Preguntas para Conectar Contigo Mismo

Estas preguntas están pensadas para ayudarte a tomar decisiones más conectadas contigo mismo, y no desde el miedo o el juicio de los demás. No necesitas responder todas de una vez. Puedes escoger una cada día o cada semana, y escribir lo que surja, sin presión ni censura.

🌡️ Conexión emocional diaria

- ¿Qué estoy sintiendo hoy y dónde lo siento en mi cuerpo?
- ¿Qué momento del día me hizo sentir más yo mismo?
- ¿Qué emoción estoy evitando y por qué?
- ¿Qué necesitaba hoy y no pude darme?

🧭 Decisión y dilemas

- ¿Qué parte de mí quiere seguir luchando por la relación? ¿Qué parte de mí quiere soltarla?
- ¿Qué historia me cuento sobre lo que significa divorciarse? ¿Y sobre quedarme?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar si me equivoco? ¿Y qué haría si eso ocurriera?
- Si nadie opinara ni juzgara mi decisión, ¿qué haría?

🪞 Conexión con uno mismo

- ¿Cuándo me he sentido más fiel a mí mismo?
- ¿Qué parte mía no ha tenido voz en esta relación?
- ¿Qué versión de mí estoy tratando de proteger?
- ¿Qué necesito que nadie más puede darme?

💭 Miedo al juicio externo

- ¿Qué me preocupa que los demás piensen de mí?
- ¿A qué renunciaría si dejo que el miedo al qué dirán me guíe?
- ¿Qué persona significativa me enseñó que debía cumplir expectativas ajenas?

🌱 Construcción de futuro

- ¿Qué imagen tengo de una vida en paz, aunque no sea perfecta?
- ¿Qué tipo de hombre quiero ser en 5 años?
- ¿Qué decisiones pequeñas puedo tomar hoy que me acerquen a esa imagen?

Recuerda que no tienes que escribir mucho todas las veces, a veces una frase, un dibujo o una palabra clave, pueden ser suficientes si lo haces con honestidad y conectado contigo mismo.