



Vuelo con escala

**Cuadernillo de viaje de
202____, destino 202____**

Este cuadernillo pertenece a:

Y lo realizo en _____

En la fecha _____

Bienvenida/o a “Vuelo con escala”, cuadernillo del viaje de 202___, destino; 202___.

Si tienes este cuadernillo en tus manos es porque yo misma te lo he mandado o te he hecho llegar a él a través de mi web o porque alguien que te quiere mucho ha pensado que podría gustarte y ha querido compartirlo contigo.

Este cuadernillo ha sido creado por Carolina Cano Bernárdez, psicóloga sanitaria especialista en Hipnosis Clínica y Trauma Psicológico. Si no sabes quién soy puedes buscarme en Instagram: @psicologiaccb.

El camino que vas a recorrer ahora se trata de una escala, un trance entre un lugar y otro. Dejas un viaje atrás para comenzar otro. Aterrizas y vuelta a despegar. Dices **adiós** a un año ya vivido, para decir **hola** a un año nuevo, aún por experimentar.

Este vuelo con escala consta de dos partes:

1 Reflexión: ¿Cómo ha sido el viaje? ¿Qué me llevo en la maleta? ¿Qué dejo atrás?

2 Planificación: ¿Dónde voy ahora? ¿Hacia dónde quiero ir? ¿Cómo lo voy a hacer?

Recomendaciones:

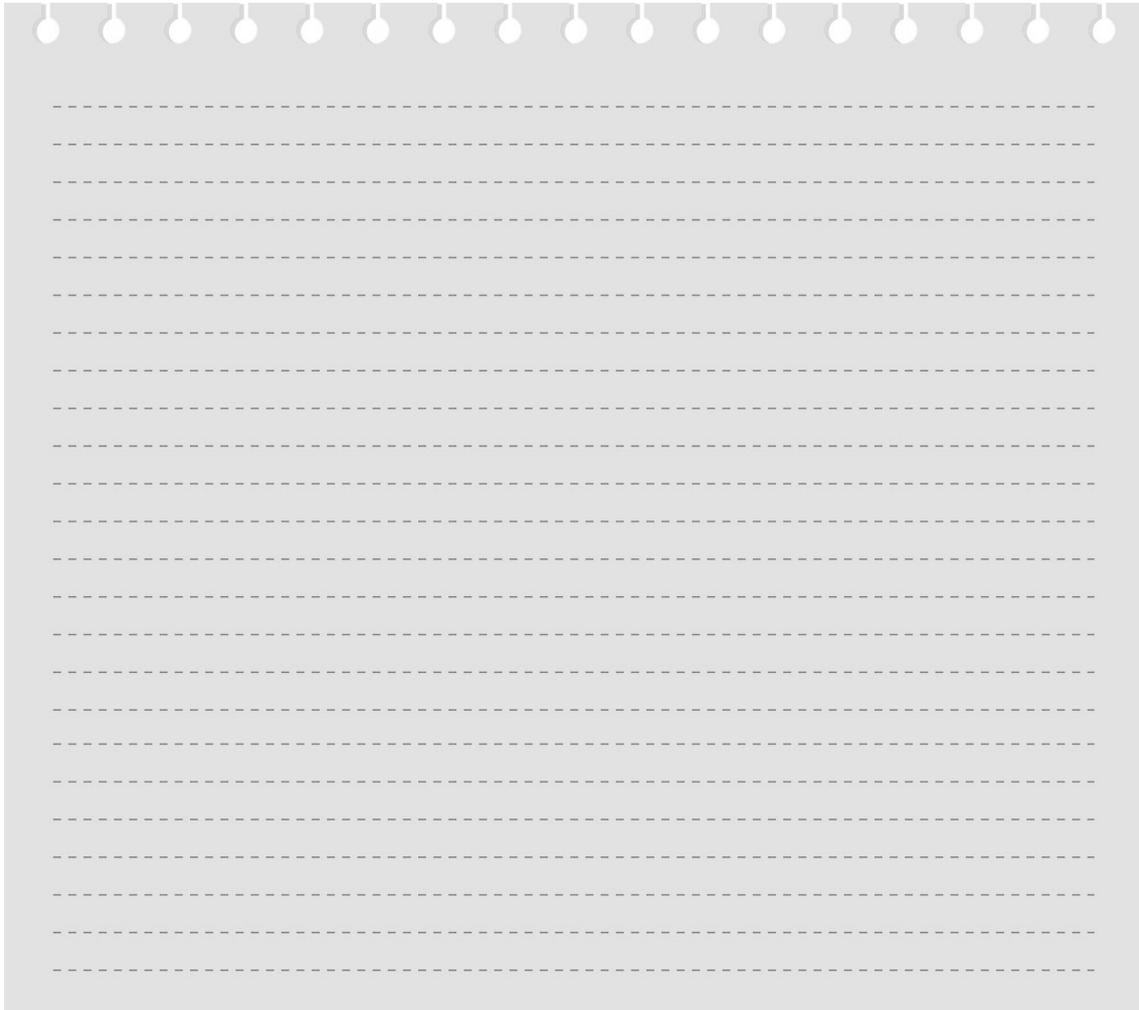
- Puedes elegir hacerlo sola/o o acompañada/o: en pareja o en grupo.
- Imprímelo y ten a mano un boli, lápiz y colores/rotuladores.
- Hazlo en finde o cuando tengas más tiempo libre (entre 1 y 3 horas).
- Busca la calma poniéndote en un lugar y postura cómoda.
- Enciende una vela o pon algo aromático.
- Pon música que te guste y relaje.
- Coge alguna bebida que te apetezca.

