

LIBRO + CUADERNO DE TRABAJO



¿Y si eligieras diferente?

*21 días para dejar de elegir desde la necesidad
y empezar a elegir desde lo que ya eres*

OBSERVA · PREGUNTA · ELIGE

ESTE VIAJE ES TUYO

*"Lo que eres,
eso atraes."*

ESTE LIBRO PERTENECE A

FECHA EN QUE EMPIEZO

LO QUE ELIJO CREAR EN ESTOS 21 DÍAS

Antes de empezar

Tu vida de hoy es la suma de tus elecciones de ayer. No como castigo: como regalo. Porque si tus elecciones crearon esta realidad, **una elección diferente puede crear otra.**

No te vamos a decir qué elegir. Te vamos a regalar 21 días de preguntas para que veas, por primera vez, **desde dónde** estás eligiendo.

¿Qué tal si nada en tu vida está fijo, y todo está esperando tu siguiente elección?

Necesidad o plenitud

Cuando eliges desde la necesidad —*necesito que me quieran, necesito dinero, necesito que me vean*— tu energía dice "me falta". Y lo que vibra en falta atrae más falta.

Cuando eliges desde lo que ya eres —*ya soy amor, ya soy valiosa, ya soy capaz*— lo que llega no viene a llenarte. Viene a sumar.

Es la misma vida. Lo que cambia es desde dónde la eliges.

Cómo usar este libro

- 1 **Un día, una hoja.** No te adelantes. Cada día prepara el siguiente.
- 2 **Escribe a mano.** Aquí mismo, o en una libreta solo para este viaje. Lo que escribes, lo ves; lo que ves, lo puedes cambiar.
- 3 **Responde lo primero que llegue.** No lo pienses, no lo corrijas. La primera respuesta es la más honesta.
- 4 **Haz el ritual de mañana y de noche.** Dos minutos cada uno. Son los que sostienen todo lo demás.
- 5 **Si un día te saltas, no pasa nada.** Retoma donde te quedaste. Aquí no hay error, solo elección.

Cada día tiene cuatro partes

-  **La historia**
Una parábola corta para abrir la mirada.
-  **La pregunta**
Una sola, la que mueve todo.
-  **El ejercicio**
Cinco minutos de escritura y observación.
-  **Mi elección de hoy**
Una frase para llevarte puesta.

No necesitas creer nada de lo que aquí está escrito. Solo necesitas estar dispuesta a preguntar. ¿Empezamos?

Mi ritual de mañana y de noche



Al despertar

2 MINUTOS · ANTES DEL CELULAR

1. Quédate en la cama. Respira tres veces, lento.
2. Pregúntate: **¿Qué elijo hoy?** No lo que tienes que hacer: lo que eliges ser y vivir.
3. Escoge una elección para tu día: *elijo la calma, elijo recibir, elijo decir que no sin culpa...*
4. Imagina tu día con esa elección puesta. ¿Cómo caminas? ¿Cómo respondes?
5. Di en voz alta: "**Hoy elijo** _____. **¿Qué más es posible hoy?**"



Antes de dormir

2 MINUTOS

1. Repasa tu día como una película, sin juzgarlo.
2. Pregúntate: **¿Qué elegí hoy desde la necesidad o el miedo?**
3. Pregúntate: **¿Qué elegiría diferente si ya fuera todo lo que soy?**
4. Suelta el día. Toda elección dura diez segundos; mañana puedes elegir otra vez.
5. Agradece una elección que sí hiciste desde ti, y duerme ligera.

No elijo desde lo que me falta. Elijo desde lo que ya soy.

21 días, una elección a la vez

Rellena el círculo cada día que completes tu hoja y tu ritual.

SEMANA 1 *Ver lo que estás eligiendo*

1

2

3

4

5

6

7

SEMANA 2 *Elegir desde lo que ya eres*

8

9

10

11

12

13

14

SEMANA 3 *La elección de cada día*

15

16

17

18

19

20

21

LO QUE ELIJO HOY SIN DARME CUENTA, DÍA 1

LO QUE ELIJO AHORA, DÍA 21

SEMANA

uno

Ver lo que estás eligiendo

Antes de elegir diferente, necesitas ver qué estás eligiendo ahora. La mayoría de nuestras elecciones son automáticas. Esta semana las vamos a mirar a la luz.

