

Relaciones
más conscientes
para una vida
extraordinaria

EL MAPA DE TUS RELACIONES



DESCUBRE · ORDENA · ELIGE · CREA

Una guía práctica para mirar con honestidad tus relaciones,
poner orden y crear un entorno que te expanda.



¿Qué es?

El Mapa de tus Relaciones es una herramienta práctica y transformadora que te invita a mirar con honestidad todas las áreas de tu vida relacional y tomar conciencia de cómo te afectan.



¿Para qué sirve?

Te ayuda a visualizar de forma clara y sencilla quiénes son las personas que te acompañan, qué lugar ocupan en tu vida y qué necesitas para crear relaciones más sanas, equilibradas y alineadas con tu bienestar.



¿Qué vas a encontrar?

- ✓ Un mapa visual para identificar y clasificar tus relaciones
- ✓ Espacios de reflexión y escritura
- ✓ Preguntas guía para tomar conciencia
- ✓ Ejercicios sencillos y profundos
- ✓ Un lugar para definir tus próximos pasos
- ✓ Inspiración para crear un entorno que te expanda



UN ESPACIO PARA TI



PARA MIRAR
con honestidad



PARA ORDENAR
lo que necesitas



PARA CUIDAR
tu energía



PARA ELEGIR
con mayor conciencia



PARA CREAR
un entorno que te expanda

*"Tus relaciones crean tu entorno
y tu entorno crea tu destino"*



Recuerda

Las relaciones que eliges también
hablan de la vida que quieres crear.
Cada elección cuenta.

*Cuando eliges conscientemente
tus relaciones, eliges la vida que quieres crear.*

Carmen y Jose

Un entorno
que te expande,
una vida más libre

EL MAPA DE TUS RELACIONES



DESCUBRE · ORDENA · ELIGE · CREA

Tómate tu tiempo, conecta contigo y escribe en cada espacio el nombre de las personas que quieras incluir.



ME EXPANDE

Personas que me inspiran,
me suman y me ayudan a crecer

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Relaciones conscientes
para una vida extraordinaria



ME SOSTIENE

Personas que están, que me apoyan
y me aportan estabilidad

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



ME DRENA

Personas que me quitan energía,
me generan malestar o me limitan

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



NECESITO PONER LÍMITES

Relaciones donde necesito
cuidar mi energía y ser más claro/a

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



YO
MI CENTRO
MI ENERGÍA
MIS ELECCIONES



NECESITO CERRAR

Relaciones que ya no quiero
en mi vida

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



NECESITO RECOLOCAR

Relaciones que requieren un ajuste,
una conversación o un nuevo lugar

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PREGUNTAS PARA TU REFLEXIÓN

1

¿Dónde estoy
entregando demasiada
energía?

2

¿Qué relación necesita
un límite o una conversación?

3

¿Qué relaciones quiero
empezar a cultivar?

Carmen y Jose

"Rodéate de personas que te recuerden
quién eres cuando lo olvidas"