¿Todo listo?... ¡Empezamos!

1 Reflexión: ¿Cómo ha sido el viaje? ¿Qué me llevo en la maleta? ¿Qué dejo atrás?

1.1 Echa la vista hacia atrás, deja que tu mente repase el año que acaba de terminar o está a punto de hacerlo.

Escribe a continuación lo más importante que haya ocurrido (eventos, encuentros, acontecimientos, momentos, acciones, relaciones...) lo más relevante del año para ti, ya sea agradable o desagradable, lo que tú consideres que ha marcado tu año:



1.2 Revisa el calendario del año que acabas de vivir, coge el móvil o la agenda para ir mirando mes a mes las cosas que han ocurrido y has vivido.

Ahora define o describe cada mes del año con una palabra o frase corta:

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

1.3 Vamos a repasar tu vida por áreas. Analiza cuáles han sido los aspectos más decisivos o acontecimientos más importantes de cada parcela vital.

Puedes anotar más áreas si lo deseas y consideras que falta alguna en tu vida.

Área personal/privada	Área familiar
Área de pareja/relaciones afectivas	Área espiritual/religiosa/energética
Área social/de comunidad	Área económica/finanzas
Área profesional/laboral	Área de salud/estado físico/estilo de vida
Área de ocio y tiempo libre	Área ...

1.4 Sigamos ahora profundizando en el viaje con estas preguntas y respuestas...

La decisión más sabia que tomé fue...

La lección más importante que aprendí...

La mayor sorpresa...

La razón por la que me siento más agradecida/o...

De lo que más orgullosa/o me siento es ...

Lo más importante que hice por otra persona o personas...

Las tres personas que han tenido mayor efecto o impacto en mí han sido...