01 | DÍA UNO

No elegir también es elegir

LA HISTORIA

Cuentan de un burro que tenía hambre y sed. Le pusieron, a la misma distancia, un montón de heno y una cubeta de agua.

No sabía qué elegir primero. Miraba uno, miraba el otro, dudaba. Pasaron las horas.

Murió de hambre y de sed, con todo enfrente, por no elegir.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué estoy dejando de elegir mientras espero el momento perfecto?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe tres decisiones que llevas tiempo posponiendo, grandes o pequeñas.

- 2 Junto a cada una, escribe qué estás eligiendo al no elegir. (*"Al no decidir, elijo seguir igual."*)

- 3 Escoge una y pregúntate: **Si eligiera hoy, ¿qué elegiría?** Escribe lo primero que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy elijo, aunque no tenga
todas las respuestas."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

02

DÍA DOS

La rana en el agua tibia

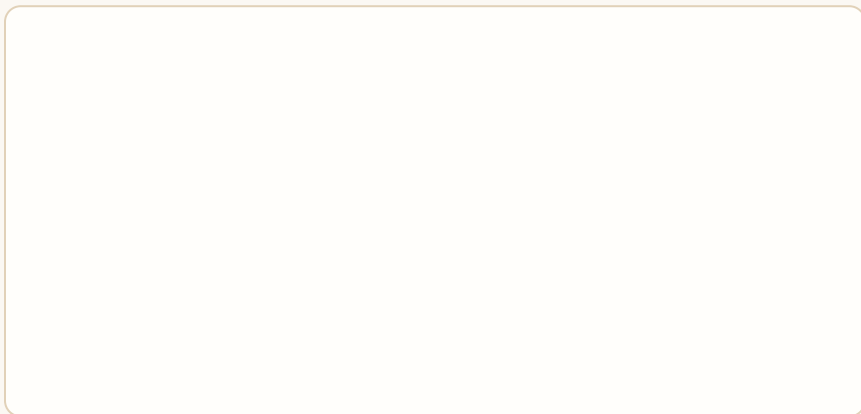
LA HISTORIA

Si pones una rana en agua hirviendo, salta. Pero si la pones en agua tibia y calientas poco a poco, se queda.

Se acostumbra. Se adapta. Grado por grado, se queda donde ya no está bien.

No es que no pueda saltar. Es que nunca notó cuándo debía hacerlo.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿A qué me acostumbré que ya no es para mí?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe las situaciones en tu vida que "no están tan mal": el trabajo, la relación, la rutina, tu salud, tus finanzas.

- 2 Junto a cada una pregúntate: **¿Esto me expande o solo lo aguanto?**
- 3 Escribe qué estarías eligiendo si saltaras del agua tibia en una sola de ellas.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy noto la temperatura de mi vida.
Y elijo."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

03

DÍA TRES

Los dos lobos

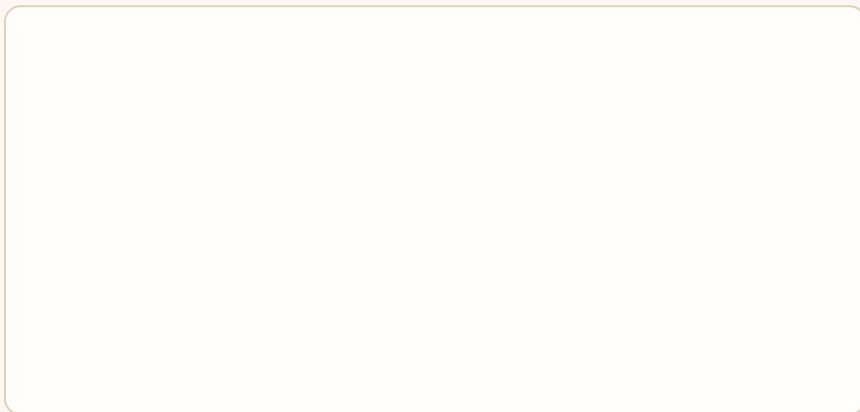
LA HISTORIA

Un abuelo le contó a su nieto: *"Dentro de mí pelean dos lobos. Uno es miedo, queja y escasez. El otro es alegría, confianza y posibilidad."*

