

MÓDULO DOS

BRÚJULA INTERIOR

SENTIDO · ELECCIÓN · COHERENCIA



APERTURA DEL MÓDULO

Este módulo no busca motivarte.

Busca ayudarte a dejar de negociar contigo.

Aquí no se trata de cambiarlo todo, sino de mirar con honestidad:

- qué vida ya no fue,
- qué futuro sí es posible,
- y qué acción pequeña puede alinearte.

EJERCICIO UNO

DESPEDIDA DE LA VIDA QUE NO FUE

Tanatoterapia Aplicada

Este ejercicio no es para revisar tu pasado.
Es para **despedirte de una versión de tu vida**
que esperaste, pero que hoy reconoces
que ya no va a suceder.

A veces no duele lo que pasó.
Duele lo que no fue...

INSTRUCCIONES

Escribe una carta titulada:

“Hoy me despidió de...”

Incluye, con honestidad y sin justificar:

1. Una versión de ti que ya no será:

(Ejemplo: la persona que siempre podía con todo).

2. Un rol que imaginaste sostener:

(Ejemplo: el que nunca dice que no).

3. Una expectativa de futuro que mantuviste viva demasiado tiempo:

(Ejemplo: que algún día todo iba a cambiar, sin que tú cambiaras nada).

Luego completa estas frases:

4. Me dolió no haber vivido...

(Ejemplo: una etapa más tranquila).

5. Intenté mantener esto porque...

(Ejemplo: pensaba que era lo correcto).

6. Escribe: “Hoy acepto que esta vida no fue”.

No busques alivio, busca aceptación...

Dobla la hoja.

7. Por fuera escribe: “Gracias por lo que intenté ser.”

Guárdala. No se rompe.

FUTURO POSIBLE, NO FANTASÍA

Orientación con Coherencia

Este ejercicio no es para planearlo todo.

Es para poner límites al futuro.

Aquí eliges qué sí, qué no, y por dónde empezar...

INSTRUCCIONES

Trabaja en tres bloques

BLOQUE A • SENTIDO

Responde con frases simples:

1. ¿Qué quiero que tenga sentido en mi vida en los próximos 3 a 6 meses?

2. ¿Qué ya no quiero seguir haciendo solo por costumbre, culpa o pertenencia?

3. ¿Qué sí quiero seguir eligiendo porque me ordena o me da paz?

BLOQUE B · COHERENCIA

Escribe dos no negociables para ti.
Son reglas claras que cuidan tu energía.

NO NEGOCIABLE 1

Ejemplo: no responder mensajes que me alteran por la noche

NO NEGOCIABLE 2

Ejemplo: no aceptar compromisos cuando estoy muy cansado

BLOQUE C · ELECCIÓN

Completa con dos acciones CONCRETAS:

Si estoy siendo coherente, en 3-6 meses yo estaré...

PRIMERA ACCIÓN CONCRETA

SEGUNDA ACCIÓN CONCRETA

Ejemplos: cumpliendo una rutina básica / poniendo límites sin justificarme.

Y yo ya no estaré...

CARGA / ROL / HÁBITO

Ejemplo: “Y yo ya no estaré resolviendo todo por otros...”

CARGA / ROL / HÁBITO

Ejemplo: “Y yo ya no estaré viviendo con prisa constante...”

La primera señal de coherencia mínima será...

UNA ACCIÓN PEQUEÑA

Ejemplo: cancelar un compromiso que no quiero cumplir

FRASE BRÚJULA

Mi vida se alinea cuando elijo:

en lugar de:

EJERCICIO TRES

COHERENCIA MÍNIMA VIABLE

Práctica Semanal

La coherencia no empieza con grandes decisiones.
Empieza con una acción pequeña y acorde a tus principios...

