



EL ARTE DE VIVIR EN PLENITUD

EL DESPERTAR

WORKBOOK · SEMANA 2

MI HISTORIA

Siete días para reconocer el camino que me trajo hasta aquí

Esta semana no buscamos explicar, sanar ni cambiar nuestra historia. Primero la miramos con honestidad: lo que ocurrió, quienes estuvieron, lo que otros decidieron, lo que yo elegí, lo difícil y también lo hermoso.

**NO BUSQUES LO MALO.
NO BUSQUES LO BUENO.
BUSCA LO VERDADERO.**

Alvaro Mora

DÍA 8

MI LÍNEA DE VIDA

¿Qué acontecimientos marcaron mi camino?

Tómate unos minutos. No escribas lo que «deberías» sentir. Escribe lo que puedas reconocer hoy.

¿Cuáles son cinco acontecimientos que marcaron mi vida?

¿Cuál de ellos dividió mi historia en un «antes» y un «después»?

¿Qué acontecimiento casi nunca recuerdo, pero hoy reconozco que fue importante?

HOY RECONOZCO QUE...

DÍA 9

LAS PERSONAS DE MI HISTORIA

¿Quiénes dejaron huella en mi vida?

Tómate unos minutos. No escribas lo que «deberías» sentir. Escribe lo que puedas reconocer hoy.

¿Qué personas aparecen primero cuando pienso en mi historia?

¿Quién creyó en mí, me ayudó o me hizo sentir profundamente querido?

¿Hay alguien cuya importancia en mi historia nunca he reconocido suficientemente?

UNA PERSONA QUE HOY RECONOZCO EN MI HISTORIA ES...

DÍA 10

LAS PÁGINAS QUE OTROS ESCRIBIERON

¿Qué ocurrió en mi historia que yo no elegí?

Recuerda: reconocer lo que no elegiste no significa buscar culpables. Significa mirar con precisión qué páginas no dependieron de ti.

¿Qué decisiones o circunstancias de otras personas terminaron afectando mi camino?

¿Qué cosas ocurrieron cuando yo tenía poca o ninguna capacidad para elegir las?

¿Qué palabras de otras personas terminaron apareciendo en la manera en que cuento mi propia historia?

HOY PUEDO DIFERENCIAR QUE...

DÍA 11

LAS PÁGINAS QUE YO ESCRIBÍ

¿Qué decisiones de mi historia sí fueron mías?

Hoy no buscamos culpa. Buscamos responsabilidad: reconocer con honestidad las decisiones que sí estuvieron en nuestras manos.

¿Qué decisiones importantes reconozco que yo tomé?

¿Qué decisión agradezco haber tomado?

¿Qué decisión hoy habría tomado diferente?

¿En qué momento entregué a alguien más una decisión que me correspondía tomar a mí?

HOY ASUMO CON HONESTIDAD QUE...

DÍA 12

LOS CAPÍTULO DIFÍCILES

¿Qué viví que no quiero seguir utilizando como definición de quién soy?

No necesitas entrar nuevamente en el dolor para reconocer que algo ocurrió. Si una pregunta te sobrepasa, detente, respira y vuelve al presente.

¿Qué capítulo difícil aparece primero cuando pienso en mi historia?

¿Qué ocurrió después de ese momento que entonces yo todavía no podía imaginar?

¿He convertido alguna experiencia difícil en la definición completa de mi historia?

ESO FORMA PARTE DE MI HISTORIA, PERO...

DÍA 13

LO HERMOSO QUE TAMBIÉN OCURRIÓ

¿Qué partes buenas de mi historia he dejado de recordar?

Tómate unos minutos. No escribas lo que «deberías» sentir. Escribe lo que puedas reconocer hoy.

¿Qué días o etapas recuerdo con una sonrisa?

¿Qué sueño sí cumplí y quizá dejé de celebrar?

¿Qué personas, lugares o momentos hermosos merecen volver a tener espacio en mi memoria?

¿Qué versión de mí recuerdo con cariño?

HOY TAMBIÉN QUIERO RECORDAR...

DÍA 14

MI HISTORIA COMPLETA

¿Qué puedo reconocer hoy cuando miro mi camino completo?

Tómate unos minutos. No escribas lo que «deberías» sentir. Escribe lo que puedas reconocer hoy.

Lo que me sucedió:

Lo que yo elegí:

Las personas que dejaron huella:

Lo hermoso que viví:

Lo difícil que atravesé:

Lo que hoy puedo reconocer:

MI HISTORIA EXPLICA PARTE DEL CAMINO QUE HE RECORRIDO, PERO NO TIENE QUE DECIDIR LAS PÁGINAS QUE TODAVÍA NO HE ESCRITO.

Por hoy no necesito escribir la siguiente página. Solo reconocer que todavía quedan páginas.