El niño preguntó: *"¿Y cuál gana?"*

El abuelo sonrió: *"El que yo alimento."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué lobo estoy alimentando con mis elecciones diarias?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cinco cosas que hiciste ayer: lo que viste, escuchaste, comiste, con quién hablaste, en qué pensaste antes de dormir.

- 2 Junto a cada una escribe a qué lobo alimentó.
- 3 Escribe una elección pequeña que harás hoy para alimentar al otro lobo.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Hoy alimento la posibilidad."

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

04

DÍA CUATRO

Las llaves bajo el farol

LA HISTORIA

Un hombre buscaba sus llaves bajo un farol. Un vecino se acercó a ayudarlo. Buscaron y buscaron. *"¿Seguro que las perdiste aquí?"*

"No", contestó el hombre. *"Las perdí allá, en lo oscuro. Pero aquí hay más luz."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Dónde sigo buscando solo porque ahí es cómodo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe algo que llevas tiempo buscando: dinero, pareja, propósito, paz.

- 2 Escribe dónde lo has estado buscando, aunque no esté funcionando.

- 3 Pregúntate: **¿Qué lugar he evitado mirar porque me da miedo o no lo conozco?** Escribe lo que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Hoy busco donde no he buscado."

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

05

DÍA CINCO

La gente de este pueblo

LA HISTORIA

Un viajero llegó a un pueblo y le preguntó a un anciano: "¿Cómo es la gente aquí?" "¿Cómo era la gente de donde vienes?" "Envidiosa y mala." "Así es la gente aquí."

Más tarde llegó otro viajero con la misma pregunta. "¿Cómo era la gente de donde vienes?" "Generosa y amable." El anciano sonrió: "Así es la gente aquí."

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué energía llevo a todos lados que hace que encuentre siempre lo mismo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cómo describes a la gente de tu vida: tu familia, tus clientes, los hombres o las mujeres, tus compañeros.

- 2 Pregúntate: ¿Esto es lo que son, o es lo que yo llevo conmigo?
- 3 Escribe cómo sería la gente de tu vida si llegaras a cada lugar desde la gratitud.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Lo que llevo, eso encuentro.
Hoy llevo luz."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

06

DÍA SEIS

La puerta abierta

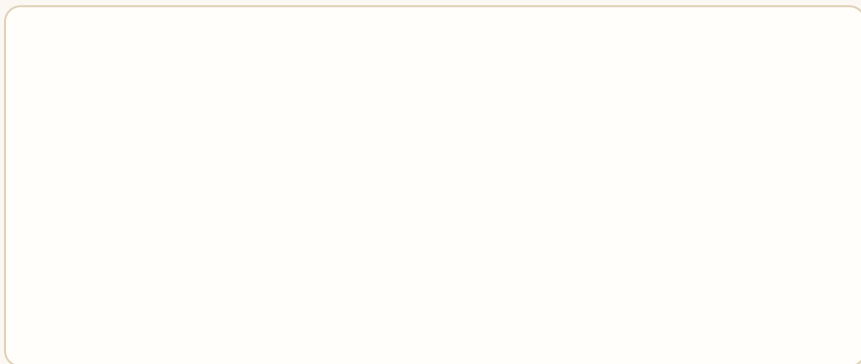
LA HISTORIA

Un pájaro vivió años en una jaula. Un día, alguien dejó la puerta abierta.

El pájaro miró la puerta. Miró el cielo. Miró su plato de comida, su rincón de siempre.

