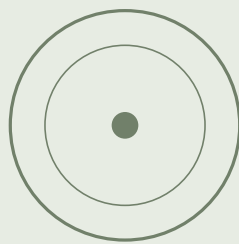


7 preguntas para volver a ti

Una pausa de 10 minutos para escucharte, respirar y reconectar contigo.



Respira. Escucha. Regresa.

LIZ STEEL

Nunca es tarde para volver a ti

Un minuto para llegar

Antes de responder, deja el teléfono a un lado y adopta una postura cómoda. No necesitas cambiar tu respiración ni hacerla más profunda.

Observa cómo entra y sale el aire. Nota dónde sientes el movimiento: nariz, pecho o abdomen. Si tu mente se distrae, vuelve con suavidad a la respiración. Al terminar, pregúntate: ¿cómo llego a este momento?

1 ¿Cómo estoy realmente hoy?

Detente antes de responder en automático. Observa tu cuerpo, tus pensamientos y tu nivel de energía sin juzgarte.

Ejemplo: Estoy cansada, con la mente acelerada, pero también siento ilusión por algo nuevo.

2 ¿Qué emoción estoy sintiendo y qué intenta decirme?

Nombrar una emoción puede ayudarte a escuchar la necesidad que hay detrás de ella.

Ejemplo: Siento frustración; quizá necesito poner un límite o pedir ayuda.

Haz espacio para escucharte

3

¿Qué estoy sosteniendo que ya me pesa?

Puede ser una responsabilidad, una preocupación, una exigencia o una conversación pendiente. Reconocer el peso no significa resolverlo todo hoy.

Ejemplo: Estoy intentando ocuparme de todo sin permitir que nadie me acompañe.

4

¿Qué necesito y no me estoy permitiendo pedir?

Necesitar apoyo, descanso, claridad o compañía no te hace menos capaz. Pregúntate a quién y cómo podrías expresarlo.

Ejemplo: Necesito una tarde para mí y puedo pedir que alguien me ayude con una tarea.

Tu vida también puede llevar tu voz

5

¿Qué parte de mi vida estoy viviendo por expectativa y no por elección?

Observa dónde dices que sí para cumplir, agradar o evitar incomodidad, aunque por dentro desees otra cosa.

Ejemplo: Acepto compromisos por costumbre, aunque necesito reservar tiempo para mi proyecto.

6

¿Qué deseo he estado posponiendo porque creo que ya es tarde?

No decidas todavía si es posible o perfecto. Primero permite que el deseo exista y escríbelo con honestidad.

Ejemplo: Quiero aprender algo nuevo, pero sigo diciéndome que debí comenzar hace años.

7

¿Qué pequeño paso puedo dar hoy para volver a mí?

Elige una acción sencilla y concreta. Un paso pequeño realizado hoy vale más que un plan perfecto que nunca comienza.

Ejemplo: Dedicaré veinte minutos a investigar ese curso o escribir la primera página.

Elige un recordatorio

Elige un objeto que puedas llevar contigo durante los próximos siete días: una joya, una piedra u otro objeto significativo. No necesita tener un poder especial. Su función será ayudarte a recordar tu intención.

Cada vez que lo veas o lo toques...
¿Estoy aquí?

Haz una pausa. Observa una respiración natural. Nota qué estás sintiendo y pregúntate si la acción que estás realizando te acerca o te aleja de ti.

Mi objeto recordatorio

La intención que quiero recordar

No llegaste tarde.

Llegaste con una historia.

LIZ STEEL

Joyas con propósito · energía y belleza en cada pieza