SARYPINELA

Solo Fluye Podcast

Episodio 12

Mini guía para tomar decisiones

(cuando no tienes tanta claridad)

¡Gracias por escucharme!

Si llegaste hasta aquí, quiero que sepas que me **honra** saber que formas parte del club de las que se quedan hasta el final.

Este recurso es para ti —para que tengas una pausa, un espacio y una guía cuando te toque decidir sin tener todas las respuestas (porque sí, eso también pasa).

✨ Usa este PDF como quieras: imprímelo, márcalo, úsalo en tu journal o en tu app de notas.

💖 Con cariño,
Sary

IG: @sarypinela
🎧 Podcast: Solo Fluye
✉️ www.sarypinela.com

SARYPINELA

Preguntas clave para ganar **claridad**

Antes de tomar una decisión... pregúntate esto:

- ¿Desde dónde estoy tomando esta decisión? (¿miedo, ansiedad, deseo, presión?)
- ¿Qué necesito priorizar en este momento de mi vida?
- ¿Esta decisión me aleja o me acerca a quien quiero ser?
- ¿Estoy decidiendo desde lo que quiero o desde lo que esperan de mí?
- ¿Qué parte de mí me pide hacer esto? ¿Mi yo presente o mi yo herido?
- ¿Qué historia me estoy contando sobre esta situación?

SARYPINELA

La herramienta de **la hoja doblada**

Dibuja una línea al centro de tu hoja y escribe en cada columna:

Si tomo esta decisión

- ¿Qué gano?
- ¿Qué pierdo?

Si no tomo esta decisión

- ¿Qué gano?
- ¿Qué pierdo?

SARYPINELA

La herramienta de **la hoja doblada**

Dibuja una línea al centro de tu hoja y escribe en cada columna:

VENTAJAS

DESVENTAJAS

💡 **Bonus tip:**
Sé brutalmente honesta. No llenes por llenar. Pregúntate si eso que pusiste es real o solo un miedo momentáneo.

SARYPINELA

El diario de **mini decisiones**

Si sientes que te cuesta tomar decisiones, empieza de a poco! Entrena tu intuición con **mini decisiones diarias**

- Cada día, toma una decisión pequeña de forma consciente y anota:
- 📅 Hoy decidí: _____
- 🤔 ¿Cómo me sentí después? _____
- ✨ ¿Qué aprendí de esto? _____

Haz esto por 7 días y empieza a recuperar la confianza en tu voz interna.

SARYPINELA

¿Y si me **equivoco?**

Si te e equivocas, aprendes!

Cada mala decisión también te deja **claridad:** sobre lo que no quieres, lo que no mereces, lo que no necesitas.

Amigx, nadie tiene la fórmula perfecta.
Solo tú puedes decidir lo que es correcto para ti.
Confía en ti. **Confía** en tu proceso. **Confía** en tu historia.

Tkm y nos vemos en el proximo episodio!

SARYPINELA