Y se quedó. No porque estuviera encerrado, sino porque ya no sabía elegir otra cosa.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué puertas ya están abiertas en mi vida y no las he cruzado?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe tres oportunidades, personas o caminos que están ahí y que no has tomado.

- 2 Junto a cada una escribe qué te detiene: miedo, costumbre, lo que van a decir.

- 3 Pregúntate: **Si nada me detuviera, ¿qué puerta cruzaría primero?**

MI ELECCIÓN DE HOY

*"La puerta está abierta.
Hoy elijo volar."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

07 | DÍA SIETE

El capullo

LA HISTORIA

Un niño vio a una mariposa luchando por salir de su capullo. Sintió pena y, con unas tijeras, cortó el capullo para ayudarla.

La mariposa salió fácil. Pero sus alas quedaron pequeñas y arrugadas. Nunca pudo volar.

Ese esfuerzo era lo que le iba a dar fuerza a sus alas.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué estoy evitando que en realidad me haría más fuerte?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe algo que te incomoda y que llevas tiempo evitando: una conversación, un cambio, un riesgo.

- 2 Pregúntate: **¿Qué me daría atravesar esto?** Escribe todo lo que llegue.

- 3 Escribe el primer paso pequeño que podrías elegir esta semana.

MI ELECCIÓN DE HOY

"No le temo al esfuerzo que me da alas."

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

Lo que vi

Relee tus primeros siete días. No para juzgarte: para reconocer el poder que ya tienes. Si elegiste todo esto, puedes elegir otra cosa.

¿Qué elección automática descubrí que ya no quiero seguir haciendo?

SEMANA

dos

Elegir desde lo que ya eres

*Ya viste tus elecciones automáticas. Ahora vamos a mirar
cada área de tu vida y a preguntarnos: ¿estoy eligiendo
desde lo que me falta, o desde lo que ya soy?*

08

DÍA OCHO

La naranja entera

LA HISTORIA

Una mujer pasó años buscando a su "media naranja". Cada relación terminaba igual: ella dando todo, sintiéndose incompleta.

Un día, una amiga sabia le dijo: "*¿Y si no eres media naranja? ¿Y si eres una naranja entera?*"

Dos mitades se necesitan. Dos naranjas enteras se eligen.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Estoy buscando a alguien que me complete, o a alguien con quien compartir lo que ya soy?

- 1 Escribe lo que esperas que una pareja te dé.

- 2 Junto a cada cosa pregúntate: ¿Puedo darme esto yo? Marca las que sí.
- 3 Escribe cómo te describirías como "naranja entera": lo que ya eres y ya tienes para compartir.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Soy una naranja entera.
Elijo compartir, no completar."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

09

DÍA NUEVE

Las semillas del rey

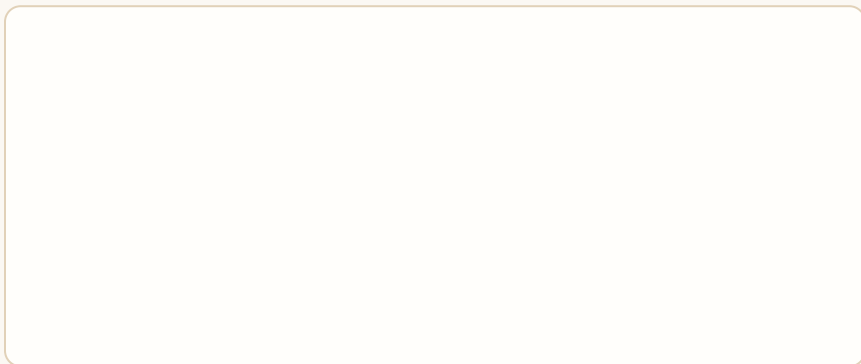
LA HISTORIA

Un rey les dio a sus dos hijos un costal de semillas antes de irse de viaje. El mayor las guardó en un cofre para que no se perdieran.

El menor las sembró. Cuando el rey volvió, el cofre del mayor estaba lleno de semillas secas.

