

Aprende a decidir según tus necesidades y valores

Ideas, preguntas y pequeños pasos para tu día a día.

TU PUNTO DE PARTIDA

Tu opinión es principal en tu vida.

Si aprendiste a decidir para evitar equivocarte, decepcionar a otras personas o generar un conflicto, puedes cultivar otra manera de hacerlo.

LA BRÚJULA

Tienes una capacidad innata dentro de ti que te ayuda a orientarte hacia tus necesidades y valores. Te ayudará a reconocer qué es importante para ti antes de decidir.



En el camino empiezas a reconocer y revisar lo que has aprendido a hacer por miedo a decepcionar y evitar el conflicto: justificarte, aplazar tus decisiones, ceder, amoldarte a lo que te decían.

> Elegirte no es dejar de tener en cuenta a los demás. Es no dejarte fuera a ti.

01 / DESCUBRIR CÓMO TE ADAPTAS

Míralo en una situación real.

Piensa en algo reciente. Conservamos las preguntas del taller: elige una situación y responde con tus propias palabras.

01 **¿Qué sucede en ti cuando alguien desaprueba una decisión tuya?**

02 **¿Qué personas necesitas que validen algunas de tus decisiones? ¿Y por qué?**

03 **¿En qué momentos dices “sí” queriendo decir “no”?**

04 **¿En qué situaciones dudas de tu criterio para decidir y por qué?**

05 **¿Qué coste tiene para ti el seguir funcionando así?**

Reconocer dónde no eres tu propia prioridad es el primer paso para hacer algo diferente.

02 / CUESTIONAR LO QUE DAS POR CIERTO

Un pensamiento no es un hecho.

TUS CREENCIAS

Esa voz dentro de ti condicionada por tu pasado y tus heridas.

“Si digo que no,
se enfadarán conmigo.”

TU BRÚJULA

Esa voz dentro de ti que habla por tu intuición y tu coherencia.

“Necesito descansar.
Puedo explicarlo con respeto.”

Escribe el pensamiento que te inquieta. Después, hazte las cuatro preguntas que practicamos en el taller:

1 **¿Esto que pienso es absolutamente verdad?**

2 **¿Qué me hace sentir?**

3 **¿Quién sería sin ese pensamiento?**

4 **¿Qué otras posibilidades podrían ser verdad?**

03 / SOSTENER LO QUE SIENTES

Sentirte mal no significa que estés haciendo algo mal.

Al decir que no o expresar una necesidad pueden aparecer **culpa**, **miedo** o **tensión**. La emoción merece atención, pero por sí sola no demuestra que tu decisión sea equivocada.

Cinco minutos para volver a ti



Cuando te abrume lo que estás viviendo.

Minuto 1 · Haz una pausa

Detente un momento y entra en contacto con tu respiración.

Minutos 2 a 4 · Respira sin forzar

Deja que la respiración siga un ritmo cómodo.
Y vuelve a ella cuando te distraigas.

Minuto 5 · Vuelve a escucharte

Pregúntate: “¿Qué necesito ahora?”. No hace falta resolverlo todo en este momento.

Abrazar lo que sentimos empieza a darnos la confianza para sostener la incomodidad y las reacciones que pueden aparecer en otras personas y en nosotros al empezar a priorizarnos.

Sostenerte también puede ser pausar, pedir apoyo o revisar una decisión. No es aguantar cualquier situación.

04 / ENCONTRAR LA CONFIANZA

Puedes contar contigo sin tenerlo todo claro.

Confiar en ti no es acertar siempre. Es dar un lugar a tu criterio, escuchar lo que necesitas y poder revisar lo que decides.

LA CONFIANZA SE PRACTICA

Cuestionas una certeza.

Distingues lo que sabes de lo que imaginas.

Sientes culpa y haces una pausa.

No retrocedes automáticamente para aliviarla.

Expresas un límite.

Puedes decir claramente lo que para ti es un sí y un no.

ELIGE UN ANCLAJE

“Elijo confiar en mí.”
“Permanezco a mi lado.”
“Me escucho.”

Es un recordatorio para acompañarte, para ayudarte a conectar con la confianza que vive en ti.

05 / LLEVAR LA INTENCIÓN A LA ACCIÓN

Un paso pequeño.
En los próximos siete días.

Elige una situación en la que estés diciendo sí queriendo decir no, callando algo importante o posponiendo una decisión.

La situación que quiero atender

El pequeño paso que voy a dar

Cuándo lo haré y con quién

Cómo me acompañaré si aparece miedo o culpa

Practicar. Equivocarte. Volver a escucharte.
Aprender a sostener tu decisión.

Un camino para llevarlo a tu vida cotidiana.

Seis encuentros grupales online, uno por semana, para trabajar lo aprendido en situaciones reales.

01

Herramientas para observarte

Empezar a darte cuenta de en qué momentos decides de manera incoherente contigo.

02

Lo que tu mente anticipa

Deshacer los pensamientos que te hacen dudar de tus decisiones.

03

Las emociones al elegirte

Atravesar la culpa, el miedo y la incomodidad para que no decidan por ti.

04

Los aprendizajes que te hacen dudar

Mirar tu historia con más comprensión y menos juicio.

05

Tu confianza y tu criterio

Aprende a confiar en tu criterio aunque los demás opinen diferente.

06

Comunicación y acción

Expresa lo que necesitas y practica límites claros y con confianza.

Me escucho · Cuestiono · Sostengo · Confío · Actúo

ACOMPAÑAMIENTO / TU SITUACIÓN TIENE ESPACIO

No tienes que hacerlo todo a solas.

TRES SESIONES INDIVIDUALES DE UNA HORA

1 **Tu punto de partida**

Definimos qué situación concreta quieres que sea diferente.

2 **Lo que aparece por el camino**

Trabajamos una decisión, un límite, un miedo o una conversación.

3 **Tus siguientes pasos**

Preparamos un plan para seguir practicando al terminar el curso.

TU SIGUIENTE PASO / EDICIÓN DICIEMBRE 2026

Dale continuidad a lo que has empezado.

6 semanas · 6 encuentros grupales · 3 sesiones individuales

Martes a las 19:00

15, 22 y 29 de diciembre de 2026
12, 19 y 26 de enero de 2027 · Hora peninsular española

También incluye: Ejercicios y audios, acompañamiento por WhatsApp, comunidad privada, grabaciones y grupo reducido de hasta 10 personas.

Meditación del Guía Interno y posibilidad de volver a las sesiones grupales del siguiente curso al terminar.

349 €

Oferta hasta el 10 de diciembre a las 22:00 · 2026

7 días de prueba desde la compra, con devolución íntegra.

QUIERO CONOCER EL CURSO E INSCRIBIRME

caminohaciatimismo.com/curso/