Comprender tu presente

Una pausa para reconocer lo que vivís y elegir un próximo paso. Tiempo sugerido: 15 minutos.

No hace falta resolver todo hoy. Elegí una situación concreta y respondé con honestidad, sin exigirte una respuesta perfecta.

1 Describir antes de interpretar

¿Qué pasó? Anotá hechos que podrías observar o escuchar. Luego escribí qué interpretación hiciste. Separar ambas cosas puede ayudarte a abrir otras posibilidades.

2 Reconocer lo que necesitás

¿Cómo te sentís frente a esta situación? ¿Qué necesitás cuidar: tu tiempo, un vínculo, el descanso, una decisión o un límite?

3 Elegir tu foco

¿Qué parte depende de vos? ¿Qué parte necesita una conversación o apoyo de otra persona?

De la mirada a la acción

Una hoja de trabajo para avanzar con propósito.

1 Mi valor de referencia

¿Qué valor quiero expresar en esta situación? Por ejemplo: respeto, responsabilidad, honestidad o cuidado.

2 Mi paso posible

Esta semana voy a... Definí una acción pequeña y concreta. Anotá cuándo y dónde la vas a hacer.

3 El apoyo que puedo pedir

¿A quién puedo pedir ayuda? Escribí qué necesitás y cómo lo vas a comunicar.

4 Mi revisión

Al finalizar la semana: ¿qué hice?, ¿qué aprendí?, ¿qué necesito ajustar?

Una práctica para sostener

Usá este recorrido durante siete días, con flexibilidad.

Días 1 y 2 · Observar
Elegí una situación y registrá hechos, interpretación y necesidad.

Días 3 y 4 · Conversar
Prepará una pregunta abierta o un pedido concreto. Buscá un momento adecuado para hablar.

Días 5 y 6 · Actuar
Realizá el paso que elegiste. Si era demasiado grande, dividilo.

Día 7 · Revisar
Reconocé un avance y una dificultad. Elegí qué repetir o ajustar.

Un momento de fe, si querés integrarlo
Podés hacer una pausa de oración y preguntarte: ¿qué decisión es coherente con mis valores y con el amor al prójimo?

“Comprender para transformar” se inspira en Romanos 12:2.

Material educativo de reflexión personal. No reemplaza atención psicológica o médica. Podés dejar una pregunta sin responder si hoy no te resulta útil.

¿Querés profundizar?
Conocé las mentorías online en perspectiva-neuroeducacion.com.