

CANTIK

La rueda de la vida



*El ejercicio que hice con Ella
el día que vi dónde estaba de verdad*

Ejercicio complementario de «Recupera tu latido»

Imprímelo. Este se hace a mano.

recuperatulatido.com

Antes de empezar



En el libro me acompañas a una sesión con Ella, mi coach. Me pide papel y lápiz, me hace siete preguntas y en diez minutos veo dibujado algo que llevaba años sin querer mirar.

Este es ese mismo ejercicio. No hay truco ni método secreto: es un dibujo y siete preguntas honestas. Lo que lo hace poderoso no es la herramienta, es la sinceridad con la que respondas.

Dos consejos, de quien lo ha hecho:

No lo pienses. Puntúa de corazón, con el primer número que aparezca. Si te lo piensas, contestas lo que crees que deberías sentir en lugar de lo que sientes.

No te juzgues. Esto no es un examen ni un balance de tu vida. Es una fotografía de un momento, y los momentos cambian.

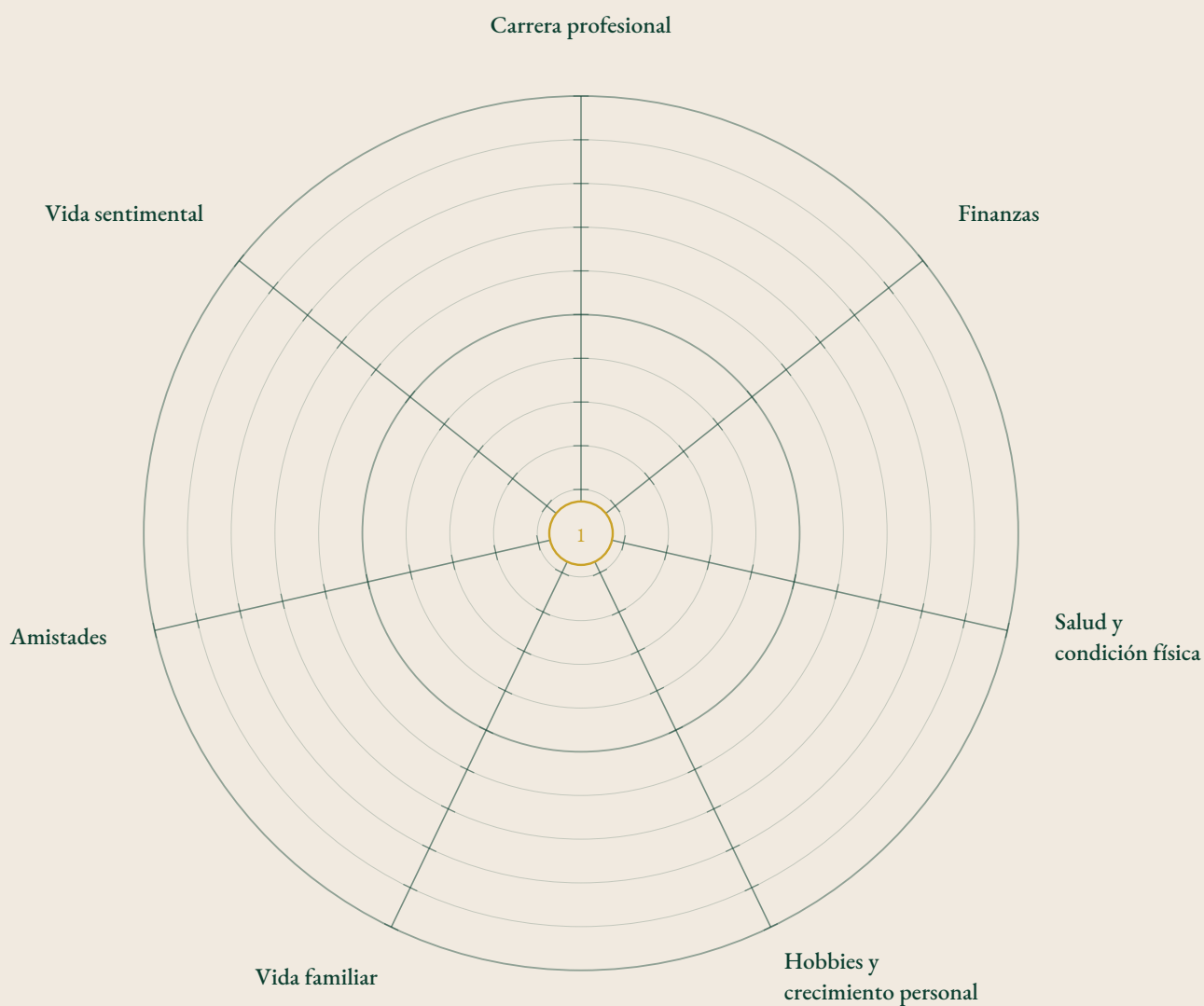
Hazlo a mano. Imprime esta hoja. El gesto de dibujar despacio forma parte del ejercicio; rellenarlo en una pantalla no es lo mismo.

Cómo se hace

- 1 Para cada una de las siete áreas, puntúa del 1 al 10 el bienestar que sientes hoy.
- 2 Marca ese número sobre la línea del área, contando desde el centro hacia fuera.
- 3 Une las siete marcas entre sí.
- 4 Mira el dibujo que ha salido. Y responde a la última pregunta de la hoja siguiente.

Tu rueda, hoy

Del 1 al 10, contando desde el centro hacia fuera.



¿Rueda tu vida ahora?

Lo que has visto

Cuando yo miré mi dibujo, lo primero que dije en voz alta fue: «Pues esto no rueda». No era una rueda: era una estrella picuda, con el trabajo disparado y todo lo demás hundido. Escribe aquí lo que ves tú.

¿De qué te estás dando cuenta ahora?

¿Qué área sostiene a las demás, y cuál las está frenando?

Si pudieras subir un solo punto en un área esta semana, ¿cuál elegirías?

¿Qué harías el lunes para conseguirlo?

Este es tu punto de partida



Sin saber de dónde partimos no se puede calibrar qué hay que transformar para llegar al destino. Ya tienes la fotografía. Guárdala, ponle la fecha de hoy y vuelve a hacerla dentro de seis meses: verás moverse cosas que ahora te parecen inamovibles.

Y si conoces a alguien que necesita hacer este ejercicio, pásaselo. Para eso está.

Te acompaño en el camino de vuelta a ti.

El libro completo:

«Recupera tu latido»

Tomo I de la trilogía · disponible en Amazon