

The background of the entire page is a soft, watercolor-style illustration of a mountain landscape. In the foreground, a winding river flows through a valley, flanked by rocky slopes and several tall, dark evergreen trees. The middle ground shows more mountain ranges, and the background is a hazy, misty sky. The overall color palette is muted, with earthy tones of brown, green, and grey, and a warm, golden light emanating from the top center.

CUADERNO DE
~~DEBERES~~
QUERERES

Porque durante demasiado tiempo viviste desde los deberes.

Azu

Bienvenida a tu Cuaderno de Quereres

Durante mucho tiempo has aprendido a cumplir,

A hacer lo que toca,

A responder a lo que los demás necesitan.

A llegar a todo, incluso cuando conseguirlo tenías que dejarte a ti para después.

Quizá te has acostumbrado tanto a vivir entre obligaciones, responsabilidades y «tengo que», que hace tiempo que no te haces una pregunta muy sencilla.

¿Qué quiero yo?

Este cuaderno no ha llegado a tus manos para añadir una nueva tarea a tu lista. Tampoco para decirte qué debes hacer con tu vida.

Ha sido creado para ofrecerte un espacio en el que puedas detenerte, escucharte y poner palabras a aquello que quizá llevas demasiado tiempo callando, posponiendo o ignorando.

A través de sus páginas podrás observar con honestidad cómo estás viviendo, reconocer qué ya no quieres continuar sosteniendo y comenzar a dar forma a la vida que sí deseas.

Porque descubrir lo que quieres es solo el principio.

Para acercarte a ello, llegará un momento en el que tendrás que elegir, soltar, poner límites o tomar decisiones diferentes. Y puede que alguna de esas decisiones lleve demasiado tiempo esperando.

Antes de empezar, busca un momento tranquilo. Respira. Olvida por un instante lo que se espera de ti y responde sin intentar hacerlo bien.

No escribas lo que deberías querer.

No escribas lo que queda bien querer.

Escribe lo que sea verdad para ti.

Porque quizá no necesitas encontrar todas las respuestas hoy.
Quizá solo necesitas dejar de ignorar las que ya viven dentro de ti.

Antes de comenzar

Busca un lugar en el que puedas estar contigo sin interrupciones.

Avanza a tu ritmo y detente cuando alguna pregunta necesite más tiempo.

Responde con honestidad, aunque lo que aparezca te sorprenda.

Recuerda: aquí no existen respuestas correctas, solo respuestas tuyas.

1. CÓMO ESTOY VIVIENDO

A veces seguimos avanzando tan deprisa, atendiendo responsabilidades, resolviendo problemas y cumpliendo con lo que se espera de nosotras, que dejamos de preguntarnos cómo estamos viviendo realmente.

No cómo parece nuestra vida desde fuera.

No cómo creemos que debería hacernos sentir.

Sino cómo la estamos viviendo por dentro.

Antes de pensar en la vida que quieres, detente un momento y observa la que estás viviendo hoy.

Responde con total honestidad

Si tuviera que describir mi vida actual en tres palabras, serían:

Últimamente, la mayor parte de mis días me siento...

Lo que más tiempo y energía ocupa en mi vida es...

Las personas o responsabilidades para las que siempre estoy disponible son...



Sin embargo, para mí casi nunca encuentro tiempo para...

Hay días en los que siento que mi vida consiste únicamente en...

Cuando por fin tengo un momento para mí, normalmente...

Lo que estoy sosteniendo y cada vez me pesa más es...

La parte de mí que llevo demasiado tiempo dejando
para después es...

Si alguien observara únicamente cómo utilizas tu tiempo, tu energía y
tus decisiones, ¿diría que tú también ocupas un lugar importante en tu
propia vida?

*Quizá te has acostumbrado tanto a vivir así
que has dejado de preguntarte si esta es
realmente la vida que quieres.*

2. LO QUE YA NO QUIERO SEGUIR SOSTENIENDO

Todo aquello que sostienes ocupa el lugar de algo que podrías estar viviendo.