El campo del menor estaba lleno de trigo y de semillas nuevas.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué estoy guardando por miedo a perderlo, en lugar de sembrarlo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe lo que tienes y no estás usando: dinero, talentos, tiempo, conocimientos, contactos.

- 2 Pregúntate: ¿Lo guardo desde el miedo o lo elijo desde la confianza?
- 3 Escribe una semilla que elegirías sembrar este mes.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Elijo sembrar lo que tengo.
La abundancia crece al moverse."*



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

10

DÍA DIEZ

Cada flor a su tiempo

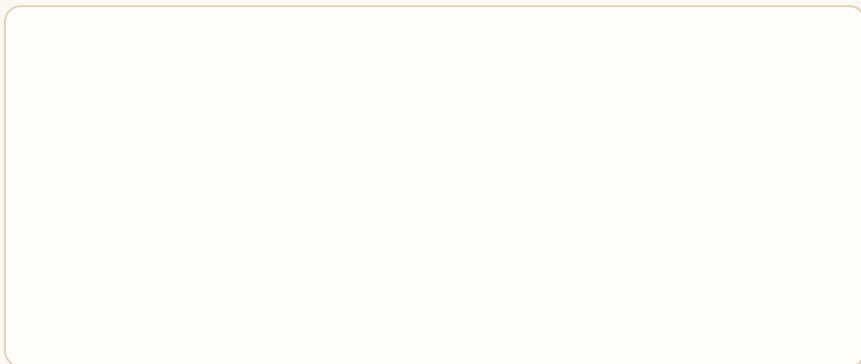
LA HISTORIA

Una rosa se comparaba todos los días con el girasol: "*Es más alto que yo.*" Con la orquídea: "*Es más exótica.*" Con el pasto: "*Crece más rápido.*"

Tanto se comparaba que olvidó florecer.

Un día una niña se detuvo frente a ella y dijo: "*Qué rosa tan hermosa.*" Nunca había querido otra flor.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Con quién comparo a mi cuerpo, y qué me impide eso florecer?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe con quién te comparas: en tu cuerpo, tu edad, tu cara, tu energía.

- 2 Escribe cinco cosas que tu cuerpo hace por ti todos los días sin que se lo pidas.

- 3 Pregúntale a tu cuerpo: **¿Qué elegirías hoy, si yo te escuchara?** Escribe lo que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Mi cuerpo florece a su tiempo.
Hoy lo elijo como es."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

11

DÍA ONCE

El hacha sin filo

LA HISTORIA

Un leñador cortaba árboles todos los días. Cada día cortaba menos, aunque trabajaba más horas.

Un viejo leñador le preguntó: *"¿Cuándo fue la última vez que afilaste tu hacha?"*

"No tengo tiempo para afilarla", contestó. "Tengo demasiados árboles que cortar."

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Estoy eligiendo trabajar más, o elegir mejor?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cómo te sientes con tu trabajo o con lo que haces para ganar dinero, en una palabra.

- 2 Escribe qué es tu "hacha sin filo": lo que haces por costumbre aunque ya no funcione.

- 3 Pregúntate: **¿Qué se requeriría para que mi trabajo fuera más fácil y más divertido?** Escribe todo lo que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy elijo afilar mi hacha.
Más fácil también es posible."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

La vasija agrietada

LA HISTORIA

Un aguador cargaba dos vasijas. Una estaba perfecta; la otra, agrietada, perdía la mitad del agua en el camino. La vasija agrietada se sentía avergonzada.

Un día el aguador le dijo: *"¿Viste las flores que crecen solo de tu lado del camino?"*

Todos los días, sin saberlo, ella las había regado.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué papel elegí en mi familia que no me deja ver mi verdadero valor?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe el papel que juegas en tu familia: *la fuerte, la que resuelve, la rebelde, la que no da problemas...*

- 2 Pregúntate: **¿Lo elegí yo, o me lo pusieron?**
- 3 Escribe tus "grietas": lo que crees que está mal en ti. Junto a cada una, escribe qué flores ha regado.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Mis grietas también riegan flores.
Elijo verme completa."

