¿Qué *sí* depende de mí?

Una hoja de reflexión para dejar de entregar tu poder
a las circunstancias y empezar a recuperarlo.

01 **¿Qué situación ocupa hoy gran parte de mi mente?**

Describe brevemente qué está ocurriendo.

02 **¿En qué estoy poniendo el foco?**

Escribe aquello que hoy sientes que está determinando cómo te encuentras.

03 **¿Qué parte de esta situación no depende de mí?**

Nómbrala sin intentar cambiarla ni justificarla.

04 **¿Qué sí depende de mí?**

¿Qué decisión, actitud o pequeño paso puedo dar esta semana
para empezar a recuperar mi poder?

♡

Recuperar tu poder no consiste en controlar todo lo que ocurre.
*Consiste en recordar que **siempre puedes elegir** cómo responder.*