

LIBRO + CUADERNO DE TRABAJO



Tu futuro, no tu pasado

*21 días para dejar de definirte por lo que viviste
y empezar a ser quien eliges ser*

SUELTA · IMAGINA · SÉ

ESTE VIAJE ES TUYO

"No soy *mi historia*.
Soy *mi siguiente elección*."

ESTE LIBRO PERTENECE A

FECHA EN QUE EMPIEZO

LO QUE ELIJO CREAR EN ESTOS 21 DÍAS

Antes de empezar

La mayoría de las personas se define por su pasado: *"soy así porque me pasó esto"*, *"siempre he sido así"*, *"vengo de una familia que..."*. Y cada mañana despiertan siendo la misma persona, pensando lo mismo, eligiendo lo mismo... y esperando una vida diferente.

Este libro te invita a algo distinto: **definirte por la visión de tu futuro, y no por el recuerdo de tu pasado.**

¿Qué tal si lo que viviste no es quien eres, y quien eres apenas está por empezar?

Por qué el futuro

Tu pasado ya pasó. No lo puedes cambiar, pero sí puedes dejar de cargarlo. Lo que sí está en tus manos es quién eliges ser hoy, y cada hoy es la semilla de tu mañana.

Durante 21 días vas a reconocer a la persona que has sido, soltar la historia que te repites y empezar a vivir, desde ahora, como la persona que eliges ser.

No es magia. Es práctica. Una pregunta a la vez.

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. Antes de que lleguen los pendientes y los recuerdos de ayer, pregúntate: **¿Quién elijo ser hoy?**
3. Imagina a tu yo del futuro: cómo despierta, cómo se mueve, cómo habla, qué siente.
4. Quédate un momento sintiendo eso, como si ya fuera hoy. Deja que tu cuerpo lo reconozca.
5. Di en voz alta: **"Hoy vivo como la persona que estoy eligiendo ser."**



Antes de dormir

2 MINUTOS

1. Repasa tu día como una película, sin juzgarlo.
2. Pregúntate: **¿En qué momentos fui mi pasado?** Una reacción, un pensamiento repetido, un miedo viejo.
3. Pregúntate: **¿Cómo habría vivido ese momento mi yo del futuro?**
4. Suelta el día. No tienes que cargarlo; mañana despiertas nueva.
5. Agradece un momento en el que sí fuiste tu futuro, y duerme con esa imagen.

No soy un recuerdo de mi pasado. Soy una visión de mi futuro.

21 días, una elección a la vez

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

SEMANA 1 *Reconocer al personaje del pasado*

1

2

3

4

5

6

7

SEMANA 2 *Soltar la historia*

8

9

10

11

12

13

14

SEMANA 3 *Ser hoy tu futuro*

15

16

17

18

19

20

21

CÓMO ME DESCRIBO HOY, DÍA 1

CÓMO ME DESCRIBO EL DÍA 21

SEMANA

uno

Reconocer al personaje del pasado

Antes de soltar algo, hay que verlo. Esta semana vas a conocer al personaje que has estado interpretando: sus frases, sus reacciones, su historia. Sin juzgarlo. Solo mirándolo.

01

DÍA UNO

La mochila de piedras

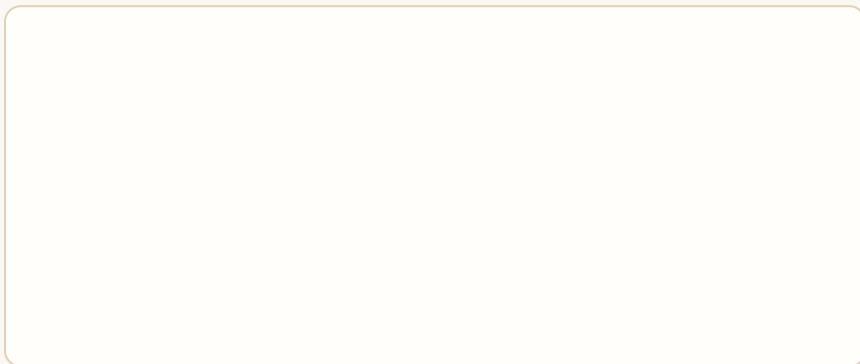
LA HISTORIA

Un hombre caminaba con una mochila tan pesada que apenas podía avanzar. Un viajero le preguntó qué llevaba.

"Piedras", dijo. *"Una por cada persona que me falló, cada error que cometí, cada vez que me rechazaron."*

"¿Y para qué las cargas?" El hombre se quedó callado. Nunca se lo había preguntado.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué piedras de mi pasado sigo cargando todos los días?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe tus piedras: lo que te pasó, lo que te hicieron, lo que hiciste y no te perdonas.

- 2 Junto a cada una pregúntate: **¿Para qué la sigo cargando? ¿Qué me da?**
- 3 Escoge una piedra que hoy estarías dispuesta a dejar en el camino.
Escribe cómo se siente tu cuerpo al imaginarlo.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy camino más ligera.
Dejo una piedra."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

02

DÍA DOS

El espejo retrovisor

LA HISTORIA

Una mujer aprendió a manejar, pero tenía una costumbre extraña: manejaba mirando todo el tiempo el espejo retrovisor.