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

13

DÍA TRECE

La cubeta de cangrejos

LA HISTORIA

Si pones un solo cangrejo en una cubeta, se sale. Pero si pones varios, ninguno sale.

Cada vez que uno está a punto de llegar arriba, los demás lo jala de regreso.

No lo hacen por maldad. Lo hacen porque eso es lo que conocen.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Quién me jala de regreso cada vez que elijo crecer, y por qué lo permito?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe las personas o ambientes donde te sientes más pequeña de lo que eres.

- 2 Escribe las personas o ambientes donde te sientes más grande, más libre.

- 3 Pregúntate: ¿Qué elegiría si me permitiera estar con más gente que me expande?

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Elijo personas que me impulsan,
no que me jalan."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

El dedal y el océano

LA HISTORIA

Un hombre llegó al océano con un dedal. Lo llenó de agua y se fue, feliz.

Al día siguiente volvió con el mismo dedal. Y así todos los días, quejándose de que el agua nunca le alcanzaba.

El océano nunca le negó nada. Él solo traía un dedal.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué tan grande es el recipiente que traigo para recibir?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe lo que te cuesta recibir: ayuda, halagos, dinero, regalos, descanso, amor.

- 2 Junto a cada uno escribe la frase que dices cuando te lo ofrecen. ("No te preocupes." "No era necesario.")

- 3 Hoy recibe una cosa sin regresarla, sin explicarla y sin minimizarla. Solo di: "**Gracias.**" Escribe qué sentiste.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Hoy cambio el dedo por los brazos abiertos."

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

Lo que ya soy

Relee tus días 8 a 14. En cada área descubriste algo que buscabas afuera y que ya estaba en ti.

¿Qué área de mi vida cambia por completo si elijo desde lo que ya soy?

SEMANA

tres

La elección de cada día

Ya sabes desde dónde eliges. Esta semana se trata de practicar: elegir una y otra vez, en lo pequeño, hasta que elegir desde ti sea tu nueva forma natural de vivir.

15

DÍA QUINCE

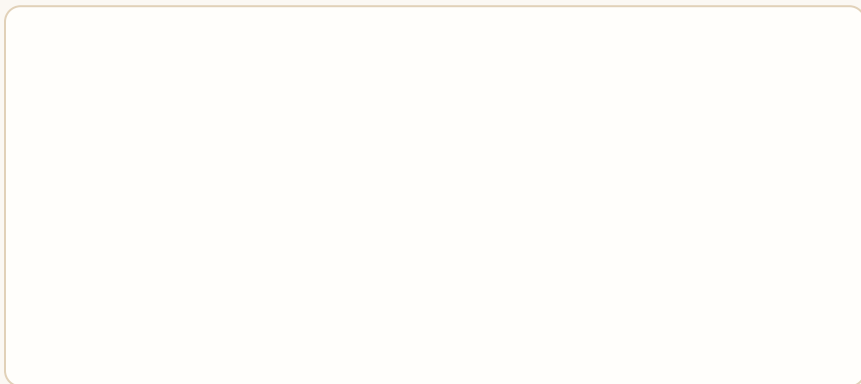
El bote y el helicóptero

LA HISTORIA

Durante una inundación, un hombre se subió al techo de su casa y rezó: "Dios, sálvame." Llegó una lancha: "No, Dios me va a salvar." Llegó un helicóptero: "No, Dios me va a salvar."

El agua subió y el hombre se fue. Al llegar al cielo reclamó: "¿Por qué no me salvaste?" "Te mandé una lancha y un helicóptero..."

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué ya llegó a mi vida que no estoy eligiendo recibir porque no se ve como esperaba?

- 1 Escribe lo que has pedido últimamente: a la vida, al universo, a Dios.

- 2 Escribe todo lo que llegó en los últimos meses, aunque no se viera como lo imaginabas: personas, ideas, oportunidades.

- 3 Pregúntate: ¿Cuál de estas es mi lancha?

