

PARTE ESPÍRITU · CAJA DE HERRAMIENTAS

Brújula de valores

De cincuenta palabras a las cinco que de verdad te mueven

¿Hacia dónde apunta tu vida?

Las metas se cumplen o no se cumplen. Los valores no: se viven o se traicionan, un poco cada día. «Comprar casa» es una meta. «Cuidar a los míos» es un valor, y se puede honrar hoy mismo, aunque la casa no llegue nunca.

Cuando no sabemos cuáles son los nuestros, terminamos persiguiendo los de otros: los de la familia, los del jefe, los de la gente que admiramos. Y ahí aparece esa insatisfacción rara de quien consigue cosas y no siente nada.

*«No es que no sepas lo que quieres.
Es que nunca te diste permiso de quererlo.»*

Cómo se hace

Es un embudo en tres vueltas. La primera es generosa, la segunda incómoda y la tercera es la que sirve. Hazlo de una sentada, veinte minutos, sin consultarlo con nadie.

Vuelta 1 · Marca todo lo que resuene

Sin pensarlo mucho. Si al leerlo sientes un «sí», márcalo. Apunta a unos veinte. Al final tienes tres líneas para añadir los tuyos.

Amistad	Amor propio	Aprendizaje	Aventura	Autenticidad
Autonomía	Belleza	Bondad	Calma	Compasión
Compromiso	Comunidad	Confianza	Conocimiento	Coraje
Creatividad	Crecimiento	Cuidado	Disciplina	Equilibrio
Espiritualidad	Estabilidad	Familia	Fe	Generosidad
Gratitud	Honestidad	Humor	Independencia	Justicia
Lealtad	Libertad	Liderazgo	Naturaleza	Orden
Paciencia	Paz	Perdón	Perseverancia	Placer
Presencia	Prosperidad	Reconocimiento	Respeto	Salud
Sencillez	Servicio	Silencio	Ternura	Verdad

Vuelta 2 · Baja a diez

De los que marcaste, escribe aquí los diez que no podrías soltar. Esta parte duele un poco y así debe ser.

Vuelta 3 · Quédate con cinco

Cinco. Ni seis ni «es que estos dos van juntos». Cinco.

Mi valor	Qué significa para mí, en mis palabras

La parte que nadie hace

Un valor que no cambia nada de lo que haces es solo una palabra bonita. Por cada uno de tus cinco, responde estas dos preguntas.

Valor	Del 0 al 10, ¿qué tanto lo vivo hoy?	Una cosa concreta que haría esta semana

¿Cuál de los cinco está más abandonado?

¿Qué te lo está impidiendo? Sé honesta: a veces no es la falta de tiempo, es el miedo.

Vuelve a esta hoja en seis meses. Los valores no cambian tanto, pero la distancia entre lo que dices y lo que haces sí. Ese es el verdadero termómetro.

Este cuadernillo es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye un proceso terapéutico ni una valoración profesional. Si al hacerlo aparece un malestar que te desborda, para y busca acompañamiento. Puedes escribirme en jamaraturana.com/te-escuchamos o llamar a la Línea 106 en Medellín, gratuita y disponible las 24 horas.