

Brújula de valores

Las cuatro direcciones de lo que te importa. En cada una, escribe tu valor y una acción pequeña que apunte hacia allí; luego elige una dirección para esta semana.

Norte - Cuidado
salud, descanso, autocuidado, seguridad.

Este - Conexión
familia, amistad, pareja, comunidad.

¿Hacia dónde quiero ir esta semana?

Sur - Crecimiento
aprendizaje, creatividad, trabajo, estudio.

Oeste - Integridad
honestidad, respeto, límites, justicia.

En cada dirección escribe lo que más te importa y una acción pequeña que apunte hacia allí. Elige una dirección para esta semana y ajusta la acción a tus recursos actuales, no a una versión ideal de tu rutina.