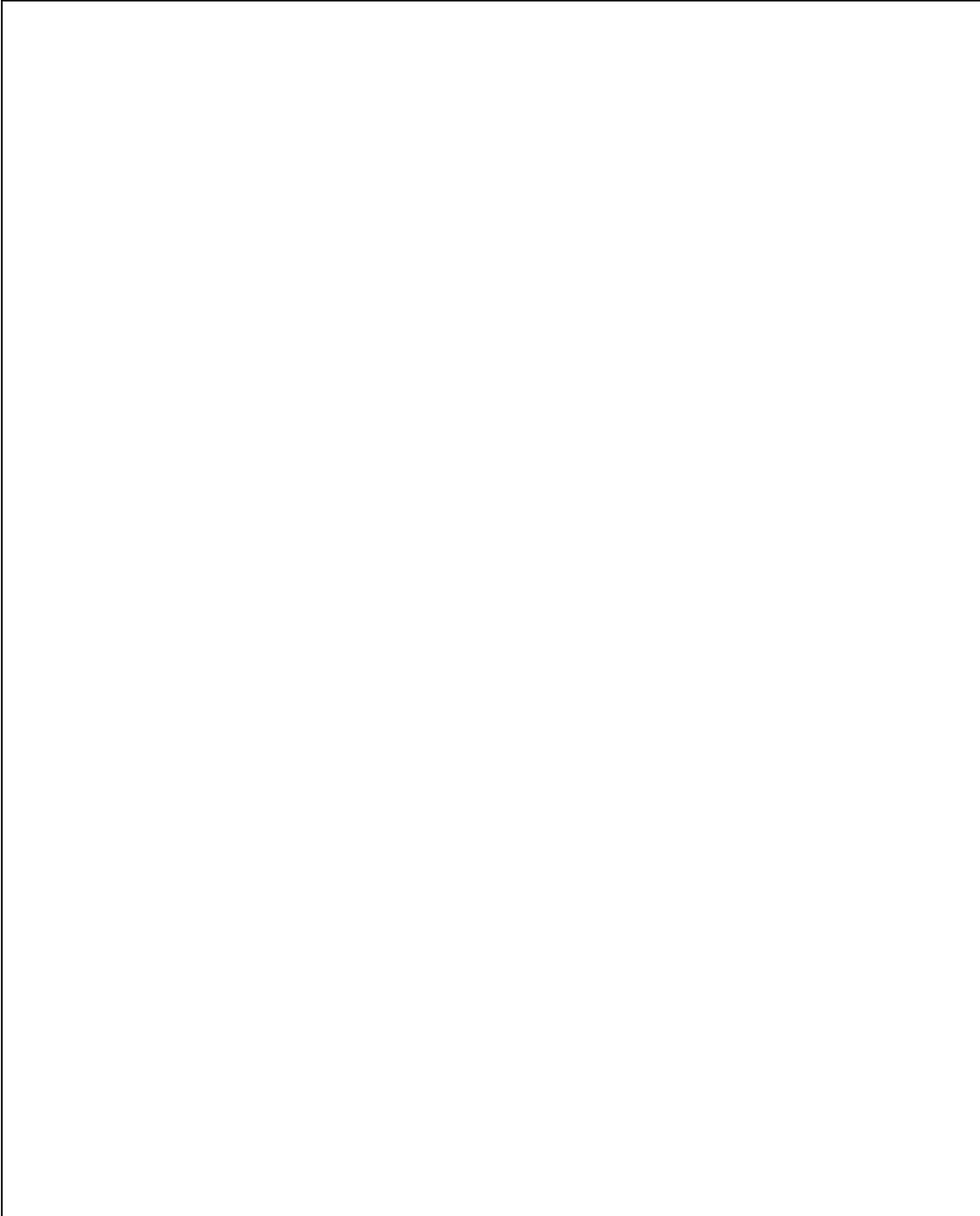
Lo mejor que he descubierto este año sobre mí misma/o...

Mi mayor logro...

Mi mayor desafío...

Lo que he hecho que me ha ayudado a sentirme mejor...

1.5 Vamos ahora a por la foto de portada de este viaje. Dibuja el momento más alegre, bonito, entrañable o especial de este año. Tú eliges, el que para ti sea el mejor. Ya sé que estás pensando que no sabes dibujar, pero no existe tal cosa, todo el mundo sabe dibujar. Atrévete, esto es para ti.



Una vez dibujado, repásalo con tus cinco sentidos y con tus tres formas de interactuar en el mundo:

- VISTA: ¿Qué veías/observabas a tu alrededor?

- OÍDO: ¿Qué escuchabas?

- OLFATO: ¿A qué olía?

- TACTO: ¿Qué tocabas o qué o quién te tocaba?

- GUSTO: ¿Qué saboreabas, a qué sabía tu boca?

- PENSAMIENTO: ¿Qué pensabas?

- ACCIÓN: ¿Qué hacías?

- EMOCIÓN: ¿Qué sentías?

1.6 Ahora, vamos a SOLTAR. Saquemos de la maleta aquello que ya no nos sirve. Si no lo sacamos, será un peso que cargaremos innecesariamente o que hará que no podamos mover la maleta. Así que, reflexiona:

- ¿Qué necesitas dejar atrás para cerrar el viaje anterior? ¿De qué me tengo que desprender? Quizá sea una persona, situación o cosa.

- ¿Hay alguna cosa que ocurriera el año pasado que aún tengo que perdonar? ¿Alguna acción o palabras de alguien me hicieron daño? ¿Hay algo por lo que aún estoy enfadada/o conmigo misma/o?

