

Auto chequeo: Mis cambios de vida

Para la siguiente autoevaluación, vuelve a tomar tu cuaderno y evalúa críticamente tus sentimientos acerca de los cambios importantes en tu vida.

Paso 1:

Retoma aquí el análisis de tu trayectoria de vida "Revisión y Perspectivas". Utiliza las siguientes preguntas para tu evaluación crítica.

1. ¿Qué fue bueno terminar o "desechar"?
2. ¿Qué emociones sientes al recordar? ¿Sigues sintiendo rabia, resentimiento o impotencia?
3. ¿Notas alguna reacción física al recordar, como tensión, presión, palpitaciones, respiración entrecortada, hombros encorvados?

Si todavía sientes emociones negativas y reacciones físicas al recordar, es que todavía no has integrado y aceptado plenamente tus experiencias.

Paso 2:

Crea una tabla y divídela en "Mis cambios", "Evaluación" y "Mis comentarios".

Introduce los cambios más importantes de tu vida en la primera columna.

En la segunda, valora cada uno de ellos en una escala del 1 al 10 (1 = no siento ninguna carga; 10 = siento una carga muy grande).

Si puntúas más de 5 en algún tema, lee las siguientes sugerencias y anota lo que piensas sobre ellas en la columna "Mis comentarios".

Mis cambios	Evaluación	Mis comentarios

Paso 3:

- Para cada tema estresante, toma conciencia de la otra cara de la moneda: busca lo bueno en lo malo.
- Piensa cuándo o en qué situación has reprimido tus necesidades reales en relación con el problema. ¿Qué podrías haber hecho en su lugar? Por ejemplo, decir simplemente que no, exigir una respuesta a tu interlocutor(a), echar a alguien por la puerta...). Disfruta de estas ideas y pensamientos quizás liberadores.
- Toma conciencia de lo que has aprendido de la experiencia.
- A continuación, busca un ritual de despedida adecuado para que después puedas mirar hacia delante con más libertad. Acepta lo que fue, paso a paso. Ya no se puede revertir ni deshacer, por lo que es inútil seguir preocupándose por ello. Pon tu energía en el aquí y ahora.

Fuente:

Heller, Jutta. 2013. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich, pp 30 - 31
Traducido por Rita Muckenhirn. 28.05.2023