



CUADERNO BREVE

Una pausa para disfrutar más de tu vida

Cuatro ejercicios para escucharte, recuperar equilibrio y elegir un paso posible.

Reserva doce minutos. Busca un lugar tranquilo y responde con sinceridad. No necesitas tener todas las respuestas.

Creado por Brigitte Blandin

Coach profesional · Creadora del Método RESPIRA

¿Cómo estás viviendo últimamente?

Antes de cambiar algo, conviene reconocer dónde estás. Completa las frases sin buscar una respuesta perfecta.

Me siento bien cuando...

Últimamente me cuesta...

Necesito más...

Quiero dejar de posponer...

Elige una palabra para describir lo que más necesitas ahora.

CLARIDAD	ENERGÍA	TIEMPO
CONFIANZA	EQUILIBRIO	ILUSIÓN

¿Qué estás tolerando?

Piensa en situaciones, compromisos o hábitos que mantienes aunque sabes que necesitas revisarlos.

Cuando digo sí y quería decir no

Anota algunos de esos síes y la consecuencia que tienen para ti. Puede ser cansancio, falta de tiempo, enfado o renunciar a algo que necesitas.

MIS SÍES	LO QUE DEJO DE CUIDAR

¿Qué límite pequeño podrías empezar a cuidar esta semana?

¿Qué te quita energía y qué te la devuelve?

Observa tus días reales. Incluye tareas, conversaciones, costumbres y momentos que sueles pasar por alto.

ME QUITA ENERGÍA	ME DEVUELVE ENERGÍA

Elige una cosa que puedas reducir y otra a la que quieras hacer sitio.

Voy a reducir	Voy a hacer sitio a

Elige algo pequeño que puedas cumplir

No necesitas resolverlo todo hoy. Elige una acción suficientemente pequeña como para empezar y suficientemente importante como para que tenga sentido.

El cambio que quiero empezar es...

¿Cuál es el paso más pequeño que puedo dar?

DÓNDE	CUÁNDO
CÓMO	CON QUIÉN



TU COMPROMISO CONTIGO

¿Qué quieres recordar cuando vuelvas a olvidarte de ti?

El equilibrio se crea en las decisiones pequeñas que repites.

CONTINUAR

Esta pausa puede ser un comienzo

Soy Brigitte Blandin, farmacéutica, coach profesional, formadora y creadora del Método RESPIRA. Acompaño a personas que sostienen demasiadas responsabilidades y necesitan recuperar claridad para avanzar a su manera.

Disfruta de la Vida nació como una experiencia presencial. En ella ya estaban presentes muchas de las ideas que he seguido desarrollando en mi método y en la formación de otros profesionales.



CONOCE MI TRABAJO ACTUAL

brigitteblandin.com

Guarda este cuaderno y vuelve a él cuando necesites escucharte de nuevo.