Chocaba, se perdía, se frustraba. *"¿Por qué siempre me pasa lo mismo?"*

Su instructor le dijo: *"El retrovisor es para echar un vistazo, no para manejar tu vida."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Cuánto de mi día vivo mirando hacia atrás?

 EL EJERCICIO · DURANTE EL DÍA

- 1 Hoy, cada vez que te descubras pensando en el pasado (lo que pasó, lo que dijeron, lo que debiste hacer), haz una marca aquí.

- 2 En la noche cuenta las marcas. Escribe cuáles fueron los recuerdos que más se repitieron.

- 3 Pregúntate: **Si hoy maneja mirando hacia adelante, ¿qué vería?**
Escribe lo que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy miro hacia adelante.
El camino está enfrente."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

03

DÍA TRES

La cuerda invisible

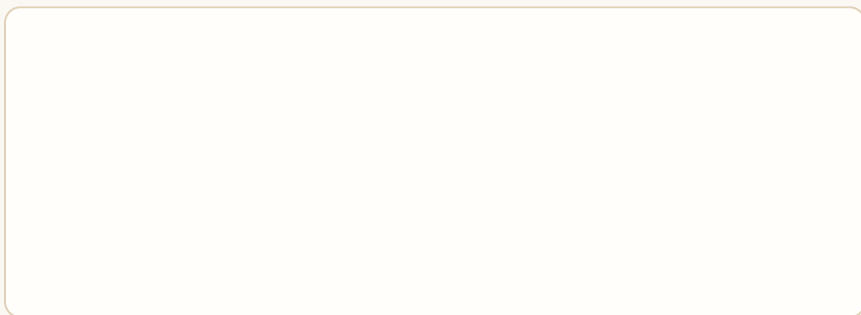
LA HISTORIA

Una caravana llegó de noche al desierto. Tenían diez camellos y solo nueve cuerdas. El guía hizo como que amarraba al décimo, sin cuerda.

El camello se quedó quieto toda la noche. A la mañana siguiente no quería caminar.

"Desamárralo", dijo el guía. Hicieron como que le quitaban la cuerda, y el camello caminó.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

*¿Qué cuerdas que no existen siguen
amarrándome?*

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe lo que crees que no puedes hacer "por tu historia": por tu edad, tu familia, tu pasado, lo que te pasó.

- 2 Junto a cada una, pregúntate: **¿Esta cuerda existe hoy, o solo la recuerdo?**
- 3 Escoge una y "desamárrala": escribe qué harías hoy si esa cuerda nunca hubiera existido.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Hoy me desamarro de lo que ya no existe."

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

04

DÍA CUATRO

La película repetida

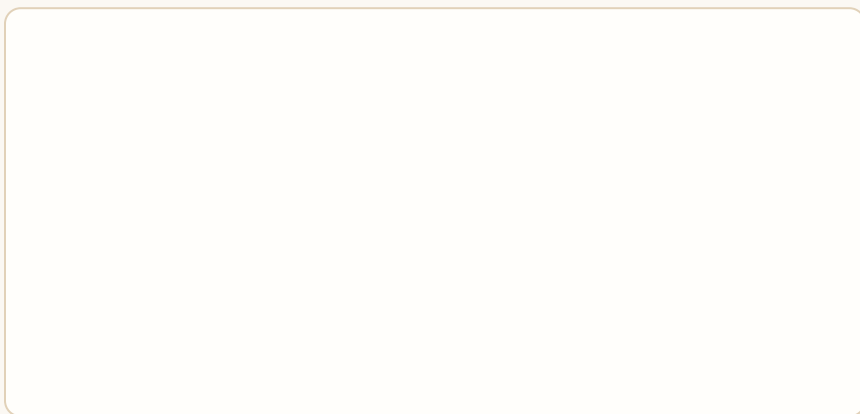
LA HISTORIA

Una mujer veía todas las noches la misma película. Lloraba en la misma escena, se enojaba en el mismo momento y se iba a dormir triste.

Un día alguien le preguntó: "*¿Por qué no cambias de película?*"

Ella se sorprendió. Nunca había pensado que podía elegir otra.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué escena de mi pasado sigo reproduciendo en mi mente?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe la "película" que más repites en tu mente: una discusión, una pérdida, una humillación, un error.

- 2 Escribe cómo te sientes cada vez que la vuelves a ver.

- 3 Ahora escribe la película que te gustaría ver en su lugar: una escena de tu futuro que te emocione.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy cambio de película.
Elijo ver mi futuro."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

05

DÍA CINCO

La foto vieja

LA HISTORIA

En una entrevista de trabajo le pidieron a una mujer:
"Háblenos de usted."

Ella sacó una foto de cuando tenía quince años y empezó a contar lo que le había pasado desde entonces.

El entrevistador sonrió: *"No le pregunté quién fue. Le pregunté quién es."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

Si alguien me preguntara quién soy, ¿hablaría de mi pasado o de mi presente?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cómo te presentas normalmente, o cómo te describirías ante alguien nuevo.

