La Diosa Mariposa

PEQUEÑA ASISTENTE DE AUTOCONOCIMIENTO

EJERCICIO GRATUITO

Semáforo de decisiones

Utiliza esta hoja cuando tengas varias decisiones abiertas y todo parezca igualmente urgente.

Decisión o asunto

VERDE: PUEDO ACTUAR AHORA

¿Qué paso concreto depende de mí y es reversible o manejable?

Fecha o momento para hacerlo

AMARILLO: NECESITO MÁS INFORMACIÓN

¿Qué dato me falta?

¿A quién puedo preguntárselo?

¿Cuándo revisaré esta decisión?

ROJO: CONVIENE PARAR O NO DECIDIR TODAVÍA

¿Estoy cansada, asustada o presionada hasta el punto de no poder pensar con claridad?

¿Qué decisión puedo aplazar sin consecuencias importantes?

Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye el diagnóstico, consejo o tratamiento de un profesional de la salud física o mental. Si te genera un malestar significativo, detente y busca apoyo profesional.

¿Qué límite necesito poner mientras tanto?

Una decisión en rojo no es un fracaso. A veces la opción más responsable es no comprometerte hasta recuperar información, tiempo o calma.

Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye el diagnóstico, consejo o tratamiento de un profesional de la salud física o mental. Si te genera un malestar significativo, detente y busca apoyo profesional.