



BALANCE DEL AÑO

Lo que soltaste...
Lo que viviste...
Lo que sos hoy...





Dicen que el final del año tiene algo extraño... una mezcla de cansancio, expectativas, confusión y necesidad de hacer balance. No es casual.

El calendario no cambia nada esencial por sí mismo, pero sí nos invita a algo que suele costarnos: **mirar hacia adentro sin miedo, sin juicios y sin esa autoexigencia silenciosa que llevamos como si fuera un abrigo demasiado pesado.**

Este cuaderno que estás por abrir no es un desafío y no es una lista de metas. Es **un pequeño espacio emocional donde podés detenerte y reconocerte. Escribir es una forma de escucharte.**

Anotar lo que viviste es una manera amable de tratarte.

No se te ocurra hacerlo perfecto. No hace falta que lo completes entero. No hace falta que quede prolíjo. Sé vos.



puntodeacuerdo

Armamos el e-book para esas personas que les gusta tomarse un tiempo para sí mismos/as en una cafetería o en casa con un mate. Quizás este año te dejó heridas que todavía no sabés cómo nombrar. Quizás perdiste algo o a alguien. Quizás hubo cambios bruscos, decisiones difíciles, vínculos que se tensaron o rutinas que se rompieron sin que lo eligieras. Tal vez sentiste que estabas sobreviviendo más que viviendo. Eso también forma parte del balance, aunque duela reconocerlo.

Pero también es posible que haya habido momentos que valen mucho escribirlas: elecciones que te enorgullecen, gestos de amor, vínculos que te sostuvieron, decisiones que te acercaron un poco más a quien querés ser. Las cosas valiosas suelen ser silenciosas y fáciles de pasar por alto. Este cuaderno quiere ayudarte a rescatarlas del olvido.

A lo largo de estas páginas vas a encontrar preguntas, ejercicios y pequeños lugares para detenerte y notar tu mundo interno.

**Podés escribir una palabra o una página completa. Podés dejar huecos y retomarlos otro día.
Así que comencemos...**



Mi año en grandes líneas

A veces un año es demasiado grande para entenderlo de un vistazo. Por eso, este “mapa del año” no busca que enumeres cosas, sino que las revivas un instante. Se trata de experiencias que dejaron huella: instantes que te cambiaron, decisiones que te movieron de lugar, sensaciones que volviste a sentir y otras que aprendiste a soltar.

Visualizá y escribí esos momentos que no necesariamente fueron perfectos, pero te dieron expansión, alivio, alegría o una sensación de “esto me hizo bien”.

Puede haber sido algo chiquito, íntimo, silencioso. Todo cuenta.



Momentos que te dolieron o te desacomodaron

No para revolver el pasado, sino para reconocer dónde te dolió crecer.

¿Qué situaciones te hicieron sentir límite, confusión, pérdida, cansancio, o simplemente “no puedo más”?

Nombrarlas las vuelve manejables.

- **Lo que aprendiste sin darte cuenta**

A veces aprendemos en voz baja: sosteniendo, acompañando, equivocándonos, respirando.

1 ¿En qué maduraste sin haberlo planeado?

2 ¿Cuáles fueron tus aprendizajes silenciosos?

- **Lo inesperado que te cambió de dirección**

Personas que aparecieron, situaciones que no estaban en tus planes, decisiones que tomaste porque no había más remedio o porque te animaste.

¿Cómo te movió lo inesperado?



Presencia Diaria



1. ¿Cómo me despierto hoy? Una palabra, una sensación, un estado.

2. ¿Qué necesito para atravesar el día con claridad?

Puede ser descanso, foco, paciencia, límites, suavidad.

3. ¿Qué voy a tratar de no cargar que no me corresponde?

Algo que suele pesarte: expectativas ajenas, ansiedad por el futuro, exigencia de perfección.



1. ¿Qué fue lo más significativo de hoy?

2. ¿Qué sostuve aunque me costó?

3. ¿Cómo cierro el día emocionalmente?

• Tus emociones protagonistas

Pensá tu año como una serie: ¿cuáles fueron las emociones que ocuparon el “rol principal”?

Podés haber atravesado emociones muy distintas este año, así que podés elegir varias entre estas opciones y anotarlas, eso sí, escribi algo que tenga relación con la emoción o sensación que elegiste:

calma, ansiedad, confusión, ternura, cansancio emocional, nostalgia, miedo, gratitud, enojo, alegría breve, bloqueo, esperanza tímida, culpa, valentía silenciosa, frustración, vulnerabilidad, entusiasmo, desconexión, alivio, tristeza persistente, orgullo por pequeñas cosas, ambivalencia, irritación, sensación de pérdida, reconexión con algo propio, agotamiento físico y mental, serenidad, duda constante, necesidad de protección y curiosidad por algo nuevo.

