

Animarme a algo nuevo

Lo que elegiste antes no tiene que ser lo único que puedas elegir

Pensá en algo que te gustaría intentar y que venís postergando. No tiene que ser un gran proyecto. Puede ser algo que todavía no le contaste a nadie.

1. ¿Qué me gustaría probar?

Escribilo antes de explicarte por qué no podés. ¿Qué te atrae de esa posibilidad? ¿Qué te gustaría conocer, aprender o experimentar?

2. ¿Qué me digo cuando pienso en empezar?

Anotá las frases que aparecen: “No tengo edad”, “No soy bueno para eso”, “Ya elegí otra cosa”, “Voy a hacer el ridículo”. ¿Cuáles son las tuyas?

Darle lugar a esa idea

3. ¿Qué sé y qué estoy dando por hecho?

Volvé a leer esas frases. ¿Hay una dificultad concreta que necesitás atender? ¿Una información que te falta? ¿O estás anticipando lo que podría pasar como si ya hubiera ocurrido? No hace falta negar los obstáculos. Se trata de distinguir qué necesita un plan y qué merece ser puesto en duda.

4. ¿Cómo podría probarlo sin exigirme resolver toda mi vida?

Elegí una pequeña experiencia: averiguar sobre un curso, conversar con alguien, asistir a una actividad, dedicarle un rato a una idea. ¿Qué paso te permitiría conocer un poco más eso que hoy solo estás imaginando?

Ahora escribí para vos

Completá estas frases, sin buscar una respuesta perfecta.

Algo nuevo que me gustaría explorar es...

La idea que más me frena es...

Para saber si eso que pienso es así, podría...

Esta semana puedo darme permiso para...

Elegí un paso posible para tu realidad. Después de probarlo, preguntate cómo te sentiste y si tenés ganas de seguir. También podés descubrir que no era por ahí: conocerlo te permite elegir con más información.

Podés valorar el camino que hiciste y, al mismo tiempo, darte permiso para explorar otro.

Lo que escribas puede quedar solo para vos. Si querés, podés compartirlo con Maga desde el formulario privado de Empezar.