Hola, hola ♡

Bienvenidos a una nueva semana.

# Puedes estar haciendo muchísimo... y aun así sentir que no estás avanzando.

¿Te ha pasado que sientes que puedes:

- Cumplir.
- Resolver.
- Trabajar.
- Responder mensajes.
- Hacer lo que "toca".
- Y repetir.




Y quizás en algún momento
te has preguntado:

*¿Estoy eligiendo cómo quiero vivir... o simplemente me estoy dejando llevar y aceptando lo que me toca?*

Te cuento algo:
Vivir en automático no siempre se ve como tener una vida desorganizada.
A veces se ve como una vida
**perfectamente funcional...**
una que hace tiempo dejaste de cuestionar.

Esta semana vamos a hablar de **acción con sentido.**
Y vamos a empezar observando:

**¿Cuánto de lo que haces cada día realmente representa quién eres?**

# El sentido empieza en lo que valoras.

Hay cosas que dices que son importantes para ti:

- Tu familia.
- Tu tranquilidad.
- Tu salud.
- Tu crecimiento.
- Tu libertad.
- El respeto.
- Tu tiempo.

Pero aquí viene
una pregunta
un poquito incómoda:

*¿Tus acciones también dicen que eso es importante?*

Porque una cosa es decir:

**"Esto es importante para mí."**

Y otra es sentarte a revisar si eso realmente está presente en la forma en la que estás viviendo.

**Puedes valorar tu tranquilidad** y llenar cada espacio de compromisos.

**Puedes valorar tu salud** y dejarte siempre para después.

**Puedes valorar el respeto** y permitir constantemente que se crucen tus límites.

Por eso, conocer tus valores no es solamente saber nombrarlos.

**También es aprender a vivirlos.**

# MAPA DE SENTIDO

## *Lo que valoro VS. lo que hago*

Busca una hoja y divídela en dos columnas.

### 1. LO QUE VALORO

Escribe entre 3 y 5 cosas que genuinamente son importantes para ti.

No las que deberían importarte.

**Las tuyas.**

### 2. LO QUE HAGO

Al lado de cada valor escribe:

**¿Qué estoy haciendo actualmente que demuestra que esto es importante para mí?**

**Por ejemplo:**

- **Valoro mi tranquilidad** → ¿qué hago para protegerla?
- **Valoro mi familia** → ¿cómo estoy presente?
- **Valoro mi crecimiento** → ¿qué espacio le estoy dando?

Y si alguna respuesta te cuesta...
**no la inventes.**
Ese espacio vacío también te está dando información.

# No se trata de cambiar toda tu vida hoy.

Se trata de empezar a notar la distancia entre:

**lo que dices que es importante para ti**

y

**la forma en la que realmente estás viviendo.**

Mira la hojita que hiciste y elige **un solo valor.**
Ahora pregúntate:

*¿Qué puedo hacer hoy para acercarme un poquito más a eso?*

No necesitas hacer algo grandísimo ni perfecto.
Pero sí necesitas empezar a **elegir con más intención.**

Porque actuar con sentido puede empezar con algo tan pequeño como:

**darle un beso o un abrazo a la persona que amas y estar realmente presente y agradecido mientras lo haces.**

No tiene que ser algo enorme.
**Tiene que tener sentido para ti.**

Y para hoy te dejo una pregunta:

*¿Qué valor vas a elegir vivir con más intención?*