

Metáfora de la brújula: vivir en coherencia con tus valores

IRIA LOSADA

BENEFICIOS

Refuerza la conexión contigo y la claridad sobre lo que realmente importa, favorece la coherencia entre lo que piensas, sientes y haces.

RESUMEN

A veces tomamos decisiones buscando agradar o evitar conflictos y acabamos alejándonos de nosotros mismos. Tener claros nuestros valores personales nos ayuda a volver al centro, a recordar quiénes somos y qué dirección queremos seguir. Esta técnica te invita a identificar tus valores esenciales y usarlos como brújula para orientarte y actuar en coherencia con lo que necesitas y te hace sentir bien.

TÉCNICA DESARROLLADA

Imagina que dentro de ti hay una brújula interna. Cada una de sus direcciones representa un valor que sostiene tu bienestar: tus “nortes personales”. Cuando los pierdes de vista, es normal sentirte confusa o desconectada. Cuando los sigues, aparece una sensación de calma y propósito: sabes hacia dónde avanzar, aunque no tengas todas las respuestas.

Los valores no son metas que se alcanzan, sino direcciones que se eligen. Si uno de tus valores es la autenticidad, intentas ser honesta contigo incluso cuando no es fácil. Si valoras la tranquilidad, eliges no entrar en dinámicas que alteren tu equilibrio. Vivir desde tus valores no consiste en hacerlo perfecto, sino en volver una y otra vez a tu centro.

CONSEJO DEL DÍA: CREA TU BRÚJULA DE VALORES

1. Dibuja una brújula con cuatro direcciones (N, S, E, O).
2. Escribe en cada punto un valor importante para ti. Ejemplos: respeto, calma, libertad, autenticidad, amor, crecimiento, lealtad.
3. Mira tu brújula y elige uno de esos valores para guiarte hoy.
4. Durante el día, pregúntate:
“¿Estoy actuando de forma coherente con este valor?”
“¿Esto que hago o decido me hace sentir en paz conmigo?”
5. Al final del día, reflexiona: ¿cómo te has sentido al vivir desde tu brújula?



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com