El duelo del año... lo que se perdió, lo que cambió, lo que dolió

- ¿Qué parte de tu vida cambió sin que llegaras a despedirte de ella?
- ¿Qué relación, hábito o proyecto se fue apagando de a poco y te dolió más de lo que admitiste?
- ¿Qué versión tuya dejaste atrás este año, aun si no fue una elección consciente?
- ¿Qué te hubiera gustado sostener, pero la vida te pidió soltar?
- ¿Qué promesa o expectativa tuviste que dejar caer para poder seguir?
- ¿Qué ausencia se sintió más fuerte en los días tranquilos, cuando nadie más la veía?
- ¿Qué situación te cambió la mirada sin pedir permiso?
- ¿Qué momento todavía te duele cuando lo recordás, aunque intentes minimizarlo?
- ¿Qué despedida emocional todavía estás procesando: una persona, un lugar, una idea, una etapa?
- ¿Qué te hubiera gustado decir (o escuchar) antes de que algo se terminara?

Gratitud

CITACIÓN DEL DÍA

Una frase para recordarte lo que necesitás hoy

“

”

Mañana



3 DESEOS (PEQUEÑOS O GRANDES)

POR MÍ MISMA HARÉ...

DOY GRACIAS A...

Noche



3 COSAS POR LAS QUE ESTOY
AGRADECIDA HOY

3 PEQUEÑOS LOGROS DEL DÍA

Hoy aprendí...



Logros visibles y logros invisibles

Hay logros que se ven desde afuera: proyectos terminados, avances en el trabajo, decisiones importantes, estudios, cambios concretos.

Y hay otros logros (más silenciosos, más íntimos) que no aparecen en ninguna foto, pero sostuvieron tu año:
la vez que te escuchaste de verdad, la valentía de poner un límite, el día que actuaste sin tener fuerzas, el momento en que elegiste cuidarte aunque te diera culpa.

Lo que me salió bien (visible o invisible)

Pensá en acciones concretas y también en intenciones internas.

1. ¿Qué logros laborales, personales o vinculares querés reconocer?
2. ¿Qué decisiones te dieron orgullo?
3. ¿Qué cambios hiciste aunque el miedo estuviera?



- **Lo que sostuve aunque me costó**

A veces lo más valioso del año es lo que parece chiquito: seguir adelante, mantener un hábito, cuidar un vínculo, tolerar un proceso, pedir ayuda a tiempo.

¿Qué cosas sostuviste con esfuerzo emocional, físico o mental?

¿Qué elegiste priorizar incluso cuando estabas cansada/o?

- **Lo que nadie vio, pero fue importante**

Acá van los logros invisibles: los que hiciste en silencio.

¿Un límite que pusiste?

¿Una discusión que manejaste mejor que antes?

¿Un duelo que atravesaste con más ternura?

¿Un rasgo tuyo que aprendiste a mirar con menos dureza?

¿Una relación que cuidaste desde un lugar más sano?

Mi identidad en movimiento

- ¿En qué momentos sentiste que estabas siendo más vos que nunca?
- ¿Qué partes tuyas se volvieron más claras este año?
- ¿Qué aspectos de tu personalidad pedían más espacio y pudiste escucharlos?
- ¿Qué actitud, reacción o modo de ser te sorprendió para bien?
- ¿Qué creencias propias empezaron a quedarse chicas?
- ¿En qué situaciones actuaste distinto a otros años, y por qué?
- ¿Qué miedos se achicaron y cuáles se hicieron más visibles?
- ¿Qué descubriste sobre lo que necesitás emocionalmente?
- ¿Qué parte de vos te pedía cuidado y la ignoraste?
- ¿Qué versión tuya empezó a nacer en silencio este año?

Mi mapa de lo que cargo y lo que elijo soltar

¿Qué estuve sosteniendo que sí depende de mí... y qué estuve cargando que no me corresponde?

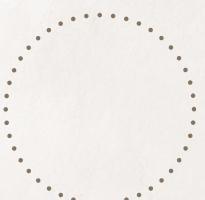


Dentro del círculo grande
escribí todo aquello que
depende de vos:
acciones, decisiones, límites,
actitudes, hábitos,
elecciones internas.

Fuera del círculo, en los círculos más pequeños,
escribí aquello que no podés controlar:
Reacciones ajenas, resultados inciertos, tiempos
que no manejás, climas emocionales de otros,
expectativas externas.



MI MAPA DE LO QUE CARGO Y LO QUE
ELIJO SOLTAR



Te propongo escribir con libertad, dejando que aparezca lo que vos misma necesitás.

- Mi propósito personal para el 2026 es...
- Los deseos concretos (pequeños o grandes) que quiero permitir este año son...
- Un límite que quiero sostener con más convicción es...
- Un vínculo que quiero cuidar de manera diferente es...
- La emoción que quiero habilitar más seguido en mi vida es...
- Algo que quiero permitirme por primera vez este año es...

Llegaste al final de este cuaderno.

Lo que escribiste acá es tuyo y ojalá te haya servido para mirar tu año con un poco más de claridad.

Si te quedaste con ganas de profundizar, tenemos una versión extendida del e-book que podés solicitar cuando quieras.

Gracias por ser parte de esta comunidad que todavía está creciendo.

Si querés acompañarnos en lo que viene, podés seguirnos en redes como **@Psipuntodeacuerdo** y escuchar nuestros episodios en Spotify.

Nos encontramos el próximo año con nuevas preguntas, nuevos cierres y nuevos comienzos.



Contacto

INFO@PSIPUNTODEACUERDO
WWW.PSIPUNTODEACUERDO.COM
ESCUCHANOS EN SPOTIFY O YOUTUBE.

