

A. Mapa del presente

Toda transformación comienza con un momento de claridad.

1. ¿Qué aspectos de mi vida quiero transformar ahora?

Escribe libremente sobre el área en la que sientes estancamiento o desafíos de cambio.

2. ¿Cómo me siento respecto a este aspecto hoy?

Usa palabras que describan tus emociones actuales respecto a este aspecto.

3. ¿Qué pensamientos surgen cuando intento hacer un cambio en este aspecto?

Anota las ideas recurrentes que limitan tu progreso.

B. El horizonte posible

El futuro no está escrito; lo diseñas en cada decisión personal.

4. ¿Qué cambiará en mi vida en 4 semanas?

Describe el impacto específico que quieres ver en ti al final de este proceso.

5. ¿Cómo quisiera sentirme respecto a este aspecto de mi vida?

Anota los estados internos que deseas experimentar en esta transformación.

C. El primer paso

El cambio aparece en el movimiento.

6. Anota una pequeña acción que puedas realizar para comenzar este cambio.

Define un paso simple pero significativo que puedas activar inmediatamente.

7. ¿Cómo mantener este compromiso todos los días?

Un recordatorio en mi teléfono, una nota en mi espejo, escribirlo en mi agenda...

D. El eco del cambio

Lo que escribiste es tu espejo de transformación. Cierra los ojos, respira profundo y relee lo que te has propuesto cambiar. No busques respuestas perfectas. Solo observa con curiosidad y sin juzgar.