

¿ESTO ES LO QUE QUIERO YO? ¿O LO QUE ESPERA EL MUNDO?

Mini guía para tomar decisiones desde el deseo y no desde el “deber”.

A veces creemos que queremos algo... hasta que lo ponemos en pausa y nos damos cuenta de que no sabemos si es nuestro deseo o una expectativa disfrazada.

Pues para eso está esta guía.

No es para que tomes decisiones perfectas.
Es para que tomes **decisiones propias.**



@serysentirjg

PROS Y CONTRAS CON ALMA

 Escribe la **decisión que estás valorando**:
(Ej: tener pareja, mudarte, ser madre, estudiar,
cambiar de trabajo...)

Luego **respóndete**:

PROS	CONTRAS
 ¿Qué me aporta?	 ¿Qué me resta?
 ¿Qué deseo propio satisface?	 ¿A qué estoy renunciando?

 Y si lo necesitas, **añade tus propias preguntas**.

Esto no es Excel. Es tu vida.



@serysentirjg

MAPA DE SUEÑOS PERSONALES

¿Cómo sueñas tu vida?

No lo que deberías. Lo que te ilusiona.

 Estilo de vida

¿Con qué ritmo
vives bien? ¿Qué te
da paz?

 Relaciones

¿Qué vínculos te
nutren? ¿Cómo quieres
relacionarte?

MAPA

 Bienestar personal

¿Qué hábitos
necesitas para sentirte
bien contigo?

 Profesional

¿Cómo sería un día
ideal de trabajo?

Puedes añadir salud, espiritualidad, viajes, estudios...

Lo que te importa ¡Aquí va!

@serysentirjg

REFLEXIÓN FINAL

- ¿**Esto** que **quiero**... es mío, o es un “debería”?
- ¿**Lo hago por deseo** o por costumbre?
- Si no tuviera miedo, ¿**Qué haría**?



Úsalo cuando sientas que estás actuando en automático, o que el mundo opina más que tú.

CONCLUSIÓN

✨ **No** todo lo que la **sociedad aplaude** te va a hacer feliz.

✨ **No** todo **lo que se espera de ti** está alineado con lo que necesitas.

✨ Escucharte no es egoísmo. Es autocuidado.

Empieza por ponerle nombre a las cosas.



@serysentirjg