día no te parezca igual al anterior. Aunque la tarea sea la misma, variá la forma en la que te movés haciéndola. Incluí mínimos cambios y prestale atención a aquellas narrativas que solo saben repetirse ad infinitum en tu cabeza. Cuando las pesques les decís: besito y chau chau.

REPETIR

3. NO / QUEREMOS





Amor mío,

Cada vez que te abandonás, me pierdo.
Y cada vez que te abandonás, me encuentro

Tu Genia Interior

P.D, Siempre podés elegir qué abandonar,
oh Amor mío. Siempre.



Los Elementos Neuro-Geniales de Tu Genia Interior

¡Tenemos casi tantas neuronas como tiene estrellas la Vía Láctea!

Cada neurona realiza alrededor de 40.000 conexiones -sinapsis- con otras neuronas. Esto significa que tiene más conexiones neuronales que estrellas en todo el universo.

Un trozo del cerebro del tamaño de un grano de arena tiene 100.000 neuronas y 1000 millones de conexiones "conversando" entre sí. Estamos hablando de números realmente grandes, ya se va captando esa idea ¿cierto?

Pero ahora viene lo más interesante:

El cerebro está en constante movimiento y cambia a lo largo de toda la vida. Siempre está disponible para aprender y brillar cada vez más. Puede continuar formando conexiones para ser más luminoso y sofisticado a medida que pasa el tiempo, incluso si ha experimentado traumas de cualquier tipo.

Por el contrario de lo que se creía hoy sabemos que gracias a la neuroplasticidad el cerebro puede modificarse, sanar y volverse cada vez más capaz. Pero para lograrlo necesita que se den las condiciones adecuadas.

Esta es la parte en la que yo, tu Genia Interior, entro en escena.

Conozco el camino y te voy a guiar para activar y expandir tu genialidad hacia confines que hoy, de tan insospechados, creerías absurdos.





Sí, estás en lo cierto: sin importar tus limitaciones o desafíos, tu edad ni tus circunstancias, tu genialidad está al alcance tu mano. O, para ser más precisos, de tus neuronas. Que como habrás notado son muchas.

Y están esperándote para que las actives a favor de tu felicidad.

Como tu Genia Interior te concedo estrategias científica y empíricamente avaladas para encender tu cerebro y empoderarte mediante 9 elementos esenciales en el Gimnasio de Neuro-Genialidad.

Mis sugerencias y desafíos atraen y divierten al cerebro y te permitirán entrenarlo para experimentar de forma prácticamente inmediata mayor habilidad, flexibilidad, sutileza, creatividad, autoconocimiento, satisfacción y placer.



YA PODÉS UNIRTE

Gym de NeuroGenialidad
Un camino divertido y simple para estar 100% a gusto con tu brillantez, a un precio espectacular

¿Acaso no es genial?

WWW.GENIAINTERIOR.COM



EN EL MES DE LOS
ENAMORADOS
REGÁLATE Y REGALÁ

Genialidad en la Sexualidad

Libertad Placer

Creatividad Comunicación

Aprendizaje Ensueño

Flexibilidad Conciencia

Una Sexualidad Genial

¿Y si hubiera un camino divertido y simple de potenciar tu NeuroGenialidad desde tu sexualidad?

¿Acaso no sería genial?

www.genialinterior.com



Volumen 1 /
Número 6

Copyright: María Raiti

todos los derechos reservados

Jugo de Naranja

Suscribite gratis enviando "Jugo de Naranja"
x whatsapp al +54911 5844 2323.



Podcasts recomendados

Vos también podés enviar tu pregunta por escrito + tu nombre al +54 9 11 5844 2323

¿Ya dije que tiene que ser por escrito?
(No me da el tiempo para escuchar audios).

En este tiempo he dado respuestas en audio a múltiples consultas que me hacen llegar las familias a mi whatsapp acerca de la vida y la crianza en cuarentena. Podés encontrar todas mis respuestas en la categoría **#respuestas de mi blog [haciendo click aquí](#)**