- 2 Subraya cada frase que hable del pasado.
- 3 Ahora escribe una presentación nueva, solo con lo que eres hoy y lo que estás eligiendo crear.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"No soy la foto vieja.
Soy quien elijo ser hoy."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

06

DÍA SEIS

El mismo río

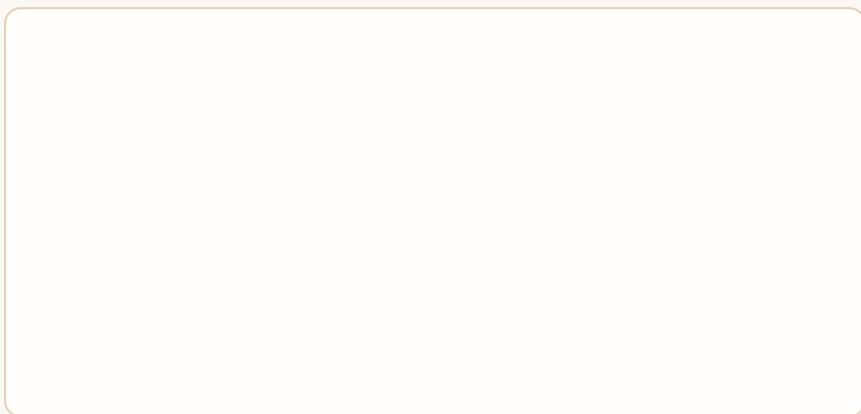
LA HISTORIA

Un filósofo antiguo decía: *"Nadie se baña dos veces en el mismo río."*

Porque el agua ya es otra. Y porque la persona tampoco es la misma.

Todo fluye. Solo nosotros insistimos en quedarnos quietos.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿En qué sigo actuando como si yo fuera la misma persona de hace años?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cinco cosas en las que has cambiado en los últimos años, aunque nadie lo note.

- 2 Escribe una reacción o costumbre que sigues teniendo aunque ya no corresponde con quien eres.

- 3 Pregúntate: **¿Qué haría hoy la persona que ya soy?**

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Soy agua nueva.
Hoy fluyo."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

07

DÍA SIETE

La piel de la serpiente

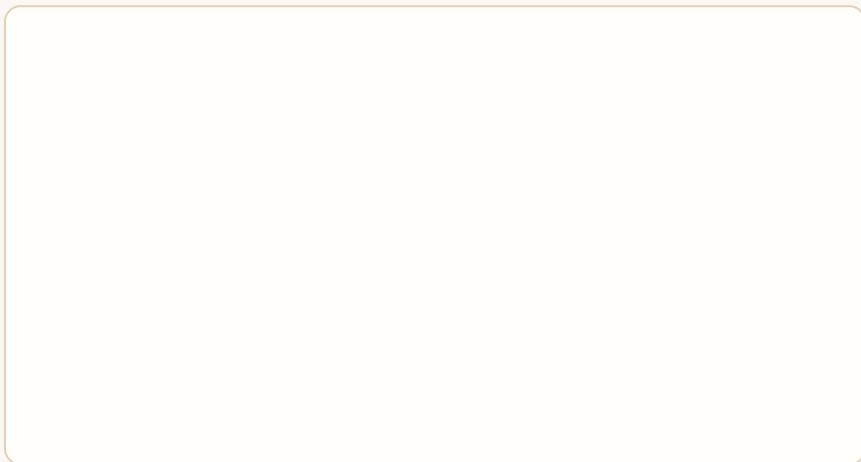
LA HISTORIA

La serpiente crece, pero su piel no. Llega un momento en que la piel vieja le aprieta.

Entonces se frota contra las piedras hasta que la piel se rompe, y sale de ella. Brillante, nueva, más grande.

No llora por la piel vieja. Solo la deja atrás.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué piel ya me queda chica y sigo usando?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe lo que te aprieta: rutinas, relaciones, ideas sobre ti, lugares, formas de vestirte o de hablar.

- 2 Escribe cómo sería tu vida con una piel nueva, más grande, a tu medida.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy me permito crecer
más allá de mi piel vieja."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

El personaje que he sido

Relee tus primeros siete días. Describe al personaje que has estado interpretando como si fuera alguien más: cómo habla, qué teme, qué repite.

¿Qué parte de este personaje estoy lista para dejar de interpretar?

SEMANA

dos

Soltar la historia

Ya conociste al personaje. Esta semana vamos a soltar la historia que le da vida: el dolor que se repite, el rencor que se guarda, la identidad que se defiende.

08

DÍA OCHO

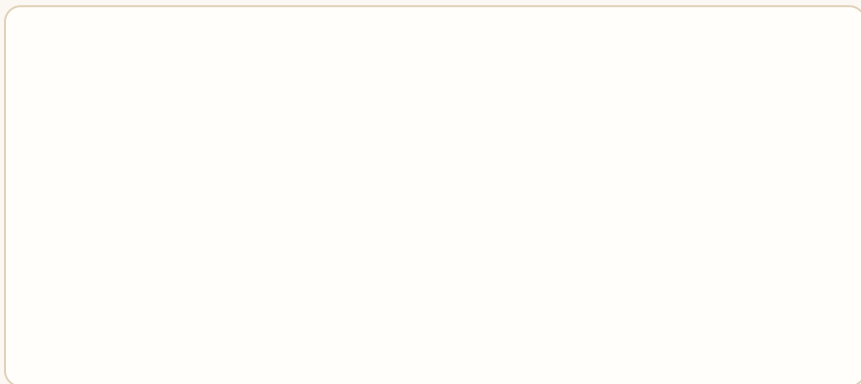
Las dos flechas

LA HISTORIA

Un maestro le preguntó a su alumno: "Si te cae una flecha, ¿te duele?" "Claro." "¿Y si te cae una segunda flecha en el mismo lugar?" "Me duele mucho más."

