

3 preguntas clave para ayudarte a parar, mirar y empezar a poner orden dentro de ti

1. ¿En qué momento de tu vida te dejaste en segundo plano y qué parte de ti sigues ignorando hoy?

Ejemplos:

- "Cuando empecé a priorizar a todos antes que a mí."
- "Cuando dejé de escuchar lo que sentía para evitar conflictos"
- "Cuando me adapté tanto a mi pareja/familia que dejé de ser yo"
- "Cuando me convencí de que lo mío no es importante y podía esperar"
- "Cuando confundí amor propio con ser egoísta"

2. Si todo en tu vida sigue exactamente igual dentro de un año, ¿cómo te sentirías contigo misma?

Ejemplos:

- "Cansada de seguir igual"
- "Triste, porque sé que me estoy perdiendo"
- "Resignada, como si esto fuera lo que me ha tocado vivir"
- "Vacía, aunque por fuera todo siga funcionando y aparentemente bien"

3. Si pudieras ordenar tu vida desde dentro, sin miedo, sin culpa... ¿qué cambiarías primero?

Ejemplos:

- "Empezaría a priorizarme sin sentirme egoísta"
- "Tomaría decisiones que llevo tiempo evitando"
- "Diría lo que siento sin miedo a incomodar"
- "Dejaría de sostener lo que ya no tiene sentido"
- "Soltaría el control de lo que no me corresponde"