Ejercicio Eleva la Abundancia:
Del debo al quiero
Por Paz Calap.

INTRODUCCIÓN:

Muchas veces vivimos en automático, movidas por la exigencia, las expectativas de los demás o lo que creemos que "deberíamos hacer". Y en ese camino, dejamos de escucharnos.

Este ejercicio es una invitación a diferenciar la voz de la exigencia de la voz de tu verdadero deseo para empezar a tomar decisiones más coherentes contigo.

INSTRUCCIONES:

1. Toma una hoja en blanco y dibuja **dos columnas.**

    - Columna 1: "Lo que creo que debo hacer".
    - Columna 2: "Lo que realmente quiero hacer".

2. Durante al menos 3 minutos, escribe en la primera columna todas esas obligaciones internas que te dices a ti misma:

    - "Debo decir que sí, aunque no me apetezca."
    - "Debo quedarme en mi trabajo que no me gusta porque es seguro."
    - "Debo visitar a mi madre, aunque no me venga bien para ser buena hija."

3. Ahora, en la segunda columna, responde con sinceridad qué es lo que realmente quieres:

    - "Quiero darme permiso para descansar sin sentir culpa."
    - "Quiero un trabajo que me motive y me haga crecer."
    - "Quiero irme a tomar algo con mis amigas y despejarme."

4. Lee en voz alta ambas columnas y observa cómo te hace sentir cada frase.

Ejemplo visual:

Lo que creo que debo hacer	Lo que realmente quiero hacer
Debo estar disponible para todos.	Quiero reservar tiempo solo para mí.
Debo ser fuerte y no mostrar mi vulnerabilidad.	Quiero permitirme sentir y compartir cómo estoy.
Debo conformarme con lo que hay.	Quiero aspirar a algo mejor para mí.

CONCLUSIONES.

- La columna del "debo" refleja tu mente condicionada por creencias, miedos y expectativas externas.
- La columna del "quiero" conecta con tu esencia auténtica y tus verdaderos deseos.
- Cuando eliges actuar más desde la segunda columna, recuperas tu libertad, tu paz y tu poder personal.

Recuerda: Cada vez que cambias un 'debo' por un 'quiero', das un paso hacia una vida más plena y en coherencia contigo misma donde la abundancia fluye de manera natural.

La reproducción está prohibida y es propiedad de PAZMANIA S.L.