

MI VIDA +55

•

SOLO 1 DECISIÓN

FARO™

Ordena en 10 minutos
una decisión que llevas tiempo
posponiendo.



Claridad sin presión en la Nueva Longevidad.

Marta López · Coach transpersonal
selectoscursosonline.com
Fundadora del Método FARO™





Hay decisiones que no se toman...
no porque falte capacidad,
sino porque falta claridad.

Y cuando no hay claridad,
aparece algo silencioso:
la postergación.

No siempre es miedo.
A veces es saturación.

Este ejercicio no busca que tomes la decisión
perfecta.

Busca algo más importante:



Ordenar lo suficiente como para avanzar.





Antes de empezar y porque has decidido darte este espacio y tiempo de LUZ.

- Busca un espacio tranquilo.
- Sin interrupciones.
- 10 minutos son suficientes.
- Cuando te sientes, respira-te.
- Evita pensamientos de juicio.

No necesitas hacerlo perfecto.

Solo hacerlo.





¿Qué decisión estás evitando?

Escríbela de forma simple.

Sin analizar. Sin justificar.





¿Qué hay detrás de esta indecisión?

(Marca lo que aplique)

- Miedo a equivocarme.
- Falta de información.
- Demasiadas opciones.
- Cansancio mental.
- Duda sobre mi capacidad.
- Otro: _____





¿Qué puedes dejar de considerar por ahora?

La claridad no viene de añadir más.

Viene de eliminar.





Tu microdecisión FARO™

¿Cuál es el siguiente paso más pequeño posible?

Ha de ser:

- ✓ Simple y fácil de explicar para qué.
- ✓ Realizable y medible.
- ✓ Sin presión.







Acabas de hacer **algo esencial:**

 **Recuperar Dirección.**

La Claridad no aparece de golpe.

Se construye.

