

🌙 Brújula Interna: Aprende a distinguir entre lo que piensas, lo que sientes y lo que sabes

Un ejercicio de claridad para tomar decisiones desde tu centro, no desde el caos.



✨ *Introducción*

Muchas veces tomamos decisiones, reaccionamos o nos bloqueamos no porque no sepamos qué hacer, sino porque confundimos pensamientos con verdades, emociones con hechos, o intuiciones con ansiedad. Esta confusión genera ruido mental, desgaste emocional y decisiones pobres.

Este ejercicio es una herramienta para reconectarte con tu centro interno, y distinguir con claridad lo que piensas, sientes y realmente sabes, para moverte con más certeza en tu





Objetivos del ejercicio

- Aprender a separar pensamientos, emociones y certezas.
- Desarrollar autoconciencia práctica, no solo reflexiva.
- Mejorar tu toma de decisiones bajo presión o duda.
- Regular tu sistema nervioso al nombrar con claridad lo que está presente.
- Fortalecer tu confianza interna y percepción del mundo.





Cuándo usar este ejercicio

- Cuando te sientas mentalmente abrumada.
- Antes de tomar una decisión importante.
- Cuando tengas un conflicto interno o externo.
- Al comenzar o cerrar tu día (modo journaling de claridad).





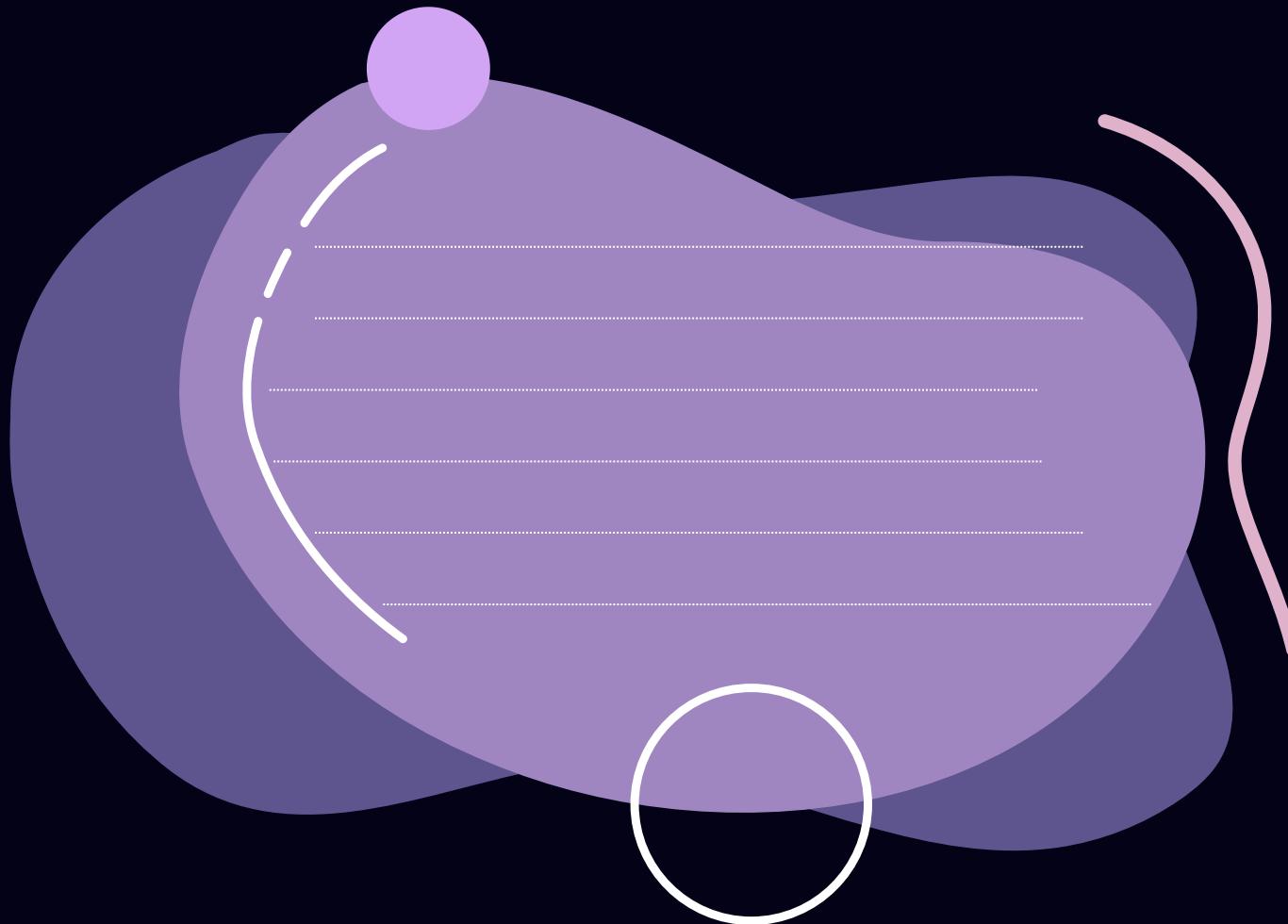
¿Por qué importa tanto?