"La primera flecha es lo que te pasó", dijo el maestro. "La segunda es la historia que te cuentas una y otra vez. La primera no la elegiste. La segunda, sí."

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Cuál es la segunda flecha que me sigo clavando?

- 1 Escribe algo doloroso que te pasó: tu primera flecha.

- 2 Escribe la historia que te cuentas sobre eso: tu segunda flecha. ("Nadie me quiere." "Siempre me abandonan.")

- 3 Pregúntate: ¿Qué pasaría si hoy eligiera no clavarme la segunda flecha?

MI ELECCIÓN DE HOY

*"La primera flecha ya pasó.
La segunda ya no la elijo."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

09

DÍA NUEVE

Un puño de sal

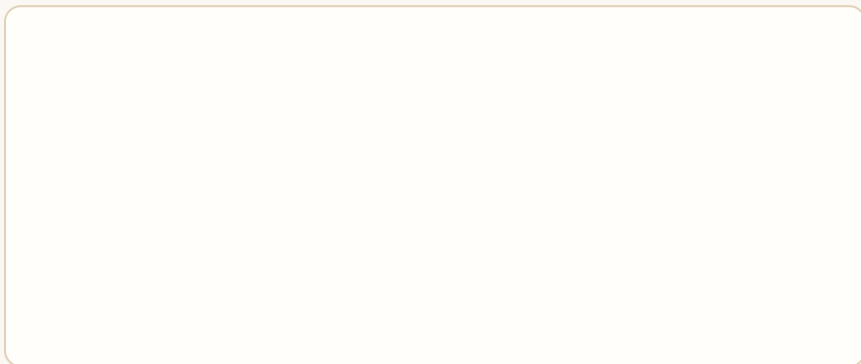
LA HISTORIA

Un alumno se quejaba de su dolor. El maestro le dio un puño de sal y le pidió que lo pusiera en un vaso de agua y lo bebiera. *"¡Está horrible!"*

Luego lo llevó a un lago y le pidió que echara otro puño de sal y bebiera. *"Sabe fresca."*

"La sal es la misma. Lo que cambia es el tamaño del recipiente."

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

*¿Qué tan pequeño es el espacio en el que estoy
sosteniendo mi dolor?*

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe algo que todavía te duele.

- 2 Escribe todo lo que hay en tu vida que es más grande que ese dolor: personas, sueños, capacidades, momentos.

- 3 Cierra los ojos e imagina que te expandes hasta ser del tamaño de un lago. Escribe qué cambia.

MI ELECCIÓN DE HOY

"Soy más grande que lo que me pasó."

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

10

DÍA DIEZ

El globo y la arena

LA HISTORIA

Un globo aerostático no lograba subir. El piloto revisó el fuego, el aire, la tela. Todo estaba bien.

Hasta que vio los sacos de arena amarrados a la canasta. Los había puesto hacía tiempo y se le había olvidado quitarlos.

Cortó uno, y el globo subió. Cortó otro, y subió más.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué saco de arena tengo amarrado que no me deja subir?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe tus "sacos de arena": culpas, deudas emocionales, promesas que ya no tienen sentido, lealtades a tu pasado.

- 2 Junto a cada uno escribe: "**Hoy elijo cortar...**" o "**Todavía no**". Sé honesta.
- 3 Escribe a qué altura te imaginas volando sin esos sacos.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Corto lo que me pesa.
Hoy subo."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

La taza llena

LA HISTORIA

Un hombre muy preparado visitó a un maestro para aprender. Mientras el maestro servía el té, el hombre hablaba sin parar de todo lo que ya sabía.

El maestro siguió sirviendo, aunque la taza ya estaba llena y el té se derramaba. *"¡Ya no cabe más!"*

"Como tú", dijo el maestro. "¿Cómo puedo enseñarte algo si no vacías primero tu taza?"

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué creo saber de mí que no deja espacio para algo nuevo?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe todo lo que "sabes" de ti: tus certezas sobre cómo eres, qué puedes y qué no.

- 2 Lee la lista y pregúntate: **¿Y si nada de esto fuera verdad?**
- 3 Escribe qué podría entrar en tu vida si vaciaras tu taza.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy vacío mi taza.
Hay espacio para lo nuevo."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

12

DÍA DOCE

El oro en las grietas

LA HISTORIA

En Japón, cuando un plato se rompe, algunos artesanos no lo tiran. Lo reparan con oro, y las grietas quedan brillando.

El plato no esconde que se rompió. Lo muestra.

