



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

■ Mi ancla para momentos de dudas

🎯 Objetivo

Este ejercicio te invita a conectar con las razones que te llevaron a tomar una decisión de cambio y crear un punto de referencia al que puedas regresar cuando aparezcan el miedo, la incertidumbre o las dudas.

Tu ancla no pretende convencerte de que siempre tienes que seguir adelante. Su propósito es ayudarte a recuperar la perspectiva, diferenciar entre una duda que aporta información y una duda que nace del miedo, y recordar qué necesitabas cuando decidiste dar el primer paso.

🏷️ Categoría

Gestión emocional

📖 Nivel

- ☁️ "Exploración ligera"
- 🌱 "Exploración profunda"
- 🔍 "Exploración transformadora"

📎 Materiales necesarios

- Un cuaderno, una libreta especial o cualquier aplicación donde puedas escribir cómodamente.
- Bolígrafo o teclado.
- Un momento de calma y unos minutos para escucharte sin prisas.

🌟 Desarrollo del ejercicio

Busca un momento tranquilo y piensa en ese cambio que estás atravesando o en esa decisión que has tomado y que ahora te genera dudas. No necesitas saber todavía si todo saldrá bien. Solo necesitas volver al momento en el que comprendiste que necesitabas cambiar.

1. ¿Por qué decidí cambiar?

Recuerda qué te llevó a tomar esta decisión.

¿Qué estaba ocurriendo en tu vida? ¿Qué sentías? ¿Qué necesitabas?

🔥 *Ejemplo: "Llevaba meses sintiéndome agotado y comprendí que no podía mantener ese ritmo durante mucho más tiempo."*

2. ¿Qué dejó de ser sostenible para mí?

Identifica aquello que te hizo comprender que necesitabas un cambio.

Puede tratarse de una situación concreta, una dinámica, una relación, un trabajo o una forma de vivir que ya no encajaba contigo.

3. ¿Qué espero encontrar al otro lado del cambio?

No necesitas tener un plan perfecto.

Piensa en cómo te gustaría sentirte, qué quieres cuidar o qué aspectos de tu vida quieres recuperar o construir.

4. ¿Qué estoy sintiendo ahora?

Observa las emociones que aparecen en este momento.

¿Hay miedo? ¿Incertidumbre? ¿Tristeza? ¿Ilusión? ¿Alivio? ¿Soledad?

No intentes cambiar lo que sientes. Simplemente ponle nombre.

5. ¿Estoy dudando de mi decisión o tengo miedo de sus consecuencias?

Esta pregunta es especialmente importante.

Pregúntate con honestidad:

- **¿He cambiado de opinión o estoy atravesando un momento de miedo?**

Puede que hayas descubierto algo nuevo que necesites tener en cuenta. O puede que simplemente estés echando de menos lo conocido.

No son lo mismo.

6. Crea tu frase-ancha

Resume en una frase aquello que quieres recordar cuando aparezcan las dudas.

Puedes comenzar así:

"Tomé esta decisión porque..."

Escríbela con tus propias palabras.

🔥 *Ejemplo: "Tomé esta decisión porque esta situación ya no era sostenible para mí. Puedo echar de menos algunas cosas y, aun así, saber que necesitaba cambiar."*

Esta será tu **frase-ancha**. Guárdala en un lugar al que puedas acceder fácilmente cuando la necesites.



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

← Cierre del ejercicio

Cierra los ojos durante unos instantes y realiza varias respiraciones lentas.

Observa cómo te sientes ahora.

No necesitas resolver nada inmediatamente.

Recuerda:

Tener dudas no significa necesariamente haberte equivocado.

Puedes sentir miedo y seguir avanzando.

Puedes cambiar de opinión si descubres que lo necesitas.

Y también puedes darte permiso para continuar aunque todavía no tengas todas las respuestas.

Tu ancla no decide por ti. Te ayuda a recordar.

💡 Consejos

- Escribe desde la honestidad, no desde lo que crees que “deberías” sentir.
- Si estás atravesando un momento de mucha intensidad emocional, puedes realizar primero unas respiraciones conscientes y volver al ejercicio cuando te sientas más tranquilo.
- No utilices tu ancla para obligarte a continuar con algo que claramente ya no quieres.
- Si aparecen nuevas circunstancias o información importante, permítete revisarlas.
- Guarda tu frase-ancha en un lugar accesible: tu agenda, tu teléfono, tu escritorio o tu diario.
- Puedes volver a realizar este ejercicio cada vez que atraveses una etapa de incertidumbre o un nuevo proceso de cambio.

✓ Utilidad

Crear tu propia ancla puede ayudarte a:

- Recuperar perspectiva cuando aparecen las dudas.
- Diferenciar el miedo de un cambio real de opinión.
- Conectar con las razones que te llevaron a tomar una decisión.
- Gestionar mejor la incertidumbre durante los procesos de cambio.
- Escucharte antes de reaccionar impulsivamente.
- Reforzar tu confianza en tu capacidad para tomar decisiones y reajustar el camino cuando sea necesario.

🔧 BONUS: Tu ancla en un momento de duda.

Cuando aparezca ese pensamiento de “¿Y si me he equivocado?”, prueba esta pequeña secuencia:

🔴 PARA

No tomes ninguna decisión inmediatamente.

🌊 RESPIRA

Haz varias respiraciones lentas y lleva tu atención al momento presente.

👁️ OBSERVA

Pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy pensando?

⚓ RECUERDA

Vuelve a tu frase-ancha y recuerda por qué decidiste cambiar.

🎯 DECIDE

Cuando te sientas más tranquilo, pregúntate:

¿Necesito cambiar mi decisión o simplemente necesito atravesar este momento de miedo?

No siempre encontrarás una respuesta inmediata. Y está bien.

A veces, avanzar no significa saber exactamente qué hay al final del camino.

Significa recordar por qué decidiste empezar a caminar.

🌟 **“No necesitas tener todas las respuestas para dar el siguiente paso.”** — Anónimo