

5 señales de que necesitas regresar al centro de tu Ser

Un pequeño viaje de autoconocimiento para descubrir dónde está tu energía hoy

Un espacio para escucharte

Puedes imprimir este cuaderno o escribir en sus campos con un lector de PDF compatible. Las puntuaciones se suman manualmente.



¿Y si aquello que estás buscando afuera comienza dentro de ti?

Hay momentos en la vida en los que aparentemente todo continúa funcionando, pero algo dentro de nosotros comienza a pedir atención.

Seguimos trabajando. Seguimos cumpliendo. Seguimos resolviendo. Seguimos avanzando.

Y, sin embargo, sentimos que algo no está en su lugar.

Quizá estás repitiendo una situación que ya habías decidido cambiar. Quizá sabes lo que quieres, pero no logras avanzar. Quizá entregas demasiado y terminas sintiéndote agotado. Quizá has aprendido a escuchar las necesidades de todos, pero has dejado de escuchar la tuya.

Esto no significa que estés perdido.

Puede significar que estás viviendo demasiado lejos de tu centro.

Regresar al centro del Ser no significa escapar de tu realidad. Significa volver a escucharte para comenzar a relacionarte con ella desde un lugar diferente.

Este ejercicio es una primera mirada hacia tu mundo interior.

A través de las siguientes cinco señales podrás observar dónde estás poniendo tu energía, qué patrones podrían estar condicionando tus decisiones y qué parte de ti está pidiendo ser escuchada.

Antes de comenzar

No respondas desde lo que "deberías" sentir.

Responde desde lo que realmente estás viviendo.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Hay respuestas conscientes.

Este ejercicio no es una evaluación clínica ni un diagnóstico y no sustituye atención profesional.

Escucha las cinco señales

Asigna a cada afirmación un número del 0 al 3 según lo que estás viviendo hoy.

0 Nunca 1 Algunas veces 2 Frecuentemente 3 Casi siempre

SEÑAL 1

SIGUES REPITIENDO LO QUE YA HABÍAS DECIDIDO CAMBIAR

Vuelvo a relacionarme con situaciones que sé que no me hacen bien.

Tomo decisiones que después reconozco como parte de un patrón.

Prometo que esta vez será diferente, pero termino viviendo algo parecido.

Sé intelectualmente qué debería cambiar, pero me cuesta hacerlo.

Puntuación de la señal 1:

/ 12

SEÑAL 2

TE SIENTES DESCONECTADO DE LO QUE REALMENTE QUIERES

Me cuesta saber qué quiero cuando no considero las expectativas de otras personas.

Tomo decisiones pensando primero en lo que otros necesitan.

Tengo muchas responsabilidades, pero poco espacio para escucharme.

A veces siento que estoy viviendo una vida que funciona, pero que no necesariamente me representa.

Puntuación de la señal 2:

/ 12

Escucha las cinco señales

Asigna a cada afirmación un número del 0 al 3 según lo que estás viviendo hoy.

0 Nunca 1 Algunas veces 2 Frecuentemente 3 Casi siempre

SEÑAL 3

TU ENERGÍA SE VA MÁS EN SOSTENER QUE EN CREAR

☐

Hay personas o situaciones que me dejan emocionalmente agotado.

☐

Pienso demasiado en problemas que todavía no existen o que no puedo controlar.

☐

Me cuesta poner límites sin sentir culpa.

☐

Siento que gran parte de mi energía está ocupada en sobrevivir, resolver o sostener.

Puntuación de la señal 3: / 12

SEÑAL 4

REACCIONAS ANTES DE PODER ELEGIR

☐

Hay situaciones que activan en mí respuestas automáticas.

☐

Después de reaccionar, pienso: "¿Por qué hice o dije eso?"

☐

Mis emociones pueden tomar el control de mis decisiones.

☐

Sé que podría responder de otra manera, pero en determinados momentos parece imposible.

Puntuación de la señal 4: / 12

SEÑAL 5

SIENTES QUE ALGO DENTRO DE TI ESTÁ PIDIENDO UN CAMBIO

☐

Tengo la sensación de que existe una versión más auténtica de mí que todavía no estoy viviendo.

☐

Hay algo dentro de mí que pide cerrar una etapa.

☐

Siento que ya no puedo continuar viviendo de la misma manera.

☐

Aunque no tenga todas las respuestas, sé que necesito hacer algo diferente.

Puntuación de la señal 5: / 12

Descubre tu resultado

Suma las cinco puntuaciones. Cada señal tiene un máximo de 12 puntos.

Señal 1	Señal 2	Señal 3	Señal 4	Señal 5	TOTAL / 60

Observa cuál de las cinco señales obtuvo la puntuación más alta. Esa señal puede mostrarte el lugar donde actualmente estás experimentando mayor desconexión de tu centro.

