La Diosa Mariposa

PEQUEÑA ASISTENTE DE AUTOCONOCIMIENTO

EJERCICIO GRATUITO

Expectativas y decisiones

Elige una decisión o compromiso importante de tu vida.

SOBRE LA DECISIÓN

Decisión

La elegí porque

La mantengo porque

Las personas importantes para mí esperan que

Si nadie opinara, yo

Me daría miedo cambiarla porque

El coste de mantenerla es

El coste de revisarla es

AHORA RESPONDE SIN OBLIGACIÓN DE ACTUAR

¿Qué parte de esta decisión sigue siendo mía?

¿Qué información necesito antes de decidir?

¿Cuál sería un paso pequeño y reversible?

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.