



# Guía para mi mapa de lo esencial



# Guía para mi mapa de lo esencial

Cada nuevo año nos ofrece una invitación: **la oportunidad de pausar, mirar hacia adentro y preguntarnos qué queremos de verdad para nuestro camino.**

No se trata de hacer listas interminables de metas, ni de autoexigirnos cambios drásticos. Se trata de algo mucho más sencillo y profundo: **volver a lo esencial.**

En el primer episodio del año, hablamos de esto: de reconocer nuestros refugios, encender nuestras pasiones, soltar lo que ya no nos cuida y sembrar lo que anhelamos a futuro. Esta guía que tienes en tus manos es una brújula para ayudarte a trazar tu propio mapa. No hace falta que llenes todo de una vez ni que tengas respuestas perfectas. A veces, alcanza con sembrar una palabra, una intención o un pequeño gesto.

Lo importante es que elijas acompañarte, con amor y paciencia, en este viaje hacia lo que realmente importa.

¿Empezamos? 🌱✨

## Territorio Refugio

↳ Lo que quiero cuidar

## Territorio Fuego

↳ Lo que quiero encender

## Territorio Aguas profundas

↳ Lo que quiero dejar atrás

## Territorio Semilla

↳ Lo nuevo que quiero sembrar

# Territorio Refugio

## (Lo que quiero cuidar)

- ¿Qué quiero seguir cultivando este año porque me hizo bien?
- ¿Qué vínculo, hábito o espacio fue refugio para mí y quiero protegerlo?
- ¿Qué cosa que hoy si tengo en mi vida, me dolería muchísimo perder?

### Ejemplos:

- Seguir yendo a terapia
- Escribir cuando me siento angustiado/a
- Decir que no sin culpa.
- Cocinar para mí como acto de cuidado.
- Sostener mis caminatas al atardecer escuchando música.
- Los encuentros con mi hermana cada sábado.
- Mi espacio de yoga, aunque sea en casa y con un video de YouTube.
- Dormirme escuchando algo que me calme, en vez de redes.



# Territorio Fuego

## (Lo que quiero encender)

- ¿Qué deseo estaba dormido y quiero volver a prender?
- ¿Qué me entusiasma? ¿Qué me da mariposas de solo pensarlo?
- ¿Qué pasión postergué el año pasado?

### Ejemplos:

- Retomar la música
- Anotarme en ese taller
- Empezar a mover el cuerpo desde el disfrute y no desde la exigencia
- Volver a pintar.
- Postear mis ideas en redes, aunque me dé miedo.
- Probar un voluntariado que me acerque a algo más grande.
- Animarme a dar una charla, un curso, a contar mi historia.
- Empezar a construir un proyecto propio, aunque sea chiquito.
- Viajar sola a ese lugar que me llama hace años.



# Territorio Aguas Profundas

## (Lo que quiero dejar atrás)

- ¿Qué me hizo daño y no quiero seguir sosteniendo?
- ¿Qué patrones repetí que me alejaron de mí?
- ¿Qué quiero empezar a sanar o soltar?

### Ejemplos:

- Dejar de compararme todo el tiempo.
- Poner límites sin sentir culpa.
- Soltar vínculos que ya no me cuidan.
- Dejar de decir "sí" para que no se enojen conmigo.
- Soltar la necesidad de aprobación constante.
- Dejar de castigarme por no ser productiva.
- Soltar el perfeccionismo como forma de valer.
- Romper con la idea de que siempre tengo que poder sola.
- Dejar atrás ese trabajo que me drena pero me da miedo soltar.

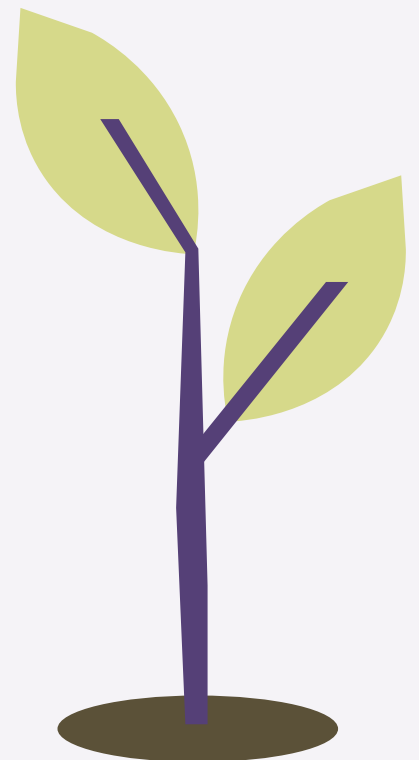
# Territorio Semilla

## (Lo nuevo que quiero sembrar)

- ¿Qué deseo sembrar sin apurarme?
- ¿Qué micro-acción puedo hacer esta semana que me acerque a eso?
- ¿Qué idea o proyecto necesita tiempo y paciencia para crecer?

### Ejemplos:

- Leer un libro por mes
- Meditar 5 minutos cada mañana
- Tener un encuentro semanal sin pantallas
- Ahorrar para un viaje que quiero hacer en dos años.
- Hacer journaling al final del día para reconectar conmigo.
- Aprender a cocinar algo nuevo una vez por mes.
- Cultivar la paciencia con mis emociones.
- Empezar a estudiar un idioma, sin apuros.
- Crear un fondo de tiempo: una hora por semana solo para mí.



Sea que hayas escrito una palabra, una frase o solo pensado tus respuestas, ya diste un paso enorme: **Elegiste priorizar lo esencial.**

Y eso, créeme, es una de las formas más profundas de autocuidado que existen.

*¡FELIZ AÑO  
NUEVO!*

Deseo que sea un año lleno de aprendizajes,  
Marina.