

# ¿QUÉ DEBERÍA HACER CON MI VIDA? (AKO, Tu Yo Superior)

## La Hoja de Trabajo: Elegir Qué Sembrar Primero

Esta hoja de trabajo va con el blog. Tiene 7 actividades cortas. Cada una te dice exactamente qué hacer, y te muestra primero un ejemplo ya resuelto, para que siempre sepas cómo debería verse tu respuesta.

*Tómate tu tiempo. Aquí no hay respuestas equivocadas.*

### 1. EL REGISTRO DE LA PREGUNTA

**Instrucciones:** Esta semana, atrápate en el momento en que aparece "¿qué debería hacer con mi vida?", grande o pequeño. En cuanto lo notes, regresa y regístralo: qué estabas haciendo justo antes, y qué se sintió en realidad debajo de todo eso.

¿Qué voz suele sonar más fuerte cuando aparece esta pregunta? (marca todas las que apliquen)

- ☐ UNGA — "Elige la opción con menos riesgo."
- ☐ LOLA — "No elijas mal o te van a volver a lastimar."
- ☐ TATA — "Necesitas un plan perfecto antes de empezar."
- ☐ AKO — "Elige algo que se sienta lo suficientemente cierto como para empezar."
- ☐ Otra: \_\_\_\_\_

#### EJEMPLO

**Qué estaba haciendo justo antes:** Viendo fotos viejas del viaje de un amigo a la 1am.

**Qué apareció:** Una sensación apretada y hundida, como si todos los demás hubieran recibido un memo que a mí nunca me llegó.

**El sentimiento debajo de todo:** Atrasado. También un poco de miedo de estar perdiendo el tiempo.

**Qué voz sonó más fuerte:** TATA — diciéndome que necesito un plan perfecto antes de poder relajarme con todo esto.

**ENTRADA 1 — Qué estaba haciendo justo antes:**

**Qué apareció:**

**El sentimiento debajo de todo:**

**Qué voz sonó más fuerte:**

**ENTRADA 2 — Qué estaba haciendo justo antes:**

**Qué apareció:**

**El sentimiento debajo de todo:**

---

Qué voz sonó más fuerte:

---

ENTRADA 3 — Qué estaba haciendo justo antes:

---

Qué apareció:

---

El sentimiento debajo de todo:

---

Qué voz sonó más fuerte:

---

## 2. SEPARA LA CREENCIA DE LA EVIDENCIA

**Instrucciones:** Escribe la creencia que está detrás de la presión que sientes, y luego busca la evidencia real de cómo el sentido en realidad ha aparecido en tu vida hasta ahora, no el sentimiento, la evidencia real.

**MUY SEGURO — ALGO SEGURO — NO MUY SEGURO — NI IDEA, SINCERAMENTE**

### EJEMPLO

**La creencia:** "Hay una vida correcta que se supone que debo encontrar, y todavía no la he encontrado."

**Marcado:** Muy seguro.

**Evidencia a favor de la creencia:** De verdad se siente como si los demás ya supieran lo que están haciendo.

**Evidencia en contra de la creencia:** Cada vez que de verdad me he sentido realizado, fue porque estaba haciendo algo, no porque hubiera encontrado antes una respuesta escondida: enseñarle a mi sobrina a andar en bici, terminar un proyecto que de verdad me importaba, ayudar a un compañero de trabajo en una semana difícil.

**Lo que esto me dice:** El sentido apareció haciendo, todas las veces, no antes de hacer.

La creencia detrás de la presión que sientes ahora:

---

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

---

Evidencia a favor de la creencia:

---

Evidencia en contra de la creencia (momentos en que el sentido apareció haciendo algo):

---

Lo que esto te dice sobre cómo se construye realmente el sentido:

---

### 3. DÓNDE TE ENTREGARON EL MAPA

**Instrucciones:** La agencia, la sensación de que tus propias decisiones cuentan, no se le mostró a todo el mundo. Esta actividad rastrea dónde aprendiste por primera vez a seguir el mapa de alguien más en lugar de dibujar el tuyo, para que lo veas como algo que aprendiste, no como un hecho sobre ti.

#### EJEMPLO

**Dónde me entregaron el mapa:** Creciendo, el camino ya estaba definido: buenas calificaciones, la universidad correcta, el trabajo estable. Nadie nunca me preguntó qué era lo que yo realmente quería.

