



Sal del piloto automático

7 preguntas para recuperar claridad y volver a priorizarte

Este cuaderno es una pausa. No necesitas tener todas las respuestas. Dedica unos minutos a escribir sin corregirte y observa qué necesita hoy tu atención.

Antes de empezar

Busca un lugar tranquilo. Respira con calma. Responde pensando en ti, incluso si estás acostumbrado a pensar primero en los demás.



¿Qué estoy sosteniendo ahora mismo que me está quitando más energía?

Nombra responsabilidades, preocupaciones o compromisos. No tienes que resolverlos todavía.

2

¿En qué momentos actúo en piloto automático?

Observa qué haces por costumbre, por obligación o para evitar decepcionar a alguien.

3

¿Qué necesito y llevo demasiado tiempo dejando para después?

Puede ser descanso, ayuda, una conversación, una decisión o tiempo para ti.

4

¿Qué parte de esta situación depende realmente de mí?

Separa lo que puedes decidir o hacer de aquello que no está bajo tu control.

5

¿Qué límite necesito expresar para cuidarme mejor?

Escribe qué necesitas comunicar, a quién y de qué manera podrías hacerlo.

6

¿Qué pequeño paso me devolvería hoy un poco de claridad?

Elige una acción concreta que puedas realizar sin esperar a que todo esté resuelto.

7

¿Cómo quiero sentirme cuando vuelva a caminar por mí mismo?

Describe las señales que te indicarían que estás avanzando con más confianza, energía y equilibrio.

TU SIGUIENTE PASO

¿Qué veo ahora con más claridad?

Relee tus respuestas y rodea una frase que quieras recordar. Después escribe un paso que puedas dar durante las próximas 24 horas.

Mi primer paso es:

Si quieres hablar de lo que has descubierto, puedes reservar una sesión de claridad gratuita de 20 minutos conmigo.

www.brigitteblandin.com