

1. Define tu punto de partida

Piensa en un área de tu vida donde te sientes listo para algo nuevo.

¿Qué aspecto de tu vida quieres explorar?

Escribe libremente sobre el área en la que quieres enfocarte.

2. Amplía tu visión

Imagina que no hay límites, solo posibilidades esperando ser vistas.

¿Qué nuevas direcciones podría tomar esta parte de tu vida?

Escribe sobre caminos potenciales, incluso si parecen poco realistas.

3. Escribe sin filtros

Ahora enumera todas las alternativas posibles: grandes, pequeñas, prácticas o imaginativas.

¿Qué alternativas posibles se te ocurren?

Anota cada idea que venga a tu mente sin juzgar.

4. Observa sin decidir

Pausa y observa lo que escribiste. Lee tu lista sin presión de actuar.

¿Qué ideas te emocionan o te incomodan de manera positiva?

Escribe sobre las ideas que despiertan curiosidad o te desafían.

5. Regresa cuando lo desees

Este es un espacio vivo de posibilidades. Puedes regresar a él en cualquier momento.

¿Cómo se siente saber que eres el diseñador de tu propio camino?

Reflexiona sobre tus sentimientos al tener múltiples posibilidades.

6. Reflexión final

¿Qué fue lo que más te sorprendió de este ejercicio?

Escribe tus reflexiones de esta exploración.

¿Qué alternativa te resulta más atractiva?

Escribe la idea que más capturó tu atención.