

Saca el lío de tu cabeza

Un ejercicio de 10 minutos para separar lo que quieres, lo que te da miedo, lo que esperan de ti y lo que realmente puedes hacer ahora.

ANTES DE EMPEZAR

No intentes resolver tu vida entera. Elige una sola situación que ahora mismo te genere ruido, duda o sensación de estar atrapada.

La situación que quiero ordenar es:

No necesitas tenerlo todo claro.
Necesitas dejar de mezclarlo todo.

Hazlo sin buscar la respuesta correcta. Aquí no vienes a convencerte: vienes a escucharte.

PASO 1

Separa las voces

Escribe sin corregirte. Una misma situación puede contener deseos, miedo, expectativas y límites reales al mismo tiempo.

01

LO QUE QUIERO

Si por un momento nadie opinara y no tuviera que justificarme, ¿qué querría?

02

LO QUE ME DA MIEDO

¿Qué temo perder, provocar o descubrir si hago caso a lo que quiero?

03

LO QUE SIENTO QUE DEBERÍA HACER

¿Qué esperan de mí? ¿Qué normas, edades o ideas de éxito pesan aquí?

04

LO QUE REALMENTE PUEDO HACER AHORA

¿Qué límites son reales hoy? ¿Qué recursos, tiempo o seguridad necesito conservar?

PASO 2

No decidas todavía. Lee el mapa.

Mira lo que has escrito y subraya una frase de cada apartado. Después completa estas tres líneas:

Lo que ya no quiero seguir sosteniendo es...

Antes de cambiar, necesito proteger o preparar...

Lo que necesito comprobar en la realidad es...

TU SIGUIENTE PASO

¿Qué paso pequeño puedo dar durante los próximos siete días para obtener información nueva, sin obligarme todavía a tomar una decisión definitiva?

**Si has visto el lío con más claridad,
ahora puedes trabajar qué hacer con él.**

En Volver a Elegir hacemos el proceso completo: reconocer qué está decidiendo por ti, recuperar tu criterio y convertirlo en un siguiente paso honesto y asumible.

CONOCE VOLVER A ELEGIR →