Punto de quiebre
— de la crisis al cambio —

OBSERVARME

¿Cómo me estoy sintiendo con la vida que estoy eligiendo?

EJERCICIO: ¿DÓNDE ESTOY HOY?

1. Pensá en los espacios de tu vida de hoy:

pareja, amistades, trabajo, actividades. Para cada uno, escribí: ¿cómo estoy ahí? ¿Qué me suma y qué me resta? Respondé con sinceridad, sin juzgarte: ponerlo en palabras ayuda a entender dónde estás.

Escribí acá tu respuesta. Podés reemplazar este texto.

¿DÓNDE ESTOY HOY?

2. ¿Qué está necesitando más mi atención?

¿Hay una conversación pendiente, una necesidad que vengo postergando o algo que me gustaría cambiar?

Escribí acá tu respuesta. Podés reemplazar este texto.

3. ¿Qué pequeño paso podría dar para empezar a ocuparme de eso?

Escribí acá tu respuesta. Podés reemplazar este texto.

No hace falta resolver todo hoy. Alcanza con ver con más claridad.