Muy bien, este vuelo está llegando a su fin.

Escribe ahora el título del libro del año anterior, sé y sabes que puedes ser muy creativa/o, ¡vamos a ello!:

Ahora escribe 3 palabras que definan y caractericen tu año:

--	--	--

Anota si hay algo más que necesitas sacar, soltar, escribir, anotar o reflejar aquí:

Una vez realizada esta primera parte del viaje, la reflexiva, escribe tus conclusiones. Seguro que hacer estos ejercicios te ha ayudado a darte cuenta de algo que quizá no te habías parado a pensar:

AHORA SÍ.

FIN DE LA PRIMERA PARTE.

RESPIRA PROFUNDAMENTE, RELAJA EL CUERPO, MUÉVETE UN POCO, DESCANSA

Y SEGUIMOS...

2 **Planificación: ¿Dónde voy ahora? ¿Hacia dónde quiero ir? ¿Cómo lo voy a hacer?**

2.1 Empieza soñando a lo grande. Escribe la película de tu vida del año que viene, como si se tratase de una sinopsis, donde tú eres la/el protagonista. Refleja todo aquello que deseas que ocurra:

2.2 Ahora que ya eres un/a auténtica/o artista y has perdido la vergüenza, dibuja cuál va a ser el mejor momento/evento/encuentro/logro del año que empieza.

Lo que quieras, tú eliges:



Una vez dibujado, visualízalo con los ojos de tu mente como si ya estuviera ocurriendo, y conecta con las emociones agradables que te hace sentir poder observarlo.

2.3 Anota ahora los objetivos que te propones en cada área para este nuevo año. ¿Qué deseas que el año que viene esté en estos cuadrantes como algo significativo del año, cuando hagas la reflexión (como la que has hecho antes)?

Puedes anotar más áreas si lo deseas y consideras que falta alguna en tu vida.

Área personal/privada	Área familiar
Área de pareja/relaciones afectivas	Área espiritual/religiosa/energética
Área social/de comunidad	Área económica/finanzas
Área profesional/laboral	Área de salud/estado físico/estilo de vida
Área de ocio y tiempo libre	Área ...

2.4 Planifiquemos el viaje pensando en esto con respecto al año que se presenta:

Voy a cambiar estos hábitos de mi vida diaria ...
Lo que más me va a gustar de mí misma/o...
Estoy lista/o para desprenderme/soltar/desapegarme de ...
Deseo lograr/conseguir... Mi objetivo más importante es...
En momentos difíciles sé que puedo apoyarme en...
Voy a atreverme a hacer cosas nuevas como... (nombra 3)

Me voy a autocuidar con actividades como... (nombra 3)

Este año voy a ser más valiente cuando... y sacaré fuerzas de...

Este año quiero conocer lugares nuevos o viajar a...

Voy a conectar de estas maneras con las personas que quiero y me importan...

Mi consejo para mí misma/o para este nuevo año es...

2.5 Escribe tu mantra para el año que te espera. Un mantra es como una palabra o frase sagrada, que podemos utilizarla en momentos difíciles para que nos ayude y nos conecte con nuestro sueño u objetivo:

Ahora deja que tu vuele tu fantasía. Sueña sin límites. ¿Cuál es tu deseo secreto para el año que viene? ¡No se lo cuentes a nadie!

Por último, anota todo aquello que consideres importante tener en cuenta de cara al año que empieza: reflexiones, indicaciones, recomendaciones, imprescindibles... ¡lo que quieras!

PUES FIN DE LA SEGUNDA PARTE.

RESPIRA PROFUNDAMENTE, RELAJA EL CUERPO, MUÉVETE UN POCO, DESCANSA

Y ...

¡Felicidades! Has llegado al final. GRACIAS por llegar hasta aquí, tu Yo del pasado y del futuro te lo agradecen.

Tu escala de un viaje a otro ha terminado. Tu vuelo está a punto de salir. Abróchate el cinturón, disfruta de las vistas y no te olvides de cantar, bailar, reír, llorar, perder, sanar, enfadarte, soltar, volar, amar... en fin, vivir.

Un abrazo grande. Te deseo un feliz año nuevo, cargadito de aprendizajes.