

### 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 deseas

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.