

UN PEQUEÑO ESPACIO PARA TI

7 preguntas para volver a escucharte

Un cuaderno gratuito para mirar tu historia con curiosidad, cariño y libertad.

No hay respuestas correctas. Solo un momento para escucharte.

Antes de empezar

Este cuaderno no pretende decirte cómo tienes que vivir. Es una invitación a hacerte preguntas y darte espacio para escuchar lo que aparece.

Puedes escribir mucho, poco o nada. No tienes que contestarlo todo hoy ni compartir tus respuestas. Si alguna pregunta te remueve demasiado, puedes dejarla para otro momento.

En la web encontrarás estas mismas preguntas con reflexiones más breves. Aquí puedes detenerte un poco más, escribir y volver cuando quieras.

Hazte un regalo: escúchate sin juzgarte.

¿Hay algo que llevas tiempo pensando y todavía no te has permitido expresar?

A veces callamos lo que sentimos porque nos preocupa cómo lo recibirán los demás. Podemos tener miedo de decepcionar, de no encajar o de que una conversación cambie algo importante. Escucharnos no significa que tengamos que contarlo todo. A veces el primer paso es reconocer lo que sentimos, sin juzgarnos.

Tal vez hayas aprendido a confundir que alguien no te comprenda con estar equivocándote. Pero no son lo mismo. Puedes tener una mirada distinta y seguir queriendo a las personas que te rodean. Puedes revisar tus propias ideas sin dejar de respetarte. Y puedes elegir cuándo hablar y con quién, porque tu intimidad también merece cuidado.

Para profundizar

¿Qué necesitarías sentir para poder expresarlo sin exigirte que los demás estén de acuerdo?

MI ESPACIO PARA ESCRIBIR

¿Qué idea sobre cómo deberías vivir has dado por cierta sin preguntarte si es tuya?

Hay ideas que nos acompañan desde hace tanto tiempo que parecen una parte inevitable de nosotros. Algunas nos ayudan; otras quizá se han convertido en exigencias. Preguntarnos de dónde vienen puede abrir un espacio de libertad.

Quizá aprendiste que descansar es perder el tiempo, que debes poder con todo o que hay una sola forma correcta de tener éxito. No hace falta rechazar todo lo aprendido. Puedes agradecer lo que te sirvió y preguntarte con cariño si todavía encaja con la persona que eres hoy.

Para profundizar

¿Cómo sería tu día si pudieras mirar esa idea con curiosidad en lugar de obligación?

MI ESPACIO PARA ESCRIBIR

¿Qué parte de tu historia te cuesta mirar con cariño?

A veces miramos a nuestro yo de antes con la exigencia de saber lo que sabemos ahora. Pero aquella persona tomó decisiones con las herramientas, los miedos y las esperanzas que tenía entonces.

Aceptar nuestra historia no significa justificar cada decisión ni negar lo que dolió. Puede significar reconocer que hubo una versión de nosotros que hizo lo que pudo y siguió adelante. ¿Qué pasaría si, en lugar de reprocharle lo que no sabía, le agradecieras algo de lo que sí intentó?

Para profundizar

¿Qué podrías agradecerle a aquella versión de ti, incluso si hoy elegirías algo distinto?

MI ESPACIO PARA ESCRIBIR

¿En qué momentos sientes que puedes ser tú sin tener que demostrar nada?

Hay momentos en los que hablamos, reímos o estamos en silencio sin preguntarnos cómo nos están viendo. Quizá sean pequeños, pero pueden enseñarnos mucho sobre lo que nos hace sentir libres.

No tienes que convertirte en otra persona para encontrar esa libertad. Tal vez ya aparece cuando estás con alguien que te escucha, cuando haces algo que disfrutas o cuando te permites no tener una respuesta. Observa esos momentos sin exigirte que duren siempre.

Para profundizar

¿Qué tienen en común esos momentos y cómo podrías darles un poco más de espacio?

MI ESPACIO PARA ESCRIBIR

¿Qué responsabilidad estás llevando como si solo dependiera de ti?

A veces nos acostumbramos tanto a resolver que dejamos de preguntarnos si necesitamos ayuda. Cuidar, trabajar y responder a nuestras obligaciones importa; también importa reconocer nuestros límites.

Pedir apoyo no borra tu capacidad. Compartir una decisión no significa dejar de ser responsable. Quizá soltar un poquito de peso te permita seguir cuidando lo importante con más calma. No se trata de abandonarlo todo, sino de no sostenerlo todo en soledad.

Para profundizar

¿Qué pequeña parte podrías compartir, pedir o hacer de otra manera?

MI ESPACIO PARA ESCRIBIR

¿Qué diferencia de opinión te resulta difícil aceptar?

Dos personas pueden vivir una misma situación y sentir cosas muy distintas. Cada una llega con una historia, unas experiencias y una forma de mirar el mundo.

Comprender a alguien no exige darle la razón. Puedes escuchar, expresar tu opinión y mantener tus límites sin convertir cada diferencia en una batalla. A veces la paz aparece cuando dejamos de necesitar que la otra persona vea exactamente lo mismo que nosotros.

Para profundizar

¿Puedes imaginar una historia distinta de la tuya detrás de esa mirada, sin renunciar a la tuya?

MI ESPACIO PARA ESCRIBIR

Si pudieras agradecerle algo a la persona que eras hace unos años, ¿qué sería?

Quizá hoy ves cambios que entonces ni siquiera podías imaginar. Puede que comenzaran con algo tan pequeño como una pregunta, una conversación o la decisión de seguir buscando.

No hace falta que tu historia haya sido perfecta para merecer gratitud. Piensa en esa persona que fuiste: la que dudó, tuvo días difíciles y aun así continuó, aunque fuera un poquito. Tal vez puedas decirle gracias por algo que entonces pasó inadvertido.

Para profundizar

¿Qué te gustaría que la persona que seas dentro de unos años pudiera agradecerte hoy?

MI ESPACIO PARA ESCRIBIR

Antes de cerrar...

Quizá alguna pregunta te haya sorprendido. Quizá todavía no sepas qué responder. Está bien.

Puedes volver a estas páginas cuando lo necesites. A veces escucharnos empieza con algo muy pequeño: reconocer lo que sentimos, sin exigirnos cambiarlo inmediatamente.

¿Qué te gustaría agradecerte hoy?

Gracias por regalarte este momento.