

MENTES MAGNAS

EL MAPA DEL PATRÓN QUE SE REPITE EN TU VIDA

Un ejercicio para observar tu historia con más claridad

NO SE TRATA DE CULPARTE.

Se trata de observar con honestidad aquello que se repite, comprender cómo participas en ese ciclo y descubrir qué puedes empezar a hacer de manera diferente.

ANTES DE EMPEZAR

Reconocer una idea es el comienzo. Observarla en tu propia historia es el siguiente paso.

Reserva unos minutos para ti. Responde sin intentar quedar bien ni encontrar una respuesta perfecta. No necesitas resolver toda tu historia hoy: solo mirar un patrón con más atención.

PASO 1 · ELIGE UNA SITUACIÓN

¿Qué se repite en tu vida?

Piensa en una situación que hayas vivido más de una vez. Puede ocurrir en una relación, con tu familia, en el trabajo, con el dinero o en la manera en que te tratas a ti misma.

A. LA SITUACIÓN

Algo que me ha pasado varias veces es…

_____

B. LO QUE SUELE PASAR ANTES

Generalmente, esto comienza cuando…

_____

PASO 2 · OBSERVA EL CICLO

Mira lo que ocurre entre el inicio y el final.

Un patrón no es una condena ni una etiqueta. Es una secuencia que vale la pena observar: qué lo activa, cómo respondes y qué resultado aparece después.

C. MI REACCIÓN

Cuando sucede, yo suelo…

D. LO QUE TERMINA PASANDO

Al final, normalmente…

1

1. LO QUE ME ACTIVA

¿Qué palabras, gestos, situaciones o temores suelen desencadenar mi reacción?

2

2. LO QUE INTENTO CONSEGUIR O EVITAR

En ese momento, ¿qué quiero lograr, proteger o evitar sentir?

3

3. LO QUE HAGO PARA AFRONTARLO

¿Qué hago, digo, callo, acepto o postergo cuando ocurre?

4

4. EL RESULTADO QUE SE REPITE

¿Cómo termina normalmente? ¿Qué queda sin resolver?

OBSERVAR NO ES JUZGARTE. Es darte la oportunidad de ver con más claridad una respuesta que quizá se ha vuelto automática.

PASO 3 · ABRE UNA POSIBILIDAD

¿Qué podrías empezar a hacer distinto?

No necesitas cambiarlo todo ni tomar decisiones precipitadas. Elige una respuesta pequeña, concreta y respetuosa contigo misma. El objetivo es empezar a tener más opciones.

1 — **LO QUE AHORA VEO**

Al mirar esta situación, me doy cuenta de que…

_____

2 — **LO QUE NECESITO RECONOCER**

Una necesidad, límite o verdad que he dejado de lado es…

_____

3 — **MI PRÓXIMO PASO**

La próxima vez que aparezca esta situación, puedo probar a…

_____

ANTES DE CERRAR

Tu historia tiene más de una capa. Este ejercicio te ayuda a observar una situación. Tu Código Secreto va un paso más allá: es un análisis personalizado que explora siete áreas de tu experiencia para invitarte a mirarte desde una perspectiva diferente.

¿QUIERES COMPRENDER MÁS SOBRE TI? Haz clic en el enlace 👇

TU CODIGO SECRETO TE REVELA 7 AREAS DE TU VIDA EN TU MOMENTO PRESENTE. ESTAS LISTA PARA DESCUBRIRLAS?

QUIERO DESCUBRIR MI CÓDIGO SECRETO →

Haz clic aquí