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy reconozco lo que ya llegó.
Elijo recibirlo."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

16

DÍA DIECISÉIS

La mano en el frasco

LA HISTORIA

Para atrapar monos, algunos ponían una nuez dentro de un frasco de boca estrecha. El mono metía la mano, tomaba la nuez y ya no podía sacar el puño.

Gritaba, jalaba, pero no la soltaba.

Bastaba con abrir la mano para ser libre. Pero eso significaba elegir soltar.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué estoy apretando tan fuerte que me impide ser libre?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe lo que no has querido soltar: una persona, una idea, un rencor, una forma de hacer las cosas.

- 2 Pregúntate: **¿Qué me cuesta seguir sosteniendo esto?**

- 3 Cierra el puño fuerte por diez segundos y ábrelo despacio. Escribe qué elegirías soltar hoy.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Abro la mano.
Elijo la libertad."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

El pájaro en las manos

LA HISTORIA

Un joven quiso engañar a un sabio. Escondió un pájaro en sus manos y le preguntó: "¿Está vivo o muerto?"

Si el sabio decía "vivo", lo apretaría. Si decía "muerto", lo dejaría volar.

El sabio lo miró y dijo: "La respuesta está en tus manos."

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué de mi vida estoy esperando que otros decidan, cuando la respuesta está en mis manos?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe las áreas de tu vida donde esperas que alguien más cambie para que tú estés bien.

- 2 Junto a cada una, escribe: "Lo que yo puedo elegir aquí es..."

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Mi vida está en mis manos.
Hoy elijo."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

18

DÍA DIECIOCHO

La piedra en el camino

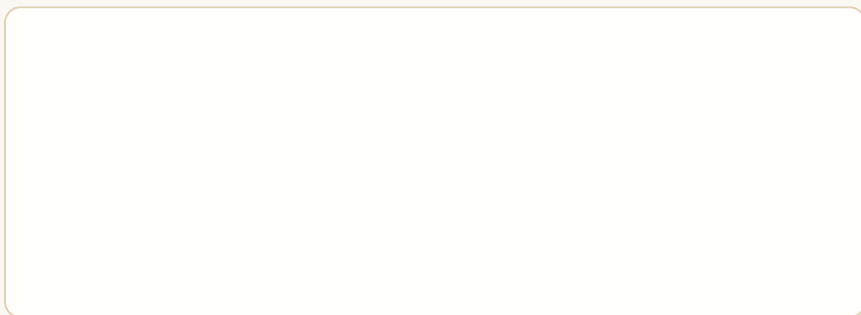
LA HISTORIA

Un rey puso una gran piedra en medio del camino y se escondió a mirar. Pasaron comerciantes, soldados y nobles. Todos se quejaron y la rodearon.

Un campesino que cargaba verduras se detuvo, empujó con todas sus fuerzas y la quitó.

Debajo encontró una bolsa de oro y una nota: *"Para quien elija mover la piedra."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué piedra estoy rodeando en lugar de moverla?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe el obstáculo que llevas tiempo rodeando y del que te quejas.

- 2 Escribe tres acciones pequeñas que podrías hacer para moverlo un poco.

- 3 Escoge una y hazla hoy. Escribe en la noche qué pasó.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Hoy no rodeo. Hoy elijo mover la piedra."

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

19

DÍA DIECINUEVE

Las estrellas de mar

LA HISTORIA

Después de una tormenta, la playa quedó llena de estrellas de mar. Una niña las devolvía al mar una por una.

Un hombre se rio: *"Hay miles. Lo que haces no hace ninguna diferencia."*

La niña tomó otra, la lanzó al agua y dijo: *"Para esta, sí la hizo."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

*¿Qué elección pequeña estoy despreciando
porque no parece suficiente?*

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe algo grande que quieras cambiar en tu vida.

- 2 Escribe diez elecciones pequeñas que, juntas, te acercarían a eso.

