

A dark, atmospheric scene with a blue butterfly and mushrooms on a rocky surface. The background is a deep blue with bokeh light effects. The text is centered in a white, bold, sans-serif font.

**CLARIDAD Y CONFIANZA  
PARA TOMAR  
DECISIONES**

# Conceptos Clave

- Tenemos la capacidad de tomar decisiones instantáneas o decisiones que toman más tiempo
- La decisión más importante que vamos a hacer es elegir desde que parte de nosotros vamos a tomar decisiones de lo que nos importa.
- Ningún experto puede saber lo que nuestra voz interior nos dice.

## Conceptos Clave

- La voz que nos ayuda a tomar decisiones con relación a una idea nos guiará a partir de lo que sentimos (expansión o contracción)
- La confianza en nuestra habilidad para tomar decisiones es algo que siempre puede ser más grande y podemos desarrollarla practicando.
- En el fondo solo hay un pensamiento que importa y es "Lo que realmente me gustaría es", todo lo demás es irrelevante.

## Conceptos Clave

- Si tomamos decisiones de lo que nos importa, está bien hacerlo mal para tener un buen resultado, es decir, está bien equivocarse.
- Aprender a tomar decisiones con confianza es resultado de saber qué es lo que realmente nos gustaría y dedicarle tiempo y esfuerzo y atención.



# PREGUNTAS

**¡A darnos cuenta!**

**HAZ UNA LISTA DE DECISIONES QUE QUIERAS TOMAR Y DATE CUENTA DE LO QUE SIENTES MIENTRAS ESCRIBES SOBRE ESO. ES EXPANSIÓN O CONTRACCIÓN. ¿CÓMO TE SIENTES AL DARTE CUENTA DE LO QUE SIENTES?**

**PIENSA EN ALGO QUE TE IMPORTE. ESCRÍBELO. AHORA, CON CONFIANZA, DECIDE DEDICARLE TIEMPO, ENERGÍA Y ATENCIÓN HOY PARA CONVERTIR ÉSTE EN UN GRAN DÍA. ¿A QUÉ DECISIÓN LE PRESTASTE ATENCIÓN HOY MIENTRAS LA TOMABAS? ¿CÓMO TE SENTISTE AL TOMAR ESA DECISIÓN? CONTRAÍDO (A) O EXPANDIDO (A)?**

**PIENSA EN ALGUNA OCASIÓN EN LA QUE LE HAS PREGUNTADO A ALGUIEN MÁS QUÉ HACER CUANDO ESTABAS TOMANDO UNA DECISIÓN. AHORA QUE ESTÁS CONSCIENTE DE TU VOZ INTERIOR Y DEL SISTEMA DE GUÍA INTERNA QUE TIENES, COMO CREES QUE LA APORTACIÓN DE ESTA PERSONA OBSTACULIZÓ O AYUDÓ A TU DECISIÓN.**

**¿QUÉ PODRÍAS HACER HOY PARA PASAR DE SÓLO ESTAR PENSANDO A SABER CUÁL ES LA MEJOR DECISIÓN PARA TI?**