



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

Ejercicio “La pregunta mágica”

Objetivo

Este ejercicio está pensado para ayudarte a conectar contigo mismo de forma sencilla, empezando a entrenar la autoobservación y la toma de conciencia. Con una sola pregunta, puedes abrir una puerta a tu bienestar emocional y tomar pequeñas decisiones más alineadas contigo.

Categoría

Autocoaching y desarrollo personal

Nivel

-  “Exploración ligera”
-  “Exploración profunda”
-  “Exploración transformadora”

Materiales necesarios

- Papel y bolígrafo (opcional)
- Un lugar tranquilo
- Unos minutos para ti

Desarrollo del ejercicio

1. Siéntate en un lugar tranquilo, donde puedas estar unos minutos sin interrupciones.
2. Haz una respiración profunda y permite que tu cuerpo se relaje un poco.
3. Cuando estés listo, pregúntate con amabilidad: **“¿Qué necesito hoy?”**
4. Escucha la respuesta sin juzgarla. No intentes forzarla. Tal vez aparezca una palabra, una imagen o una sensación. Tal vez no aparezca nada al principio, y también está bien.
5. Si lo deseas, anota lo que surja.
6. A lo largo del día, intenta honrar esa respuesta con una pequeña acción. Si necesitas descanso, haz una pausa. Si necesitas alegría, busca algo que te haga sonreír.

Cierre del ejercicio

Al finalizar el día, pregúntate si pudiste atender esa necesidad. No como reproche, sino como observación. El simple hecho de haberte hecho la pregunta ya es un gran paso.

Consejos

- Puedes hacer esta pregunta al despertar o antes de dormir.
- No necesitas tener una gran respuesta. A veces lo que más necesitas es darte permiso para sentir.
- Con el tiempo, esta práctica te ayudará a tomar decisiones más alineadas contigo y a escuchar tu voz interior con más claridad.

Utilidad

Este ejercicio es útil para:

- Empezar a entrenar la autoescucha.
- Aumentar tu conexión emocional contigo mismo.
- Identificar necesidades básicas que muchas veces ignoramos.
- Generar pequeños cambios con impacto positivo en tu bienestar diario.

BONUS

Si un día no sabes qué necesitas, intenta darte algo que te gustaría ofrecer a alguien a quien amas. A veces, tratarnos como trataríamos a un ser querido es el primer paso para reconectar con nosotros mismos.

 **“A veces, la pregunta correcta vale más que mil respuestas.”** —Autor desconocido