



Nuevo ciclo

Cada ciclo está diseñado para ayudarte a sostener aquello que estás sosteniendo o retomando, utilizando una intención.

No se trata de hacerlo perfecto.

Se trata de aprender qué necesitas para sostener mejor aquello que verdaderamente importa para ti.

Si necesitas volver a revisar cómo utilizar los Ciclos, puedes regresar a la explicación del Ciclo 1 (pg. 12 en *Planner Compasiva*).



Inicio del ciclo

Respóndelas desde la curiosidad, no desde la exigencia. Piensa en aquello que estás construyendo o retomando y deseas sostener.

¿Qué necesita más atención en este momento?

¿Qué está pidiendo de mí ahora?

¿Qué necesito soltar?



Inicio del ciclo

Respóndelas desde la curiosidad, no desde la exigencia.

¿Qué quiero cultivar?

¿Qué te gustaría vivir en este ciclo?

¿Qué imaginas posible para ti en este momento?

No lo que deberías lograr. Lo que hoy se siente posible para ti.



Inicio del ciclo

Tómate un instante. Respira profundamente unas cuantas veces y permite que tus respuestas te guíen.

Mi intención para este ciclo es...



Sosteniendo el ciclo

Respóndelas pensando en cómo quieres sostener esta intención.

¿Qué es lo más importante para mí en este momento?

¿Por qué es importante?

¿Cuánto tiempo imagino que necesitaré para sostener esta intención?

(Esta pregunta no busca que cumplas un plazo. Es una oportunidad para observar tus expectativas y cómo se relacionan con tu realidad.)



Para sostener el ciclo...

Respóndelas pensando en cómo quieres sostener esta intención.

¿Qué necesito cuidar?

¿Qué no puedo sostener en este momento?

¿Qué puedo cambiar o aligerar?



¿Cómo imaginas poner tu intención en acción de la manera más amable posible?

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features horizontal dashed lines for writing and solid vertical lines defining left and right margins. The paper is white and contains no handwriting or other markings.



Pausa compasiva

Tómate unos momentos para tomar unas respiraciones profundas. Te invito a regresar a la página anterior y leer lo que escribiste.

¿Cómo se siente en mi cuerpo leerlo?

¿De qué me doy cuenta?

[illegible]



Ahora es tiempo de vivir este ciclo.
Confía en lo que has descubierto hasta aquí.
Y cuando necesites regresar a ti, vuelve a tus
Puntos de Reencuentro. Continúa con la siguiente página
cuando consideres que el ciclo esté concluido.



Mirando este ciclo

Antes de avanzar hacia un nuevo ciclo, tómate un momento para mirar hacia atrás con curiosidad y honestidad.

Este espacio no está diseñado para evaluar si lo hiciste "bien" o "mal".

Es una oportunidad para reconocer lo que has vivido, integrar lo que has aprendido y comprenderte un poco mejor.

Por ejemplo, cuando utilicé *Planner Compasiva* por primera vez, mi intención fue sostener mi trabajo como psicoterapeuta de una manera más sostenible, regulando mi energía y apoyando a mi sistema nervioso. Algo que imaginaba tomaría tres meses terminó necesitando seis.

Al llegar al final del ciclo, pude observar con mayor claridad mis expectativas, los momentos en los que me alejaba de mis necesidades y aquello que realmente me ayudaba a sostenerme. Esa comprensión me permitió iniciar el siguiente ciclo con más honestidad y menos exigencia.



Mirando este ciclo

¿Qué funcionó?

¿Qué aprendí?

¿Qué me sorprendió?

¿Qué necesito ajustar?

¿Qué descubro sobre la relación entre mi energía, mi tiempo y el apoyo que tenía disponible?

¿Qué descubrí sobre mí durante este ciclo?



Mirando este ciclo

¿Hay algo que hizo difícil regresar al planner cuando lo necesitaba?

¿Qué quiero llevar al siguiente ciclo?

¿Qué NO quiero llevar al siguiente ciclo?



Cuando te sientas lista, continúa con el siguiente ciclo.
Si sientes que aún deseas seguir acompañando tu intención
antes de iniciar un nuevo ciclo, puedes descargarte puntos
de reencuentro adicionales para utilizar.