



¿Para qué sirve esta ficha?

Esta ficha te invita a observar la relación entre aquello que consideras importante y la forma en que estás utilizando tu tiempo, tu energía y tus decisiones. No busca decirte si estás viviendo “bien” o “mal”, sino ayudarte a mirar con más claridad qué está orientando actualmente tu vida.

Antes de empezar: Algunas preguntas pueden resultarte fáciles y otras pueden requerir más tiempo. Responde desde tu realidad actual, no desde lo que crees que deberías estar haciendo.

1. ¿Hacia dónde está yendo mi vida?

¿En qué estás dedicando la mayor parte de tu tiempo y energía?

¿Qué decisiones están ocupando más espacio en tu vida actualmente?

¿Qué estás intentando conseguir, mantener o evitar en este momento?

¿Qué cosas haces porque realmente quieres hacerlas y cuáles haces principalmente porque sientes que debes hacerlas?



¿La vida que estás construyendo refleja lo que es importante para ti?

2. ¿Qué está guiando mis decisiones?

Cuando tienes que tomar una decisión importante, observa qué suele pesar más. Marca aquello que reconoces en ti y añade cualquier otra cosa que consideres relevante.

Lo que puede estar influyendo	Marca
Lo que considero importante.	☐
Lo que quiero construir a largo plazo.	☐
Lo que encaja con la persona que quiero ser.	☐
Lo que esperan de mí.	☐
El miedo a equivocarme.	☐
El miedo a decepcionar a alguien.	☐
La necesidad de evitar conflictos.	☐
La preocupación por lo que podría ocurrir.	☐
La necesidad de sentirme seguro/a.	☐
La culpa.	☐
La presión por cumplir.	☐
Otra: _____	☐

Importante: sentir miedo, preocupación o presión no significa que estés tomando decisiones contrarias a tus valores. La cuestión es observar qué lugar están ocupando estas experiencias en tus decisiones.

3. Lo que es importante para mí y el espacio que ocupa en mi vida.

Lo que es importante para mí	¿Está presente?	¿Qué espacio tiene actualmente?
	☐ Sí ☐ A veces ☐ Poco	
	☐ Sí ☐ A veces ☐ Poco	



¿La vida que estás construyendo refleja lo que es importante para ti?

☐ Sí ☐ A veces ☐ Poco

☐ Sí ☐ A veces ☐ Poco

☐ Sí ☐ A veces ☐ Poco

☐ Sí ☐ A veces ☐ Poco

☐ Sí ☐ A veces ☐ Poco

4. Mirar la relación entre lo que valoro y lo que estoy viviendo.

Vuelve a mirar tus respuestas anteriores e intenta identificar conexiones, diferencias o aspectos que hasta ahora no habías observado.

¿Qué relación encuentras entre aquello que consideras importante y la forma en que estás utilizando tu tiempo, tu energía y tus decisiones?

¿Hay algo que consideras importante para ti y a lo que te gustaría dar más espacio en tu vida?

Completa estas frases:

Hoy me doy cuenta de que...



¿La vida que estás construyendo refleja lo que es importante para ti?

Algo que quiero seguir teniendo presente es...

Un pequeño paso que podría acercarme a aquello que considero importante es...

¿La vida que estoy construyendo se parece a la vida que realmente quiero vivir?

Esta ficha busca ayudarte a hacerte mejores preguntas sobre la dirección que está tomando tu vida.