Marca aquello con lo que te has acostumbrado a convivir

- ☐ Llegar al final del día sin energía.
- ☐ Sentir que siempre hay algo más importante que yo.
- ☐ Decir "sí" cuando en realidad quería decir "no".
- ☐ Posponer constantemente lo que deseo.
- ☐ Sentirme culpable cuando descanso.
- ☐ Hacerme pequeña para que los demás estén bien.
- ☐ Vivir en piloto automático.
- ☐ Sentir que llevo demasiado peso sobre mis hombros.
- ☐ Pensar que algún día tendré tiempo para mí.
- ☐ No recordar cuándo fue la última vez que hice algo solo porque me apetecía.

De todo lo que has marcado...

¿Qué es lo que más te ha dolido reconocer?

Si pudieras soltar solo una de esas cargas hoy... ¿cuál elegirías?

*Cada vez que eliges vivir desde el "debo",
una parte de tus "quiero"
se queda esperando.*

3. QUÉ QUIERO REALMENTE

Quizá hace mucho tiempo que nadie te hace esta pregunta.

Cierra los ojos durante un instante.

Imagina que ha pasado un año.

No porque haya ocurrido un milagro.

Simplemente porque, poco a poco, empezaste a elegirte.

Te despiertas con más calma.

Sientes menos culpa cuando piensas en ti.

Hay personas que siguen formando parte de tu vida, pero ya no ocupan todo tu espacio.

Vuelves a ilusionarte con pequeños planes.

Te reconoces cuando te miras al espejo.

Y, por primera vez en mucho tiempo, sientes que tú también estás presente en tu propia vida.

Ahora escribe sin pensar demasiado.

¿Qué parte de esa vida has sentido como si ya fuera tuya?

¿Qué es lo primero que te gustaría recuperar para ti?

Completa esta frase:

Quiero una vida en la que...

*Todo empieza el día en que dejas de
preguntarte qué esperan los demás de ti y
vuelves a preguntarte qué deseas tú.*



4. LA VIDA QUE VIVO Y LA QUE QUIERO

Solo cuando ves la distancia puedes decidir empezar a recorrerla.

A veces pensamos que queremos cambiar de vida.

Pero, en realidad, lo que queremos es cambiar la forma en la que nos sentimos mientras la vivimos.

Mira las dos columnas sin juzgarte. No se trata de ver todo lo que falta, sino de reconocer hacia dónde quieres caminar.

Mi vida de hoy

Así son la mayoría de mis días...

Así suelo sentirme...

Lo que más ocupa mi tiempo es...

La vida que deseo

Me gustaría que mis días fueran...

Me gustaría sentirme...

Quiero dedicar más tiempo a...

Al observar las dos vidas...

¿Qué diferencia es la que más te ha llamado la atención?

La vida que deseas no está tan lejos como parece. Lo primero que necesitabas era dejar de pasar desapercibida para ti.

5. ¿QUÉ DISTANCIA EXISTE ENTRE AMBAS VIDAS?

No siempre nos separan los años. A veces nos separa una sola decisión que llevamos demasiado tiempo posponiendo.

Mira de nuevo lo que has escrito.

No pienses en todo lo que tendrías que cambiar.

Piensa únicamente en qué es lo que mantiene separadas esas dos vidas.

Completa la frase:

La mayor distancia entre la vida que tengo y la vida que deseo es...

Si esa distancia tuviera un nombre, sería...

La distancia no siempre se mide en kilómetros. Muchas veces se mide en decisiones que aún no nos hemos permitido tomar.

6. LA DECISIÓN QUE LLEVO DEMASIADO TIEMPO POSPONIENDO

A veces no es que no sepamos qué hacer. Es que da miedo lo que puede pasar cuando por fin lo hacemos.

Piensa en todo lo que has escrito hasta ahora.

Si miras con honestidad tu vida, probablemente ya sabes cuál es esa conversación pendiente, ese límite que nunca pones, esa decisión que siempre dejas para más adelante o ese paso que llevas demasiado tiempo esperando dar.

No necesitas resolverlo hoy. Solo reconocerlo.

Completa las frases:

La decisión que llevo demasiado tiempo posponiendo es...

La razón por la que todavía no la he tomado es...

- ☐ Miedo a equivocarme.
- ☐ Miedo a hacer daño a alguien.
- ☐ Miedo a decepcionar.
- ☐ Miedo a perder lo que tengo.
- ☐ Miedo al cambio.
- ☐ Espero que las cosas cambien solas.
- ☐ Otra: _____

7. ¿Y SI NO HAGO NADA?

La vida no cambia cuando esperamos el momento perfecto. Cambia cuando damos el primer paso.

