CUADERNO DE EXPLORACIÓN INTERIOR

Descubriendo aquello que vine a ofrecer al mundo

Respondé con honestidad y sin juicio. Recordá que no existen respuestas correctas, sólo tu verdad.

> *«Tu vocación reside en el punto donde coinciden tus talentos y las necesidades del mundo.»*
>
> — ARISTÓTELES

1 Mi esencia

- **La mirada íntima:** ¿Cómo te describirían las personas que más te conocen en profundidad?
- **Tu raíz original:** ¿Qué cualidades reconocés en vos desde que eras pequeña?
- **Tu gracia natural:** ¿Qué hacés con fluidez y naturalidad mientras otros lo encuentran difícil?
- **Lo inmutable:** ¿Qué parte luminosa de vos nunca cambió con el paso del tiempo?

2 Mis talentos

- **Estado de flujo:** ¿En qué actividades específicas perdés la noción del tiempo?
- **Afinidad innata:** ¿Qué cosas aprendés con curiosidad y extrema facilidad?
- **Entrega genuina:** ¿Qué proyecto o servicio harías incluso si nadie te pagara por ello?
- **Activación solidaria:** ¿Qué capacidades y dones aparecen inmediatamente cuando alguien pide tu ayuda?

3 Lo que otros ven en mí

- **El consejo recurrente:** ¿Qué tipo de ayuda o sostén suelen pedirte con más frecuencia?
- **La gratitud ajena:** ¿Por qué motivos te dan las gracias repetidamente?
- **Tu eco:** ¿Qué frases o valoraciones escuchás con frecuencia sobre tu forma de ser?
- **Tu sello de confianza:** ¿Para qué rol, tarea o misión te recomendarían sin dudar?

> *«La herida es el lugar por donde la luz entra en ti. Tu mayor dolor suele ser la antesala de tu medicina más potente.»*
>
> — RUMI

4 Mi historia

- **Pruebas de vida:** ¿Cuáles fueron tus tres mayores dificultades o desafíos vitales?
- **La cosecha:** ¿Qué aprendizaje fundamental extrajiste de cada una de ellas?
- **Herramientas forjadas:** ¿Qué recursos, fortaleza o sabiduría desarrollaste gracias a esos hitos?
- **Faro para otros:** ¿Qué guía empática podrías ofrecer hoy a alguien que atraviesa lo mismo?

5 Mis heridas convertidas en medicina

- **La cartografía de tu sentir:** ¿Qué dolor humano conocés profundamente desde adentro?
- **El abrazo en el tiempo:** ¿Qué mensaje de calma hubiera necesitado escuchar tu yo de hace diez años?
- **Tu maestría vivida:** ¿Qué certeza de vida podrías enseñarle hoy a esa versión tuya?

6 Lo que me conmueve

- **El llamado del corazón:** ¿Qué situaciones de la sociedad o de la vida te movilizan hasta las lágrimas o la acción?
- **Tu comunidad elegida:** ¿A qué personas o colectivos sentís el deseo más íntimo de acompañar?
- **El florecer:** ¿Qué transformación en los demás te emociona profundamente presenciar?

7 Mi energía

- **Fuentes de vitalidad:** ¿Qué actividades te devuelven la chispa y multiplican tu entusiasmo?
- **Fugas energéticas:** ¿Cuáles desgastan tu energía vital y te dejan apagada?
- **Tu versión auténtica:** ¿En qué momentos sentís que sos plena y transparentemente vos?
- **Sin el velo del miedo:** ¿Qué camino emprenderías si tuvieras la certeza absoluta de que no vas a fracasar?

> *«El propósito no se inventa con la mente; se reconoce escuchando los anhelos más honestos del alma.»*
>
> — REFLEXIÓN GUÍA

8 Mi impacto y legado humano

Imaginá a alguien cuya vida tocaste positivamente completando estas oraciones:

- **«Gracias a ella...»** *(¿qué alivio, logro o cambio sucedió en su vida?)*
- **«Con ella aprendí...»** *(¿qué mirada sobre sí misma o sobre el mundo ganó?)*
- **«Ella me ayudó a...»** *(¿qué puente o desafío logró cruzar a tu lado?)*

9 Mis valores inquebrantables

FASE 1 · 10 VALORES CLAVE

Anotá los 10 principios que dan sentido a tu vida cotidiana.

FASE 2 · 5 ESENCIALES

De esos 10, ¿cuáles son los 5 no negociables?

FASE 3 · TUS 3 PILARES

¿Cuáles 3 definen el corazón de tu ser?

Preguntas de alineación: ¿Vivís hoy en coherencia con ellos? ¿Cómo pueden expresarse con mayor claridad en tu trabajo y proyectos diarios?

10 Mi propósito: síntesis e integración

- **Recordatorio:** «Vine a recordarles a las personas que...»
- **Servicio:** «Mi experiencia personal puede cobijar y ayudar a quienes...»
- **Plenitud:** «Disfruto profundamente cuando... y me siento verdaderamente útil cuando...»
- **Huella:** «La huella que quiero dejar grabada con amor en este mundo es...»
- **Tu frase manifiesto:** «Si resumiera mi propósito en una sola frase sería...»

Cierre integrador: Observá tus respuestas: ¿qué palabras se repiten? ¿Qué temas son constantes? ¿Cuál es esa combinación única de talentos y vivencias que sólo vos podés entregar?