

DÍA 1

¿Y si el problema no fuera tu vida... sino el ritmo al que la estás viviendo?

Bienvenido.

Antes de intentar cambiar tu vida...

quiero invitarte a hacer algo mucho más sencillo.

Parar.

Durante estos tres días no vas a encontrar fórmulas mágicas.

Ni frases motivacionales.

Solo preguntas.

Porque muchas veces la claridad no aparece cuando encontramos una respuesta.

Aparece cuando por fin nos hacemos la pregunta correcta.

Hoy no quiero que cambies nada.

Solo quiero que observes.

Reflexiona unos minutos.

No respondas rápido.

Escribe.

1.

¿Cómo describirías tu vida en este momento?

2.

¿Qué parte de tu vida hoy mismo sientes que no te representa?

3.

¿Qué es lo que más energía te está quitando últimamente?

4.

¿Qué llevas demasiado tiempo posponiendo?

5.

Si pudieras cambiar solo una cosa de tu vida...

¿qué sería?

Ahora quiero hacerte una pregunta.

No la respondas todavía.

Solo déjala ahí.

Si dentro de cinco años tu vida siguiera exactamente igual...

¿te sentirías orgulloso o arrepentido?

Escribe lo primero que venga.

Para terminar.

No intentes solucionar nada.

Hoy solo observa.

Porque solo podemos cambiar aquello que primero somos capaces de ver.

Nos vemos mañana.