INSTRUCCIONES

Elige una sola acción que:

1. Sea concreta.

(ejemplo: decir “no” a algo específico)

2. Sea un poco incómoda.

(ejemplo: poner un límite claro)

3. Puedas hacer en los próximos 7 días.

4. Esté alineada con lo que ya escribiste.

No elijas algo simbólico sin impacto real.

No elijas algo que suene bien pero no cambie nada.

Si no incomoda un poco, no es coherencia...

Esta semana, mi coherencia mínima será:

(ejemplo: no aceptar tareas extras esta semana)

CIERRE DE PRÁCTICA

Al final de la semana

¿La hice?

☐ Sí ☐ No

¿Qué sentí antes de hacerla?

Ejemplo: nervios / culpa / resistencia

¿Qué cambió después, aunque haya sido mínimo?

Ejemplo: más calma / más claridad

No se califica.

No se explica.

Se registra.

NOTA FINAL

Si durante este módulo apareció tristeza,
enojo o cansancio, no es retroceso.

***Es señal de que dejaste de insistir en
una vida que ya no era para ti.***

Ya tienes la brújula, es tiempo de comenzar a usarla...

EJEMPLOS GUÍA

Estos ejemplos no son modelos a seguir.

Son referencias para ayudarte a entender el tipo de respuesta que se busca: **clara, concreta y honesta.**

EJERCICIO 1 • DESPEDIDA DE LA VIDA QUE NO FUE

Ejemplos de versiones de ti que ya no serán:

- *la persona que siempre podía con todo*
- *la que nunca se cansaba*
- *la que esperaba reconocimiento antes de ponerse límites*

Ejemplos de roles imaginados:

- *el que siempre rescata*
- *la que nunca falla*
- *el que carga a todos*

Ejemplos de expectativas de futuro:

- *que algún día todo iba a cambiar sin que yo cambiara*
- *que el sacrificio iba a ser recompensado*
- *que aguantar más iba a arreglarlo*

Ejemplos de frases:

- *Me dolió no haber vivido con más calma.*
- *Intenté sostener esto porque pensé que era mi responsabilidad.*
- *Hoy acepto que esta vida no fue.*

EJERCICIO 2 · FUTURO POSIBLE, NO FANTASÍA

BLOQUE A · SENTIDO

Ejemplos:

- *tener horarios más claros*
- *vivir con menos prisa*
- *cumplir con lo básico sin agotarme*

Ejemplos de lo que ya no quiero:

- *decir que sí por quedar bien*
- *cargar problemas que no me tocan*
- *vivir reaccionando todo el tiempo*

Ejemplos de lo que sí quiero seguir eligiendo:

- *dormir mejor*
- *respetar mis tiempos*
- *mantener rutinas simples*

BLOQUE B · COHERENCIA

Ejemplos de no negociables:

- *no responder mensajes que me alteran por la noche*
- *no aceptar compromisos cuando estoy cansado*
- *respetar al menos un día a la semana para mí*

BLOQUE C · ELECCIÓN

Ejemplos de “yo estaré”:

- *cumpliendo una rutina básica*
- *diciendo no sin justificarme*

FRASE BRÚJULA

Ejemplos:

- *Mi vida se alinea cuando elijo calma en lugar de quedar bien.*
- *Mi vida se alinea cuando elijo claridad en lugar de culpa.*
- *Mi vida se alinea cuando elijo orden en lugar de prisa.*

EJERCICIO 3 · COHERENCIA MÍNIMA VIABLE

Ejemplos de coherencia mínima:

- *decir no a una petición específica*
- *no quedarme en una conversación que me altera*
- *cumplir una rutina mínima esta semana*
- *pedir ayuda en algo concreto*

Ejemplos de lo que NO es coherencia mínima:

- *“voy a cambiar toda mi vida”*
- *“voy a ser mejor persona”*
- *“voy a dejar de sentir culpa”*

NOTA FINAL

Si tu respuesta no se parece a estos ejemplos, no está mal.

Este trabajo no se trata de hacerlo “bien”.

Se trata de hacerlo real.