- Evita que confundas miedo con intuición.
- Te ayuda a tomar decisiones más limpias.
- Te entrena a observarte sin identificarte con todo lo que pasa por tu mente o cuerpo.
- Te hace más confiable para ti misma.





¿QUÉ ESTOY ENFRENTANDO?



Describe
brevemente la
situación,
conflicto,
emoción o
decisión que te
confunde.

No todo lo que pienso es cierto. No todo lo que siento es real. No todo lo que sé es completo.





• LO QUE ESTOY PENSANDO

A large, rounded rectangular pink box with a black border, designed to look like a journal page. It has four horizontal dotted lines for writing.

Aquí van tus ideas, historias mentales, interpretaciones o suposiciones.

Preguntas guía:

- ¿Qué parte de esto es suposición?
- ¿Esto es una historia que me cuento o un hecho comprobable?
- ¿Qué estoy asumiendo sin evidencia?

❖ Herramienta: Escribelo como pensamiento, no como verdad:
→ "Estoy pensando que esto no va a funcionar..."





❤ LO QUE ESTOY SINTIENDO

A large, stylized blue notebook with a black border. It features five horizontal dotted lines for writing. The notebook is positioned in the center-left area of the slide.

❖ Herramienta: Nómbralo sin juicio:
→ "Estoy sintiendo ansiedad, no soy ansiosa."

Aquí solo van hechos.
Certezas. Lo que está en
la realidad, no en la mente.

Preguntas guía:

- ¿Esta emoción me está ayudando a ver con claridad o me está nublando?
- ¿Qué necesidad está detrás de esta emoción?





✓ LO QUE REALMENTE SÉ

A large, stylized smartphone icon with a light blue gradient background and a black outline. It has a grid of five horizontal lines inside it, suggesting a notepad or checklist.