Y después de repararlo, vale más que antes.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Qué parte rota de mi historia podría convertirse en oro?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe un momento de tu vida en el que algo se rompió.

- 2 Escribe todo lo que aprendiste, ganaste o descubriste de ti gracias a eso.

- 3 Pregúntate: ¿Qué regalo hay en mi grieta que todavía no he reconocido?

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Mis grietas brillan.
Hoy las veo con oro."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

El carbón encendido

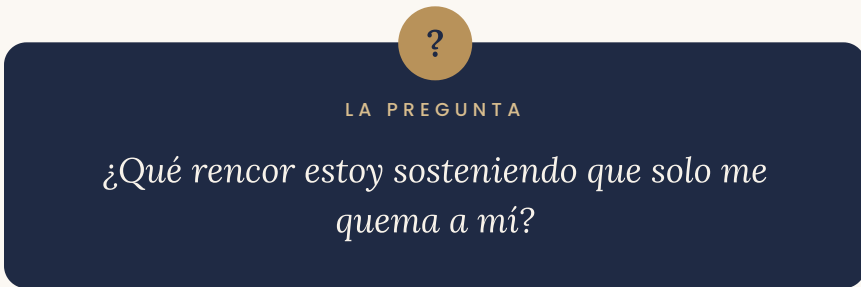
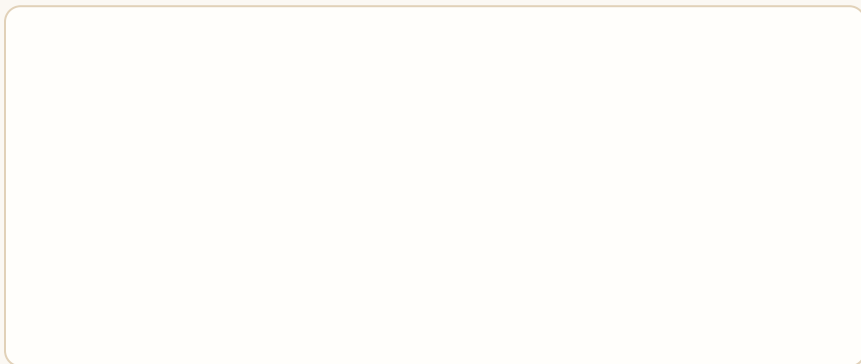
LA HISTORIA

Un joven estaba muy enojado con alguien. Tomó un carbón encendido para lanzárselo.

Mientras buscaba el momento de arrojarlo, el carbón le quemaba la mano. Lo sostuvo tanto tiempo que la persona se fue sin enterarse.

El único quemado fue él.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué rencor estoy sosteniendo que solo me quema a mí?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe el nombre o la inicial de alguien con quien sigues enojada o dolida.

- 2 Escribe lo que te ha costado a ti sostener ese enojo: tu paz, tu sueño, tu salud, tu alegría.

- 3 Pregúntate: **¿Estoy dispuesta a soltar este carbón, aunque sea un poco, por mí?** Escribe lo que llegue.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Suelto el carbón.
Mi paz es primero."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

14

DÍA CATORCE

El puente

LA HISTORIA

Dos hermanos se pelearon y dejaron de hablarse. Uno contrató a un carpintero: *"Construye una cerca alta, que ya no quiero ver a mi hermano."*

Al volver, encontró un puente sobre el arroyo que los separaba. Del otro lado, su hermano lo miraba con lágrimas: *"Después de todo lo que te hice, ¿construiste un puente?"*

Esa tarde cruzaron, y se abrazaron.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Dónde estoy construyendo cercas cuando podría construir puentes?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe las cercas que has levantado: personas a las que cerraste la puerta, partes de tu vida que ya no visitas.

- 2 Pregúntate por cada una: **¿Esta cerca me protege o me encierra?**
- 3 Escribe un puente pequeño que podrías construir, aunque sea solo dentro de ti.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Elijo puentes.
Mi futuro no necesita cercas."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

Lo que solté

Relee tus días 8 a 14. Escribe en un papel aparte la historia que ya no quieres contarte. Rómpelo o quémalo con cuidado. Ya no es tuya.

Sin esa historia, ¿quién soy ahora?

SEMANA

tres

Ser hoy tu futuro

*Ya soltaste la historia. Ahora viene lo más poderoso:
empezar a vivir hoy como la persona que eliges ser. No
mañana, no cuando las cosas cambien. Hoy.*

15

DÍA QUINCE

El plano

LA HISTORIA

A ntes de poner un solo ladrillo, la arquitecta ya veía la casa completa. Cada ventana, cada luz, cada rincón.

Los vecinos solo veían un terreno vacío.

Ella ya vivía en la casa.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

?

LA PREGUNTA

¿Cómo es mi vida terminada, si todo fuera posible?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe tu vida dentro de un año como si ya la estuvieras viviendo: dónde despiertas, con quién, cómo es tu trabajo, tu cuerpo, tu dinero, tu paz.

