

Mi yo actual

Mi yo del futuro

Instrucciones

- Tomate un momento para este ejercicio y evita las distracciones. Date la oportunidad de estar contigo y aprender sobre ti.
- Imprime o copia la hoja de "Mi yo futuro"
- Antes de empezar toma dos respiraciones profundas y conéctate con el aquí y ahora.
- En la mitad de la izquierda escribe o dibuja aquellas características que definen tu yo actual. Puedes poner aquello que te gusta, cómo te sientes, las cosas que has logrado y de lo que te sientes orgulloso, aquello que te define y te hace sentir tú. También agrega aquellas cosas que no te gustan tanto, tus malos hábitos, las cosas que no has logrado o que tienes pendientes.. Incluye todo aquello que consideres que define tu yo actual. Se honesto contigo mismo, recuerda que este ejercicio es para ti.
- En la mitad de la derecha escribe o dibuja todas aquellas cosas que te gustaría ser en un año o en cinco años. Este es tu momento para soñar, incluye todo aquello que tendría tu yo ideal del futuro, las cosas que haría, como se sentiría, qué lo definiría, que cosas mantendría de tu yo actual y que cosas cambiaría. Agrega todo aquello que te haría sentir bien contigo.
- Ahora reflexiona sobre el resultado ¿Qué tan distinto es tu yo futuro de tu yo actual? ¿Qué tan grande es la brecha? ¿Cuáles cosas serían fáciles de alcanzar y cuáles pueden costarte más trabajo? ¿Es posible hacer todo lo que planteaste? ¿Qué necesitas para que eso suceda?

Tal vez al principio tu yo futuro te parezca muy difícil de alcanzar, pero recuerda que los límites los pones tú. Este ejercicio es un punto de partida para saber en dónde estás y a dónde quieres llegar, a partir de él puedes comenzar a hacer un plan de acción.

Atrévete a iniciar la aventura para ser una mejor versión de ti mismo ;)

Si tienes alguna pregunta sobre el ejercicio no dudes en escribirme a hola@danalanda.com y con mucho gusto te responderé.