

Mi mejor yo posible

Escribe sobre tu vida dentro de cinco años suponiendo que las cosas salieron razonablemente bien y que trabajaste para lograrlo. Redáctalo en presente, como si ya estuviera ocurriendo. Termina siempre por el último campo.

Mi vida personal dentro de cinco años

cómo es un día cualquiera, dónde vives, cómo te sientes.

Mi salud y mis hábitos

cómo duermes, cómo te mueves, qué dejaste de arrastrar.

Mis relaciones

con quién cuentas y cómo son esos vínculos.

Mi trabajo o mis estudios

qué haces y qué parte de eso te importa.

Mi paso para esta semana

escribe qué vas a hacer, y también qué día, a qué hora y dónde.

Es un ejercicio de bienestar, con efectos pequeños que se registran poco después de escribir. No reemplaza un tratamiento. Hay indicios de que imaginar un futuro bueno sin aterrizarlo desinfla el esfuerzo, y por eso la hoja termina en un paso con día y hora. Si escribirlo te deja peor, deja la hoja.