**Qué concluí de eso:** "Hay un camino correcto, y mi trabajo es seguirlo bien, no dibujar el mío propio."

**Más o menos qué edad tenía:** Como a los 10 años, cuando empezaron a explicarme el plan como si ya estuviera decidido.

**Dónde sigo aplicando esa lección hoy:** Sigo eligiendo trabajos que se ven impresionantes en el papel, y me pregunto en silencio por qué no se sienten míos.

**Dónde te entregaron el mapa:**

**Qué concluiste de eso:**

**Más o menos qué edad tenías:**

**Dónde sigues aplicando esa lección hoy:**

### 4. NOMBRA TU MOVIMIENTO

**Instrucciones:** Cuando esta pregunta se pone fuerte, sueles recurrir a uno de dos movimientos: esperar a que llegue la respuesta antes de comprometerte con algo, o seguir lo que se ve impresionante desde afuera. Marca el que usas más seguido.

**ESPERO A QUE LLEGUE LA RESPUESTA — SIGO EL MAPA DE ALGUIEN MÁS**

#### EJEMPLO

**Marcado:** Espero a que llegue la respuesta.

**De qué me protege este movimiento:** Del riesgo de comprometerme con algo y descubrir después que era el propósito "equivocado".

**Qué me ha costado realmente:** Años quedándome en modo "todavía lo estoy pensando" en lugar de realmente construir algo de lo que pudiera aprender.

**Una cosa que haría diferente si lo dejara por una semana:** Elegir una acción pequeña alineada con mis valores y simplemente empezarla, sin necesitar saber primero si es "la" respuesta.

Marca una opción arriba y escríbela aquí:

De qué te protege este movimiento:

Qué te ha costado realmente:

Una cosa que harías diferente si lo dejaras por una semana:

## 5. EL ARCHIVO DEL JARDÍN

**Instrucciones:** La creencia vieja está convencida de que el sentido es algo que se encuentra, no algo que se cultiva. Esta actividad construye un archivo de pruebas en su contra: momentos reales, grandes o pequeños, en los que el sentido apareció porque estabas haciendo algo, no porque hubieras descubierto una respuesta escondida.

### EJEMPLO

1.

2.

3.

*Consejo: guarda esta lista en un lugar donde la vuelvas a ver, y añade algo cada vez que notes que el sentido apareció después de actuar, no antes.*

## 6. UNA CARTA DE AKO

**Instrucciones:** Revisa las cuatro voces y sus mensajes: UNGA quiere seguridad y dice "elige la opción con menos riesgo". LOLA quiere protección y dice "no elijas mal o te van a volver a lastimar". TATA quiere certeza y dice "necesitas un plan perfecto antes de empezar". Marca la que suene más fuerte en tu propia cabeza ahora mismo, y deja que AKO le escriba a esa voz una carta corta, agradeciéndole por tratar de ayudar, y contándole qué ha cambiado desde que aprendió a decir eso.

### EJEMPLO

Qué voz suena más fuerte ahora mismo (marca una): UNGA — LOLA — TATA

---

Querido \_\_,

---

## 7. LA SEMILLA DE ESTA SEMANA

**Instrucciones:** Elige un valor que hayas nombrado en la Actividad 2 o 3. Elige la acción más pequeña posible que esté alineada con él, algo tan pequeño que casi se sienta demasiado fácil para contar. Predice qué crees que va a pasar. Luego plántala, solo esa semilla, y regresa a escribir qué pasó en realidad.

### EJEMPLO

**Valor hacia el que estoy sembrando:** Creatividad.

**La semilla más pequeña que voy a plantar esta semana:** Pasar veinte minutos en un proyecto personal sin más meta que disfrutarlo.

**Predigo:** Voy a sentirme culpable por "perder el tiempo" en lugar de hacer algo más productivo.

**Lo que realmente pasó:** Fueron los veinte minutos más tranquilos de mi semana, y no quería parar.

**Valor hacia el que estás sembrando:**

**La semilla más pequeña que vas a plantar esta semana:**

**Predigo:**

**Lo que realmente pasó:**

*Nada de esto demuestra que estuvieras atrasado, ni que estuvo mal esperar la certeza antes. Demuestra que el terreno siempre fue tuyo para sembrar, y una sola semilla pequeña sigue siendo un comienzo.*

**¡Tú puedes con esto! Nadie viene a salvarte... tienes que salvarte tú mismo.**

**HAPPYISH HUMANS**