



Vuelve a ti: Lo que amás... aún te espera

10 cosas que amas hacer y quizás habías olvidado

Un ejercicio para volver a ti

A veces, en medio de las responsabilidades, la rutina y lo urgente, dejamos de lado aquello que nos da vida. Este recurso es una pausa: una invitación a reconectar con lo que te nutre, te alegra y te devuelve a vos.

¿Cómo hacer este ejercicio?

1. Elige un lugar y un momento donde puedas estar contigo, en tranquilidad.
2. Lee con calma las 10 pistas que te comparto. Permítete sentir, no solo pensar.
3. Escribe tus propias ideas, deseos o recuerdos en la tabla de la siguiente página.
4. Elige una sola actividad para hacer esta semana.
5. Guarda tu lista donde la puedas volver a ver.

10 pistas para volver a lo que amas

A veces, entre responsabilidades y rutina, olvidamos las cosas que nos hacían bien. Este espacio es una invitación amable a recordarlas... o redescubrir nuevas.

1. Caminar sin rumbo, solo para sentir el aire en la cara.
2. Escuchar música que te conecte con tu adolescencia.
3. Preparar algo rico, no por obligación... sino por disfrute.
4. Bailar como si nadie estuviera mirando.
5. Escribir algo solo para ti, sin corregir ni juzgar.
6. Ver el atardecer con intención, sin distracciones.
7. Llamar a alguien que siempre te hizo bien.
8. Jugar con un niño o una mascota sin mirar el reloj.
9. Leer algo que te inspire, aunque sean dos páginas.
10. Hacer una pausa solo para agradecer.

Ahora es tu turno. Escribe lo tuyo

¿Qué cosas te devuelven la alegría, la calma, la inspiración?

Este no es un espacio para hacer una lista perfecta. Es solo un momento para escucharte.

Anota con honestidad todo aquello que te hace bien, aunque lo hayas dejado en pausa.

Pueden ser recuerdos, deseos, cosas pequeñas o momentos simples. Lo que importa es que te pertenezcan. Que te hagan sentir más vivo/a.

¿Qué actividades te devuelven la alegría, inspiración, paz?

Escribí libremente. Recordá que no se trata de hacer, sino de volver a ser.

| No. | Actividad que amas hacer | ¿En qué fecha fue la última vez que lo hiciste? | ¿Desde qué fecha volverás a hacerlo? |
|-----|--------------------------------|---|--|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |

¿Cuál de estas actividades elegirías para empezar esta semana (y reconectar contigo)?

*“Todo lo que te hace bien... sigue ahí.
Esperando que lo vuelvas a elegir”*