- 3 Escoge una y elígela hoy. Pequeña, pero tuya.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Cada elección pequeña cuenta.
Hoy elijo una."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

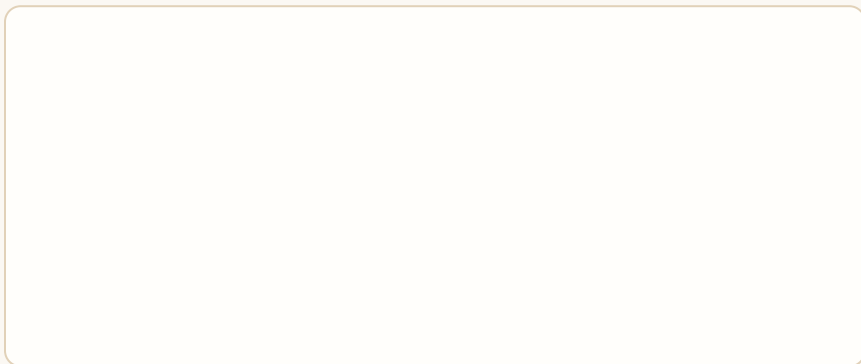
 LA HISTORIA

Una tejedora anciana trabajaba un tapiz enorme. Cada mañana elegía un solo hilo: a veces dorado, a veces gris, a veces rojo.

Su nieta le preguntó: *"¿Cómo sabes cómo va a quedar?"*

"No lo sé", respondió. *"Solo sé que el tapiz es la suma de los hilos que elijo cada día."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

Si hoy fuera un hilo del tapiz de mi vida, ¿de qué color lo elijo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe los "hilos" que elegiste esta semana: las elecciones que más se repitieron.

- 2 Escribe de qué color quieres que sea el tapiz de tu vida en un año.

- 3 Escribe el hilo que eliges para hoy, y cómo lo vas a vivir.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy elijo mi hilo.
Mi vida es lo que tejo."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

21

DÍA VEINTIUNO

La ola y el océano

LA HISTORIA

Una pequeña ola viajaba feliz, hasta que vio que las olas de adelante se rompían contra la orilla. "¡Qué terrible! ¡Voy a desaparecer!"

Otra ola le dijo: "No eres una ola. Eres parte del océano."

Y la pequeña ola dejó de tener miedo.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué elegiría si recordara que soy mucho más grande que mis miedos?

 EL EJERCICIO · 10 MINUTOS

- 1 Escribe una carta a ti misma con fecha de dentro de un año. Empieza así: *"Querida yo: gracias por haber elegido..."* Cuéntate cómo es tu vida ahora que eliges desde lo que ya eres.

- 2 Cópiala en una hoja, guárdala en un sobre y ábrela en un año.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"No soy una ola.
Soy el océano entero, eligiendo."*



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

Lo que elijo ahora

Relee tus 21 días. Cada hoja fue una elección. Y cada elección abrió una posibilidad que antes no existía.

¿Qué elijo para mi vida a partir de hoy, sabiendo que puedo volver a elegir cada día?

Y ahora, ¿qué más es posible?

Terminaste 21 días. No terminaste el camino: aprendiste a caminarlo eligiendo.

Viste tus elecciones automáticas. Descubriste desde dónde elegías. Y practicaste, una y otra vez, elegir desde lo que ya eres.

Cuando eliges desde la necesidad, atraes necesidad. Cuando eliges desde lo que ya eres, todo lo que llega viene a sumar. Esa es la diferencia entre sobrevivir tu vida y crearla.

Para seguir

- **Mantén el ritual de mañana y de noche.** Una elección al despertar, una pregunta al dormir.
- **Recuerda los diez segundos.** Cada elección dura diez segundos. Si no te gustó, elige otra vez.
- **Vuelve a cualquier día** cuando te sorprendas en el agua tibia.
- **Abre tu carta en un año.**

TU ÚLTIMA PREGUNTA

*Si cada elección crea mi realidad, ¿qué elijo
crear a partir de hoy?*

No tienes que responder ahora. Solo elige.
Todos los días, otra vez.

Todo es posible. ¿Qué más es posible?

*"Lo que eres,
eso atraes."*

21 días, una hoja por día, cinco minutos.
No es una promesa. Es una elección.

OBSERVA · PREGUNTA · ELIGE