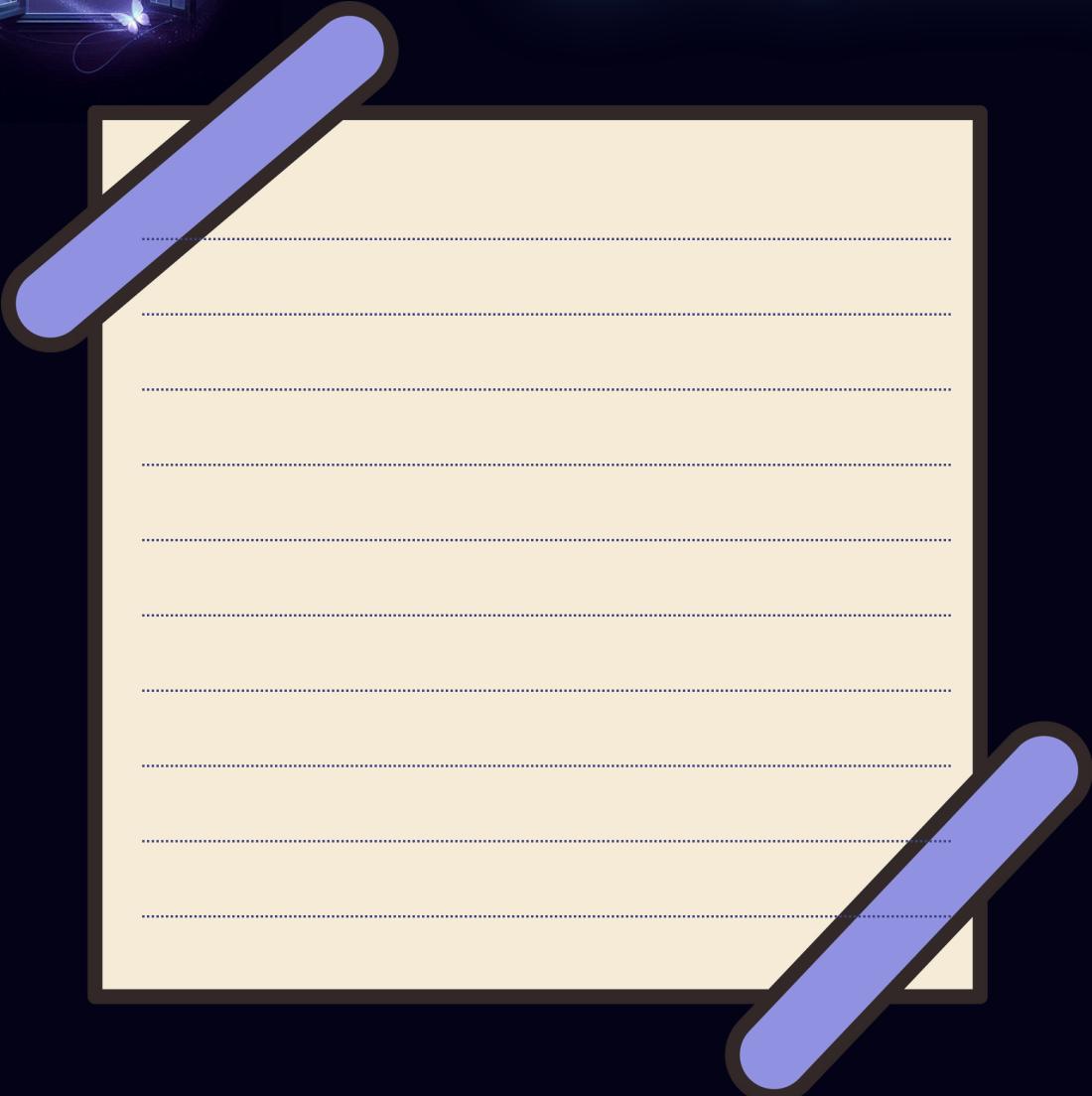
❖ Herramienta: Lista de certezas:
→ "Sé que..." (3 afirmaciones de hechos verificables)

Aquí solo van hechos.
Certezas. Lo que está en
la realidad, no en la mente.

Preguntas guía:

- ¿Qué puedo comprobar con evidencia directa?
- ¿Qué información tengo ahora mismo que es confiable?





Reflexión final:

- ¿Cuál de estas partes (pensamiento, emoción o certeza) ha estado conduciendo mis acciones?
- ¿Qué cambia si me muevo desde lo que sé, no desde lo que siento o pienso?
- ¿Qué necesito dejar ir, integrar o expresar?

No todo lo que pienso es cierto. No todo lo que siento es real. No todo lo que sé es completo.





Recomendaciones para integrar este hábito:

- Practicalo por 7 días seguidos al iniciar el día o antes de dormir.
- No busques perfección. Solo sé honesta.
- Puedes usarlo en audio si no quieres escribir (grábate respondiendo).
- Complementa con respiración lenta o té mientras escribes: tu sistema nervioso se alinea con el ejercicio.

