

03

UNIVERSO ELENA

Cuando no sabes qué quieres

CUADERNO DE PREFERENCIAS

Para volver a escucharte, distinguir lo que quieres
de lo que deberías y probar decisiones pequeñas.



PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS



1 · CUANDO DICES «NO SÉ»

Puedes hacer muchas cosas durante el día y sentir, al terminar, que apenas has estado dentro de tus propias decisiones. Este cuaderno no pretende que analices cada minuto ni que conviertas tu rutina en un proyecto de mejora.

No necesitas controlar todo tu día. Solo recuperar un momento en el que puedas notar y elegir.

Piensa en las últimas dos semanas. Marca lo que reconoces:

- ☐ Busco la opción más correcta o razonable.
- ☐ Me preocupa arrepentirme.
- ☐ Pienso mucho en cómo afectará mi elección a otras personas.
- ☐ Estoy esperando sentir una seguridad absoluta.
- ☐ Llevo tiempo sin prestar atención a mis preferencias pequeñas.
- ☐ Estoy demasiado cansada para decidir con claridad.
- ☐ Otra: _____

Lo que más reconozco es:

¿Qué cambiaría si dejara de exigir una respuesta perfecta?

2 · SEPARA TRES VOCES

Elige una decisión concreta. Escribe cada respuesta por separado, sin intentar reconciliarlas todavía.

LO QUE ME GUSTARÍA HACER

LO QUE SIENTO QUE DEBERÍA HACER

LO QUE TEMO QUE OCURRA SI ELIJO LO QUE QUIERO

Separarlas no decide por ti. Te ayuda a ver por qué una decisión aparentemente sencilla puede haberse vuelto tan difícil.

3 · RECUPERA PREFERENCIAS PEQUEÑAS

Durante tres días, registra una preferencia pequeña al día. No tiene que ser útil ni importante.

DÍA 1 · Hoy he preferido...

DÍA 2 · Hoy he preferido...

DÍA 3 · Hoy he preferido

¿Qué he descubierto al prestar atención a cosas pequeñas?

4 · CONVIERTE LA DUDA EN UNA PRUEBA

Lo que todavía no tengo claro es:

Una prueba pequeña que podría hacer es:

La probaré hasta / durante:

Después observaré:

Una elección consciente no tiene que cambiar tu vida. Basta con que te devuelva presencia dentro de una situación real.

MI SIGUIENTE DECISIÓN

TU SIGUIENTE PASO

Puede que este mapa te haya dejado una zona muy clara. O quizá hayas descubierto que hay varias partes de tu vida en las que te vendría bien volver a contar contigo. No necesitas trabajarlas todas a la vez. Empieza por la que más sentido tenga ahora.

Quédate con tu zona, tu situación concreta y la pequeña decisión que has elegido probar esta semana.

PUEDES SEGUIR AQUÍ

En la web de Universo Elena encontrarás contenidos gratuitos para seguir observándote con más claridad, reconocer escenas cotidianas y hacer pequeñas elecciones con más presencia.

También puedes seguir Universo Elena en redes sociales, donde compartimos reflexiones y contenidos breves que continúan este mismo camino:

No necesitas demostrar que has cambiado. Solo comprobar qué ocurre cuando tú también formas parte de la decisión



contacto.universo.de.elena@gmail.com

Universo Elena · Guías y recursos

NO NECESITAS TENERLO TODO CLARO

Empieza por escuchar qué quieres tú en la próxima decisión

Sigue en Universo Elena

Y SI PREFIERES SEGUIR A TU RITMO

Guarda este mapa y vuelve a él dentro de unas semanas. A veces una misma pregunta cambia cuando cambia el momento de tu vida.

No necesitas demostrar que has cambiado. Solo comprobar qué ocurre cuando tú también formas parte de la decisión