Lo que importa, en cuatro anillos

Cuando una reducción ocupa mucho sitio, es fácil olvidar para qué. Esta diana ayuda a mirar qué te importa y cuánto lo estás viviendo, sin juicio.

1 En cada cuarto, al lado, escribe qué te importa ahí: no metas, sino maneras de vivir.

2 Marca un punto: en el centro, si hoy vives así; hacia fuera, si te queda lejos.

3 Elige un paso pequeño hacia el centro para esta semana.

4 Los días de reducción pueden alejarte del centro. No es una nota: es un mapa.



Vínculos

Pareja, familia, amistades, comunidad

Oficio

Trabajo, estudio, lo que haces y aprendes

Cuidar de mí

Cuerpo, descanso, salud

Gusto y belleza

Ocio, crear, la naturaleza

PASO Un paso pequeño hacia el centro, esta semana

De dónde sale: una adaptación de la «diana de valores» de Tobias Lundgren y JoAnne Dahl, de la terapia de aceptación y compromiso (Lundgren y otros, *Cognitive and Behavioral Practice*, 2012). Esta versión, con sus cuatro áreas, es de Tu escalera.

En debate