

# Jugo de Naranja.



Publicación gratuita  
Método María Raiti ©

[www.mariaraiti.com](http://www.mariaraiti.com)  
[www.juegalibre.com](http://www.juegalibre.com)  
[www.geniainterior.com](http://www.geniainterior.com)  
[www.lacasanaranja.com.ar](http://www.lacasanaranja.com.ar)

Juego Libre - Crianza - Aprendizaje - Espiritualidad

## Vitamina C de coherencia

**DOSSIER: LAS LEYES DEL JUEGO LIBRE**  
Lo que sí y lo que no queremos en esta  
cuarentena



**CÓMO POTENCIAR TU TRABAJO CON  
LOS 3 RECURSOS DEL JUEGO LIBRE**

**LECTURA RECOMENDADA:  
GENIALIDAD MATERNANTE DE MARÍA  
RAITI**

# LEYES / DEL JUEGO / LIBRE

DOSS  
IER /

[WWW.JUEGALIBRE.COM](http://WWW.JUEGALIBRE.COM)

1. SÍ/  
QUEREMOS

## PRESENCIA

El juego libre es un recurso biológico evolutivo al servicio del desarrollo y la brillantez. Sólo puede activarse cuando estamos PLANTADOS EN EL PRESENTE, libres del pasado (enojo/ataque) y del futuro (miedo/huida)

No son tus esfuerzos, sino tu mirada de plena confianza en el potencial de los esfuerzos del otro lo que activa el juego libre y, como consecuencia, el verdadero aprendizaje.

3. SÍ/  
QUEREMOS

## VISIÓN

## MINIMALISMO

Mientras MENOS hagas para activar el juego libre, MÁS juego libre serás capaz de facilitar

2 SÍ/  
QUEREMOS

LO/  
QUE  
SÍ/  
QUEREMOS

EN TIEMPO DE CUARENTENA(Y SIEMPRE)

DOSSIER DE [WWW.JUEGALIBRE.COM](http://WWW.JUEGALIBRE.COM)

1. SÍ/  
QUEREMOS

# PRESENCIA

El juego libre es un recurso biológico evolutivo al servicio del desarrollo y la brillantez. Sólo puede activarse cuando estamos PLANTADOS EN EL PRESENTE, libres del pasado (enojo/ataque) y del futuro (miedo/huida)

No son tus esfuerzos, sino tu mirada de plena confianza en el potencial de los esfuerzos del otro lo que activa el juego libre y, como consecuencia, el verdadero aprendizaje.

3. SÍ/  
QUEREMOS

# VISIÓN

# MINIMALISMO

Mientras MENOS hagas para activar el juego libre, MÁS juego libre serás capaz de facilitar

2 SÍ/  
QUEREMOS

LO/  
QUE  
SÍ/  
QUEREMOS

EN TIEMPO DE CUARENTENA(Y SIEMPRE)

DOSSIER DE [WWW.JUEGALIBRE.COM](http://WWW.JUEGALIBRE.COM)

# LO/ QUE NO/ QUEREMOS

## 2. NO/ QUEREMOS

Evitamos la saturación, la velocidad, la imposición de ritmos que no se sienten orgánicos.

No nos dejamos aturdir, y evitamos por todos los medios aturdir a los nuestros...(sí aun no lo hiciste, andá dejando de mirar/hablar de las noticias).

# ATURDIR

## 1. NO/ QUEREMOS

# REACCIONAR

Reaccionar cierra el juego. Responder abre el juego. Ante un estresor, inhalá y exhalá. Y respondé en vez de reaccionar .

Propiciamos que el otro conserve su capacidad de prestarse atención a sí mismo, muy especialmente cuando está frustrado.

# DISTRAER

## 3. NO/ QUEREMOS

EN TIEMPO DE CUARENTENA (Y NUNCA)



# LEYES / DEL JUEGO / LIBRE

DOSSIER  
2 /  
TRABAJO Y  
EMPREENDEDORISMO

## 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?

## FANTASÍA

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

## 2 SÍ/ QUEREMOS

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

## LO/ QUE SÍ/ QUEREMOS



# LO / QUE NO / QUEREMOS

## 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

