

Propósitos vivos

Este ejercicio no busca que cumplas tus propósitos ni que los reformules "mejor". Busca que los mires desde el lugar en el que estás ahora, con honestidad y sin juicio. Tómate unos minutos y hazlo despacio. Te recomiendo que cojas papel y boli.

1. Releer sin corregir

Escribe uno de tus propósitos de año nuevo tal como lo formulaste al inicio del año. No lo cambies, no lo mejores, no lo adaptes.

¿Qué palabras destacan al releerlo hoy?

2. Escuchar el momento desde el que nació

- ¿En qué momento vital estabas cuando escribiste este propósito?
- ¿Qué estaba siendo difícil o pesado en ese momento?
- ¿Qué necesidad parece esconderse detrás de este propósito?

3. Escuchar el momento desde el que nació

- Aunque no estés "cumpliendo" este propósito, ¿hay algún gesto pequeño relacionado con él que ya esté ocurriendo?
- ¿Has cambiado algo en tu forma de cuidarte, organizarte, decidir o exigirte?
- ¿Qué estás haciendo ahora que hace unos meses no hacías?

4. Del mandato a la elección

- ¿Este propósito suena más a una obligación o a una elección?
- Si no lo cumplieras, ¿qué te dirías?
- ¿Qué cambiaría si lo formularas desde "lo que ahora necesito" en lugar de "lo que debería"?

5. Dale forma viva al propósito

No reformules el propósito como una meta, sino como una orientación amable.

Ejemplo:

"En este momento de mi vida, necesito..."

"Un pequeño gesto que hoy me ayuda es..."

"Me doy permiso para..."

