

MATRIZ COMPLEMENTARIA N°3. MÉTODO SOY CANAL:

Lo que hoy estoy sosteniendo vs lo que hoy necesito

Introducción

A veces el cansancio no aparece porque nos falte energía. A veces aparece porque llevamos demasiado tiempo sosteniendo cosas que ya no corresponden a la etapa que estamos viviendo.

Responsabilidades, expectativas, exigencias, compromisos, roles o formas de relacionarnos que quizás fueron necesarias en algún momento, pero que hoy podrían estar pidiendo una revisión.

Esta matriz es una invitación a observar con honestidad aquello que estás sosteniendo actualmente y contrastarlo con lo que realmente necesitas para sentirte más equilibrada, presente y conectada contigo misma.

No se trata de juzgar lo que aparece. Se trata simplemente de verlo. Porque muchas veces la claridad comienza cuando somos capaces de nombrar aquello que llevamos demasiado tiempo cargando.

Instrucciones

Lee cada uno de los tópicos de ambas columnas.

Marca aquellos que resuenen contigo en este momento de tu vida. Si lo deseas, puedes agregar situaciones personales que no aparezcan en la lista. Cuando termines, observa ambas columnas en conjunto y pregúntate:

¿Existe un desequilibrio entre lo que estoy sosteniendo y lo que realmente necesito?

¿Cuál de estas áreas necesita más atención hoy?

Preguntas guía para la reflexión

- ¿Qué estoy sosteniendo por costumbre más que por elección? /Usa C1
- ¿Qué estoy manteniendo por miedo a decepcionar a otros? /Usa C1
- ¿Qué necesidades llevo demasiado tiempo postergando? /Usa C2
- ¿Qué parte de mí está pidiendo atención en este momento? /Usa ambas.
- ¿Qué me sorprendería reconocer si fuera completamente honesta conmigo misma? /Usa C2

- ¿Qué necesitaría cambiar para sentir más paz y coherencia en mi vida cotidiana? /Usa C2
- Si pudiera escuchar la voz de mi alma en este momento, ¿qué me estaría pidiendo? /Usa C2

COLUMNA 1	COLUMNA 2
LO QUE HOY ESTOY SOSTENIENDO	LO QUE HOY NECESITO
Exceso de responsabilidades	Descanso
Resolver todo sola	Pedir apoyo
Complacer a otros	Escucharme
Mantener el control	Confiar
Rutina agotadora	Espacio para mí
Exigirme constantemente	Tratarme con amabilidad
Estar disponible para todos	Poner límites
Hacer más y más	Simplificar
Sostener relaciones desgastantes	Nutrir relaciones recíprocas
Permanecer donde ya no crezco	Abrirme a nuevos caminos
Silenciar mis emociones	Expresarme
Posponer mis necesidades	Priorizarme
Miedo a decepcionar	Ser auténtica
Buscar aprobación	Validarme
Mantener una imagen	Mostrarme tal como soy
Seguir funcionando	Detenerme y escuchar
Acumular pendientes	Ordenar y soltar
Vivir desde la obligación	Vivir desde la elección

Carolina González Peredo

Método de Lectura de Campo **Soy Canal**

Cielo Sagrado

Sabiduría e Integración Holística

www.cielosagrado.com