- 2 Subraya lo que más te emociona. Ese es tu primer ladrillo.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Ya veo mi casa.
Hoy pongo el primer ladrillo."*



HOJA HECHA



RITUAL HECHO

16

DÍA DIECISÉIS

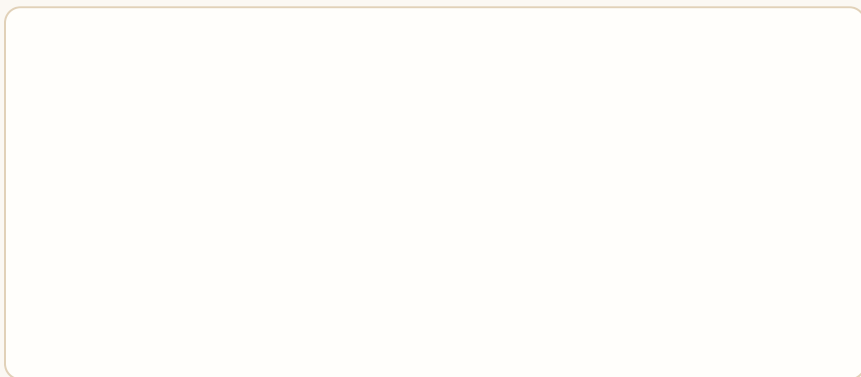
El anciano que plantaba robles

LA HISTORIA

Un anciano plantaba un roble. Un joven se rio: *"Ese árbol tarda cincuenta años en dar sombra. Usted no la va a disfrutar."*

El anciano siguió cavando: *"Alguien plantó la sombra que hoy me cubre. Yo planto la del futuro."*

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

*¿Qué puedo plantar hoy para la persona que
seré mañana?*

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe tres semillas que tu yo del futuro te agradecería: un hábito, una decisión, una conversación, un ahorro, un curso.

- 2 Escoge una y escribe cuándo y cómo la vas a plantar esta semana.

- 3 Escribe qué sombra te dará en un año.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy planto lo que mañana
me dará sombra."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

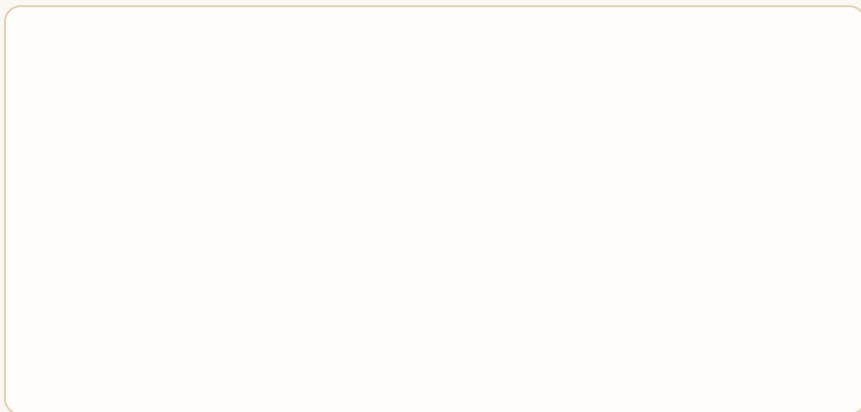
 LA HISTORIA

Una actriz preparaba el papel de una reina. Durante semanas caminó como reina, habló como reina y comió como reina, incluso fuera del teatro.

El día del estreno nadie vio a una actriz haciendo de reina.

Vieron a una reina.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

Si hoy actuara como mi yo del futuro, ¿qué haría diferente?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe cómo camina, habla, se viste, come y responde tu yo del futuro.

- 2 Escoge tres de esas cosas y "ensáyalas" hoy, aunque se sientan raras.
- 3 En la noche escribe qué notaste en ti y en los demás.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy ensayo a mi yo del futuro,
hasta que sea yo."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

 LA HISTORIA

A un explorador le dieron a elegir entre un mapa y una brújula.

"El mapa te dice por dónde fueron otros", le explicaron. "La brújula te dice hacia dónde vas tú."

Eligió la brújula. Encontró lugares que no estaban en ningún mapa.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Estoy siguiendo el mapa de otros, o mi propia brújula?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe los "mapas" que has seguido: lo que se esperaba de ti, lo que hicieron tus papás, lo que "se debe".

- 2 Escribe tu brújula: lo que te hace sentir viva, lo que te llama aunque no tenga sentido para nadie más.

- 3 Pregúntate: ¿Hacia dónde apunta mi brújula hoy?

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Hoy sigo mi brújula.
Mi camino no está en ningún mapa."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

El faro

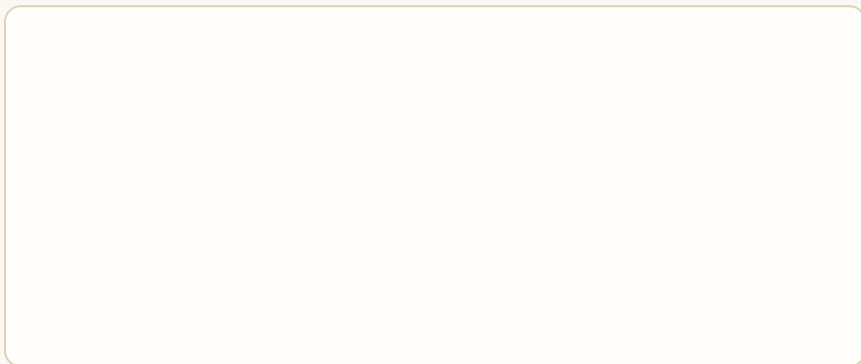
 LA HISTORIA

Durante una tormenta, un barco se acercó a las rocas. El capitán gritó por la radio: "¡Muévase, nos vamos a estrellar!"

