



TRANSFORMACIÓN
Silenciosa

Las 10 Preguntas Espejo

Un regalo de Transformación Silenciosa para conocerte mejor

Quiero darte la bienvenida a este espacio, y agradecerte por sacar un momentico para ti mismo — eso ya dice algo de ti.

Estas diez preguntas no las inventé yo: son las mismas que uso conmigo cuando necesito mirarme con honestidad. Les digo "preguntas espejo" porque no buscan una respuesta correcta — buscan que te veas reflejado en lo que contestes.

No hay afán. Puedes responder una hoy y las otras nueve otro día. Lo único que te pido es sinceridad contigo mismo: nadie más va a leer esto si tú no quieres.

¿Listo? Empecemos, paso a paso.

1. ¿Qué parte de mi vida sigue "en piloto automático", sin que yo la esté eligiendo de verdad?

2. Si dejo de compararme con nadie, ¿qué es lo que en realidad quiero para mí?

3. ¿A quién le echo la culpa hoy de algo que, si soy honesto, también depende de mí?

4. ¿Qué máscara me pongo con más frecuencia — y qué estoy escondiendo detrás de ella?

5. ¿Quién me ha incomodado o irritado últimamente? ¿Qué me está mostrando de mí mismo?

6. Si mi cuerpo pudiera hablar, ¿qué me diría que necesita ahora mismo?

7. ¿Qué hábito pequeño, sostenido durante un año completo, cambiaría por completo mi vida?

8. ¿Qué estoy sembrando hoy con lo que pienso, digo y hago — y qué espero cosechar mañana?

9. ¿Qué le diría a la persona que era hace cinco años? ¿Qué me diría ella a mí?

10. Si hoy fuera el primer día de mi transformación silenciosa, ¿cuál sería mi primer micro-avance?

"No vienes a descubrirte, vienes a crearte."

José Darío López

Fundador y facilitador de Transformación Silenciosa

transformacionsilenciosa.com