

NOCREASNAD4 × MAAT

SIETE DÍAS DE REFLEXIÓN

UN RECORRIDO PARA ESCRIBIR SIN PRISA

Siete preguntas. Siete espacios para detenerte. Ninguna respuesta obligatoria.

MATERIAL GRATUITO · COMPLEMENTO DE ANTES DE SEGUIR

ANTES DE EMPEZAR

Una pregunta al día.
O cuando tú quieras.

Este recorrido nace de ANTES DE SEGUIR, el cuaderno gratuito que acompaña la presentación literaria de EL CAMINO DE REGRESO. Puedes usarlo de forma independiente y sin comprar el libro.

Dedica unos minutos a cada propuesta, si te apetece. Puedes escribir en estas páginas, usar otro cuaderno, cambiar el orden o dejar preguntas sin responder.

Las referencias de cada día indican páginas de la edición conjunta QA25. No necesitas compartir lo que escribas con nadie.

NO ES UNA PRUEBA. ES UN ESPACIO.

DÍA 01 · PÁGINAS 27 DEL CUADERNO

LO QUE SÉ

LA PREGUNTA

¿Qué ocurrió realmente, sin añadir todavía lo que creo que significa?

PARA MIRAR CON MÁS CLARIDAD

Cuando una situación nos importa, los hechos y nuestras interpretaciones pueden mezclarse. Separarlos no elimina lo que sentimos; nos permite observar con más precisión.

PROPUESTA DE ESCRITURA

Anota tres hechos que podrías describir sin atribuir intenciones. Después escribe una pregunta que todavía permanezca abierta.

«Puedo empezar por lo que conozco.»

¿Qué ocurrió realmente, sin añadir todavía lo que creo que significa?

Puedes continuar en tu propio cuaderno si necesitas más espacio.

DÍA 02 · PÁGINAS 28 DEL CUADERNO

LO QUE INTERPRETO

LA PREGUNTA

¿Qué historia estoy construyendo alrededor de esos hechos?

PARA MIRAR CON MÁS CLARIDAD

Una interpretación puede tener sentido y, aun así, no ser la única explicación posible. Reconocerlo no invalida tu experiencia: abre espacio a otras lecturas.

PROPUESTA DE ESCRITURA

Escribe una interpretación habitual. Luego plantea dos explicaciones alternativas, sin obligarte a aceptar ninguna de ellas.

«Una interpretación no es toda la realidad.»

¿Qué historia estoy construyendo alrededor de esos hechos?

Puedes continuar en tu propio cuaderno si necesitas más espacio.

DÍA 03 · PÁGINAS 29–30 DEL CUADERNO

LO QUE DESCONOZCO

LA PREGUNTA

¿Qué información me falta y qué quizá nunca podré saber con certeza?

PARA MIRAR CON MÁS CLARIDAD

La incertidumbre no siempre se resuelve de inmediato. Podemos reconocer los límites de nuestro conocimiento sin inventar respuestas para llenarlos.

PROPUESTA DE ESCRITURA

Distingue lo que puedes preguntar, lo que puedes observar y aquello que, por ahora, necesitas dejar abierto.

«No necesito llenar todos los silencios.»

¿Qué información me falta y qué quizá nunca podré saber con certeza?

Puedes continuar en tu propio cuaderno si necesitas más espacio.

DÍA 04 · PÁGINAS 32 DEL CUADERNO

LO QUE SIENTO

LA PREGUNTA

¿Qué emoción aparece cuando pienso en esta situación?

PARA MIRAR CON MÁS CLARIDAD

Una emoción merece atención. Puede decirnos algo sobre nuestra vivencia sin convertirse, por sí sola, en una conclusión definitiva sobre otra persona o sobre el futuro.

PROPUESTA DE ESCRITURA

Ponle nombre a una emoción. Describe cuándo aparece y qué notas en ti. Evita convertirla automáticamente en una sentencia.

«Puedo escuchar una emoción sin convertirla en sentencia.»

¿Qué emoción aparece cuando pienso en esta situación?

Puedes continuar en tu propio cuaderno si necesitas más espacio.

DÍA 05 · PÁGINAS 33–34 DEL CUADERNO

LO QUE NECESITO

LA PREGUNTA

¿Qué necesito cuidar, pedir o reconocer en este momento?

PARA MIRAR CON MÁS CLARIDAD

Reconocer una necesidad es distinto de exigir que otra persona la satisfaga. A veces podemos atender una parte nosotros mismos; otras, necesitamos conversar y escuchar.

PROPUESTA DE ESCRITURA

Escribe una necesidad concreta. Distingue qué puedes cuidar tú y qué requeriría una conversación respetuosa con alguien.

«Reconocer una necesidad no es imponer una exigencia.»

DÍA 05 · MI ESPACIO

¿Qué necesito cuidar, pedir o reconocer en este momento?

Puedes continuar en tu propio cuaderno si necesitas más espacio.

DÍA 06 · PÁGINAS 39–40 DEL CUADERNO

LO QUE DEPENDE DE MÍ

LA PREGUNTA

¿Qué parte está bajo mi responsabilidad y qué no puedo controlar?

PARA MIRAR CON MÁS CLARIDAD

Ser responsable no significa poder decidirlo todo. Diferenciar lo que depende de nosotros de lo que no podemos determinar puede devolver proporción a nuestras elecciones.

PROPUESTA DE ESCRITURA

Divide tu hoja en dos: «Puedo decidir» y «No depende de mí». Escribe al menos dos elementos en cada columna.

«Responsabilidad no significa control absoluto.»

¿Qué parte está bajo mi responsabilidad y qué no puedo controlar?

Puedes continuar en tu propio cuaderno si necesitas más espacio.

DÍA 07 · PÁGINAS 41, 43–44 DEL CUADERNO

UNA ELECCIÓN POSIBLE

LA PREGUNTA

¿Qué paso pequeño y realista podría elegir ahora?

PARA MIRAR CON MÁS CLARIDAD

No todas las decisiones deben ser definitivas. Un paso proporcionado a lo que sabemos puede ser más honesto que exigirnos una transformación inmediata.

PROPUESTA DE ESCRITURA

Escribe una decisión pequeña y revisable. Añade una frase para tu yo futuro: «Si vuelves a leer esto, recuerda…».

«No toda decisión necesita ser definitiva.»

¿Qué paso pequeño y realista podría elegir ahora?

Puedes continuar en tu propio cuaderno si necesitas más espacio.

AL TERMINAR

No tienes que llegar a una conclusión.

Quizá has encontrado una respuesta. Quizá has descubierto una pregunta mejor. O quizá hoy prefieres dejar algo en silencio. Todas esas posibilidades tienen lugar aquí.

Vuelve a estas páginas cuando quieras. Tus palabras pueden cambiar con el tiempo, y eso no invalida lo que escribiste antes.

Si alguna reflexión resulta difícil o dolorosa, puedes detenerte y buscar apoyo de alguien de confianza o de un profesional. Este material no sustituye la atención psicológica.

NO VINISTE A ENCONTRARTE. VINISTE A RECORDARTE.

www.nocreasnad4.com