La voz respondió: "Muévase usted. Yo soy un faro."

El faro no persigue a los barcos. Solo brilla, y los barcos encuentran el camino.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



LA PREGUNTA

¿Qué pasaría si dejara de perseguir y empezara a brillar?

 EL EJERCICIO · 5 MINUTOS

- 1 Escribe lo que estás persiguiendo: clientes, pareja, aprobación, dinero.

- 2 Escribe cómo sería brillar en lugar de perseguir: qué harías, qué dejarías de hacer, cómo te sentirías.

- 3 Hoy elige una acción de "faro": hacer algo que te encanta sin esperar nada a cambio.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Soy faro.
Lo que es para mí, me encuentra."*

☐

HOJA HECHA

☐

RITUAL HECHO

20

DÍA VEINTE

La perla

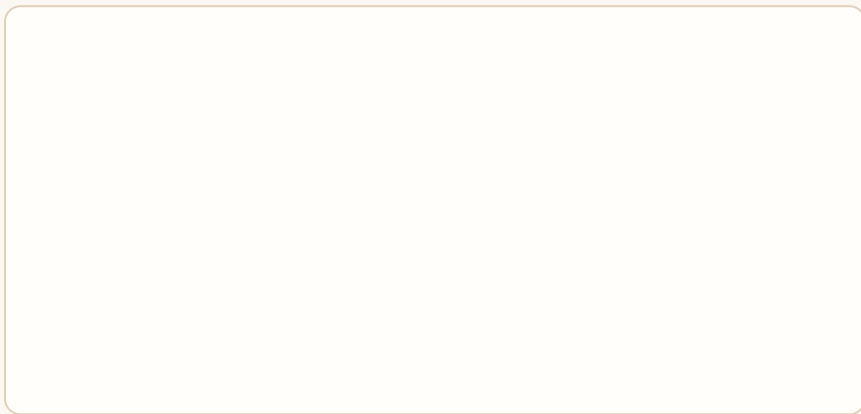
LA HISTORIA

Un día, un grano de arena entró en una ostra. Le molestaba, le dolía, no lo podía sacar.

Entonces la ostra empezó a cubrirlo, capa por capa, con lo mejor de sí misma.

Años después, donde había una molestia, había una perla.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ



?

LA PREGUNTA

¿Qué molestia de hoy podría convertirse en la perla de mi futuro?

- 1 Escribe lo que hoy te incomoda: una situación, una persona, un reto.

- 2 Pregúntate: **¿Qué de lo mejor de mí puedo poner aquí, capa por capa?**
Escribe todo lo que llegue.

- 3 Escribe cómo te imaginas la perla.

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Lo que hoy me incomoda,
mañana será mi perla."*

☐ HOJA HECHA ☐ RITUAL HECHO

21

DÍA VEINTIUNO

El amanecer

LA HISTORIA

El sol no le pide permiso a la noche para salir.

No se pregunta si ayer fue un buen día. No carga las nubes de la semana pasada.

Cada mañana, simplemente, vuelve a salir.

LO PRIMERO QUE ESTA HISTORIA MUEVE EN MÍ

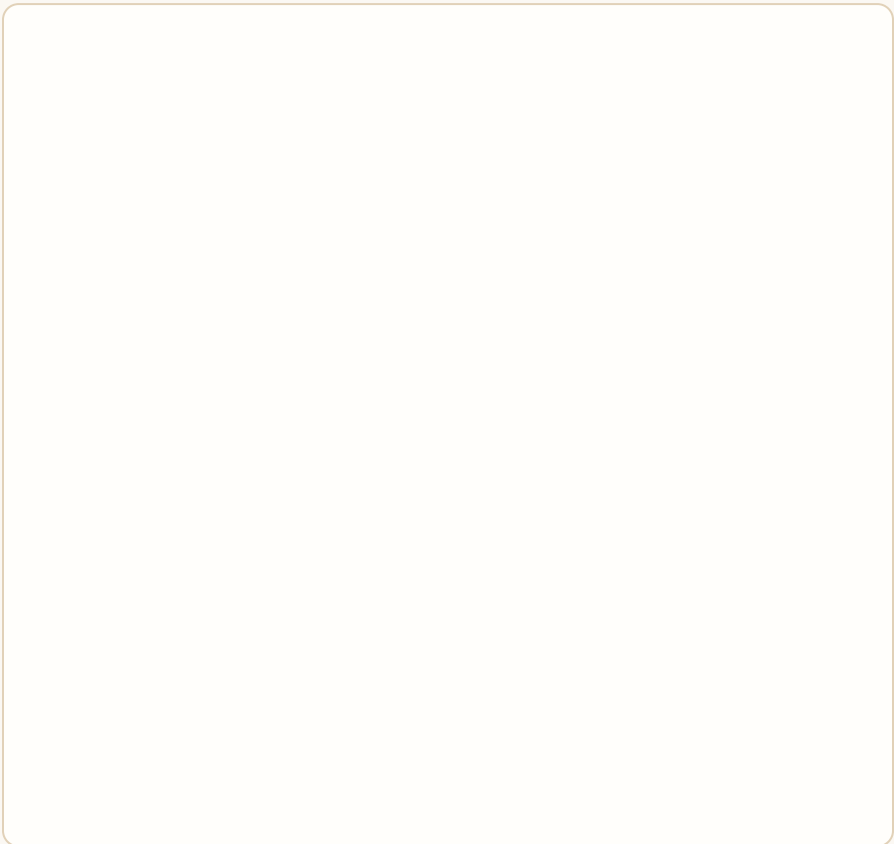
?

