

Reflexión Para el Final de un Ciclo

www.auroradiaz.com

Todo llega a su final definitivo.

Cuando estamos próximos a concluir un ciclo es un momento mágico. Aprovechalo para realizar un viaje retrospectivo que te sirva de reflexión. La evaluación que resulte de este viaje no debe ser para sentirte víctima del destino, sino para aprender de lo experimentado. Solamente si aprendemos de nuestro pasado, podremos crear un mejor mañana. Este esquema te apoyará en ese viaje. Adáptalo a tus necesidades y prioridades. Define el "ciclo" como tu desees. Puede tratarse del fin de un año, fin de tus estudios, cambio de trabajo, final de una relación, mudanza, etc...

Esquema Sugerido

(si lo escribes, resultará más efectivo)

1. *Evalúa tu situación laboral, profesional o de estudios.*

En dos columnas: (a) Lo que realizaste (b) Lo que desees realizar el próximo ciclo

2. *Entorno afectivo externo, tus relaciones significativas.*

En dos columnas: (a) Este ciclo pasado, la calidad de tus relaciones (b) Lo que desees para el próximo ciclo

3. *Entorno afectivo interno, la relación contigo mismo.*

En dos columnas: (a) La calidad de la relación contigo mismo durante este ciclo que termina (b) Tus deseos para esa relación durante el próximo ciclo.

4. *La vivencia o las vivencias "interiores" y "exteriores" más significativas que has experimentado durante el ciclo que cierras.*

En dos columnas: (a) Vivencias internas (b) Vivencias externas

5. *¿Cómo sientes que has contribuido al mundo en este ciclo que concluye?*

6. *¿Cómo desees contribuir al mundo durante el próximo ciclo?*

7. *¿Qué le ha dado sentido a tu vida en el ciclo que cierras?*

8. *¿Qué le daría más sentido a tu vida, si lo tuvieses?*

9. *¿Qué te impide darle más sentido a tu vida?*

10. *Escribe una lista de deseos para el próximo ciclo. Piensa en grande aunque te parezca imposible.*

Con el mejor deseo de que sirva a muchas almas.

Aurora Díaz