Ahora imagina que pasa un año.

Todo sigue exactamente igual.

Las mismas rutinas. Las mismas renunciaciones.

Las mismas excusas.

Las mismas ganas de cambiar... guardadas para otro momento.

Escribe con total sinceridad.

Si dentro de un año siguiera viviendo exactamente igual... ¿qué sería lo que más me dolería?

El tiempo seguirá pasando. La única pregunta es si dentro de un año seguirás viviendo la vida que hoy dices que ya no quieres.

Ahora cambia de escenario. No pienses en todo el camino. Piensa solo en el siguiente paso.

El primer paso que puedo dar para empezar a acercarme a la vida que quiero es...

*No necesitas tener resuelto todo el camino.
Solo necesitas dejar de quedarte en el mismo lugar.*

8. HOY VUELVO A ELEGIRME

Toda transformación comienza con una decisión.

Has llegado hasta el final de este cuaderno.

Quizá algunas respuestas te hayan sorprendido.

Quizá otras ya las conocías, pero necesitabas darte permiso para escribirlas.

Sea como sea, hoy has hecho algo importante: has dejado de mirar hacia otro lado.

No necesitas tenerlo todo resuelto. No necesitas saber cómo será todo el camino. Solo necesitas decidir que, a partir de hoy, tú también vas a formar parte de tu propia vida.

Hoy decido...

Completa esta frase con aquello que quieras regalarte a partir de hoy.

A partir de hoy decido...

Mi compromiso conmigo

Hoy me comprometo a dar mi primer paso.

Aunque sea pequeño. Aunque tenga miedo.

Aunque todavía no vea todo el camino.

Porque sé que la vida que deseo empieza con las decisiones que tomo hoy.

Fecha

Nombre

Firma

*El Regreso no empieza cuando todo cambia.
Empieza el día en que decides volver a elegirte.*

Azu

SIGUE ELIGIÉNDOTE

El cambio no ocurre el día que lo decides. Ocurre cada vez que vuelves a elegirte.

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso que muchas personas llevan años posponiendo: parar, escucharse y darse permiso para mirar hacia dentro.

No dejes que este cuaderno se convierta en un momento bonito que, con el paso de los días, vuelva a quedarse olvidado.

La transformación no consiste en hacerlo todo perfecto. Consiste en seguir volviendo a ti, una y otra vez.

Por eso he creado un espacio completamente gratuito donde podrás seguir encontrando inspiración, herramientas y personas que, como tú, también han decidido volver a elegirse.

EL CAMINO DEL REGRESO

Un lugar donde encontrarás apoyo, herramientas y pequeñas dosis de inspiración para seguir avanzando a tu ritmo.

Un espacio donde recordar que no estás sola y donde cada paso, por pequeño que sea, también cuenta.

Porque volver a elegirse no es una decisión de un solo día. Es una elección que hacemos una y otra vez.

ACCEDE GRATUITAMENTE A LA COMUNIDAD

UN REGALO PARA TI

Hola, soy Azu.

Si has llegado hasta aquí, quiero darte las gracias.

Gracias por dedicarte este tiempo. Gracias por permitirte mirar hacia dentro. Y gracias por regalarte la oportunidad de empezar a volver a ti.

A lo largo de estas páginas has descubierto cosas importantes sobre cómo estás viviendo, qué deseas realmente y cuál podría ser tu primer paso.

A veces, eso es suficiente para empezar. Y otras veces, compartir ese primer paso con alguien hace que el camino resulte mucho más sencillo.



Por eso quiero regalarte una Sesión Regreso a Ti.

Un encuentro individual, gratuito y sin compromiso, en el que hablaremos de tu situación, ordenaremos todo lo que has descubierto durante este cuaderno y veremos cuál puede ser el siguiente paso que más sentido tenga para ti.

Esta sesión es una invitación a detenerte, escucharte con calma y poner orden en lo que hoy necesitas, para que puedas avanzar con mayor claridad y confianza.

Si al terminar sientes que es el momento de elegirte, estaré encantada de acompañarte en el proceso. Y si no, me alegrará saber que este cuaderno ya ha supuesto el comienzo de algo importante en tu vida.

SESIÓN «REGRESO A TI»

45 minutos • Online • Gratuita

RESERVA AQUÍ TU SESIÓN