LA PREGUNTA

¿Qué me diría mi yo del futuro si pudiera escribirme hoy?

 EL EJERCICIO · 10 MINUTOS

- 1 Escribe una carta firmada por ti, con fecha de dentro de un año. Empieza así: *"Querida yo: gracias por haber elegido..."* Cuéntate quién eres ahora, qué soltaste, qué creaste y cómo se siente vivir como tu futuro. Escríbela en presente.



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

MI ELECCIÓN DE HOY

*"Cada mañana vuelvo a salir.
Hoy amanezco como mi futuro."*



HOJA HECHA

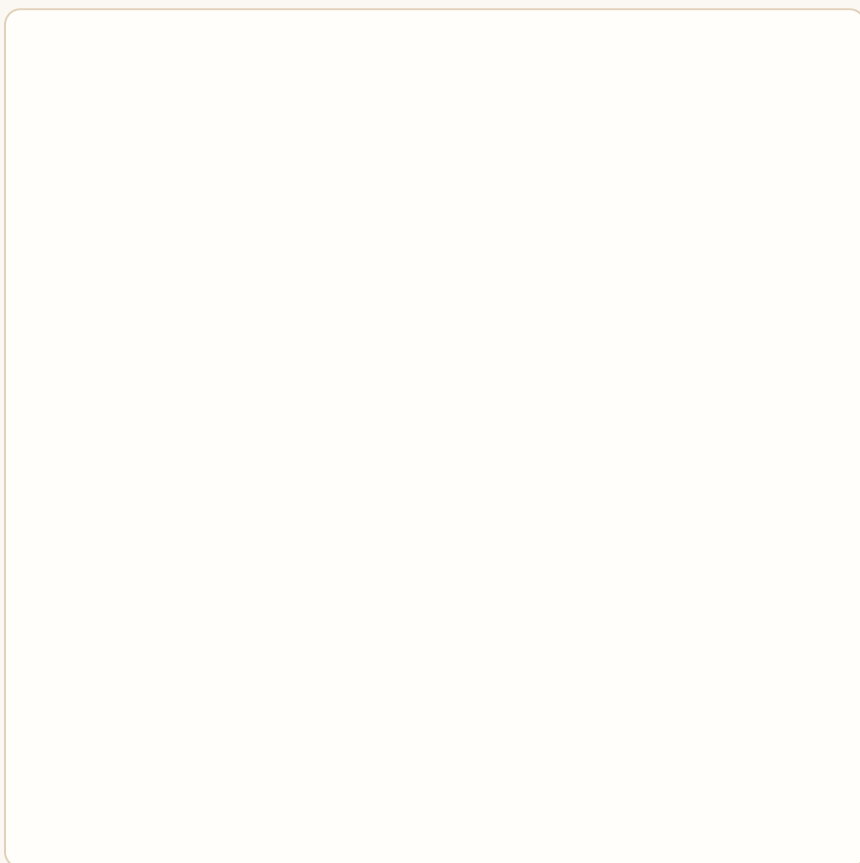


RITUAL HECHO

La persona que elijo ser

Relee tus 21 días. Mira el camino: de la persona que cargaba piedras a la que se está convirtiendo en su futuro.

¿Quién elijo ser a partir de hoy, todos los días, otra vez?



Y ahora, ¿qué más es posible?

Terminaste 21 días. Llegaste cargando piedras y hoy sabes que puedes dejarlas en el camino.

Conociste al personaje de tu pasado. Soltaste la historia que te repetías. Y empezaste a vivir, desde hoy, como la persona que eliges ser.

Cuando te defines por tu pasado, repites tu pasado. Cuando te defines por tu futuro, tu vida empieza a moverse hacia él. Cada mañana es una nueva elección.

Para seguir

- **Mantén el ritual de mañana y de noche.** Despierta como tu futuro; duerme soltando tu día.
- **Vuelve a cualquier día** cuando te descubras manejando con el retrovisor.
- **Relee tu plano del día 15** cada mes. Ajusta lo que quieras: es tuyo.
- **Abre tu carta en un año.**

TU ÚLTIMA PREGUNTA

*Si no soy mi pasado, ¿quién elijo ser a partir
de hoy?*

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

Todo es posible. ¿Qué más es posible?

*"No soy mi historia.
Soy mi siguiente elección."*

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

SUELTA · IMAGINA · SÉ