0-12 puntos | ESTÁS EN OBSERVACIÓN

Probablemente tienes un nivel importante de conciencia sobre lo que sucede en tu interior.

Este resultado no significa que no existan áreas por transformar. Significa que tienes una buena oportunidad para continuar observándote antes de que un patrón vuelva a tomar el control.

Pregunta para ti:

¿Qué parte de mi vida necesita hoy mayor atención consciente?

13-24 puntos | HAY ALGO QUE ESTÁ PIDIENDO TU ATENCIÓN

Existen patrones, emociones o situaciones que comienzan a mostrarte que algo necesita ser revisado.

No necesitas cambiarlo todo.

Necesitas comenzar por observar aquello que más se repite.

Pregunta para ti:

¿Qué situación continúa apareciendo en mi vida y qué podría estar intentando mostrarme?

25-40 puntos | ESTÁS EN UN PUNTO DE DESPERTAR

Tu resultado indica una mayor presencia de señales de desconexión.

Es posible que estés llegando a un momento en el que seguir haciendo lo mismo ya no sea suficiente.

Este puede ser el momento de dejar de preguntarte solamente:

"¿Qué está pasando afuera?"

y comenzar a preguntarte:

"¿Qué está sucediendo dentro de mí?"

41-60 puntos | TU SER ESTÁ PIDIENDO UN REGRESO

Tu puntuación muestra una fuerte presencia de varias señales.

Puede existir una distancia importante entre quien eres hoy, lo que haces y aquello que verdaderamente deseas.

No significa que estés roto.

Significa que hay una parte de ti que está pidiendo ser escuchada, comprendida e integrada.

Pregunta para ti:

¿Qué estoy sosteniendo que ya no está en resonancia con quien soy?

Tu resultado es una invitación a observarte, no una etiqueta ni una medida clínica de tu bienestar.

Mi mapa de resonancia

Ahora deja de pensar en el resultado y comienza a escucharte.

1. La señal que más resonó conmigo fue:

2. La situación que más se repite actualmente en mi vida es:

3. ¿Qué emoción aparece con mayor frecuencia cuando vivo esta situación?

4. ¿Qué estoy sosteniendo que quizá ya necesita ser soltado?

5. ¿Qué parte de mí he dejado de escuchar?

6. Si dejara de reaccionar automáticamente, ¿qué elegiría diferente?

7. ¿Qué necesito hoy para sentirme nuevamente conectado conmigo?

Mi primer regreso al centro

No necesitas cambiar toda tu vida hoy. Necesitas comenzar con una elección consciente.

HOY RECONOZCO QUE...

ESTOY DISPUESTO A SOLTAR...

QUIERO DEJAR DE REPETIR...

QUIERO COMENZAR A ELEGIR...

MI PRIMER PASO CONSCIENTE SERÁ...

Mi declaración de regreso

Coloca una mano sobre tu corazón. Respira profundamente. Y completa:

Hoy elijo regresar a mí. Reconozco lo que ya no quiero repetir. Me permito escuchar mi verdad interior. Dejo de buscar afuera aquello que necesita comenzar dentro de mí. Y doy un primer paso hacia una vida que esté en resonancia con quien verdaderamente soy.

Firma

Fecha

Tu resultado no es una etiqueta. Es una puerta.

Este test no pretende decirte quién eres.

Pretende ayudarte a observar desde dónde estás viviendo.

Porque cuando comienzas a observar tus patrones, puedes comenzar a comprenderlos.

Cuando los comprendes, puedes elegir diferente.

Y cuando eliges diferente, comienza a cambiar tu manera de relacionarte contigo, con los demás y con tu realidad.

Este es el comienzo del recorrido de:

Zonas de Resonancia

El regreso al centro del Ser

Un método de autoconocimiento que te invita a recorrer diferentes niveles de tu experiencia:

Zona Física Reconocer el cuerpo y sus señales.

Zona Energética Observar aquello que mueve, bloquea y condiciona tu energía.

Zona Cuántica Pasar de reaccionar a la realidad a participar conscientemente en la creación de tu experiencia.

Porque el objetivo no es convertirte en alguien diferente.

Es regresar al centro de quien verdaderamente eres.

Una última pregunta

Si tu vida pudiera hablarte hoy, ¿qué te estaría pidiendo que escuches?

Sandra Esquivel | Creadora de Zonas de Resonancia

Conoce el método y conversa con Sabiduría Sandra

WhatsApp: +1 631 300 6705

Agenda una conversación con Sandra

Autoconocimiento y desarrollo personal. No es tratamiento médico ni sustituto de psicoterapia; no promete curación ni resultados garantizados.