

MATRIZ COMPLEMENTARIA N° 2. MÉTODO SOY CANAL:

Lo que me drena vs lo que me expande

Introducción

No todo aquello que ocupa nuestro tiempo alimenta nuestra energía. Existen actividades, pensamientos, relaciones y hábitos que poco a poco van drenando nuestra vitalidad, incluso cuando parecen formar parte normal de nuestra rutina.

Del mismo modo, existen espacios, personas, experiencias y acciones que nos devuelven energía, claridad e inspiración.

Esta matriz te ayudará a identificar ambas fuerzas presentes en tu vida: aquello que hoy consume tu energía y aquello que contribuye a expandirla.

La intención no es eliminar inmediatamente todo lo que drena ni llenar tu agenda de actividades que te expanden. **La intención es tomar conciencia**, Porque solo aquello que vemos con claridad puede comenzar a transformarse.

Instrucciones

Lee cada uno de los tópicos de ambas columnas.

Marca aquellos que reconoces como presentes en tu vida actual.

Al finalizar, identifica CON TU VOZ INTERNA, MEDIANTE EL INSTRUMENTO DE CANALIZACIÓN, las tres situaciones que más drenan tu energía y las tres experiencias que más contribuyen a tu expansión y bienestar.

Preguntas guía para la reflexión

- ¿Qué ocupa actualmente la mayor parte de mi energía? /Usa C1
- ¿Dónde siento que estoy invirtiendo más de lo que recibo? /Usa C1
- ¿Qué situaciones me dejan agotada incluso después de haber descansado? /Usa C1
- ¿Qué actividades me hacen sentir más viva, inspirada o conectada? /Usa C2
- ¿Qué espacios me permiten volver a mí misma? /Usa C2
- ¿Qué estoy necesitando incorporar con mayor frecuencia en mi vida? /Usa C2
- ¿Qué podría disminuir para crear más espacio para aquello que me expande? /Usa C1
- Si mi energía fuera una brújula, ¿hacia dónde me estaría invitando a moverme? /Usa C2

COLUMNA 1	COLUMNA 2
LO QUE ME DRENA	LO QUE ME EXPANDE
Hacer cosas por obligación	Hacer cosas con sentido
Relaciones conflictivas	Relaciones nutritivas
Exceso de responsabilidades	Delegar y compartir
Falta de descanso	Tiempo de recuperación
Compararme con otros	Honrar mi propio ritmo
Vivir aceleradamente	Vivir con presencia
Estar pendiente de todos	Conectar conmigo
La crítica constante	La compasión
Ambientes tensos	Espacios tranquilos
Decir sí cuando quiero decir no	Poner límites sanos
La incertidumbre que intento controlar	Confiar en el proceso
La autoexigencia	La flexibilidad
Las expectativas ajenas	Mi propia verdad
La culpa	La libertad
El miedo a equivocarme	La posibilidad de aprender
Acumular tareas	Enfocarme en lo esencial
Las conversaciones superficiales	Las conversaciones auténticas
Hacer por hacer	Actuar con propósito
El ruido constante	El silencio
Desconectarme de mi cuerpo	Escuchar mi cuerpo
Ignorar mi intuición	Confiar en mi intuición
Vivir en piloto automático	Vivir conscientemente

Carolina González Peredo

Método de Lectura de Campo **Soy Canal**

Cielo Sagrado

Sabiduría e Integración Holística

www.cielosagrado.com