Vida 1: lo que haces ahora

La continuación de tu camino actual o una idea a la que llevas mucho tiempo dándole vueltas. Las tres versiones van en serio. No elijas todavía, solo escríbelas.

TÍTULO DE ESTA VERSIÓN, EN POCAS PALABRAS

Como un titular de periódico, por ejemplo "Mi propio taller de cerámica junto al mar".

QUÉ PASA AÑO A AÑO

El trabajo, pero también la casa, las personas, la salud, las mudanzas, los sueños.

Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5

DOS O TRES PREGUNTAS QUE QUIERES COMPROBAR

¿Qué te debería enseñar esta versión? ¿Qué tienes que comprobar antes de creer en ella?

TABLERO: MARCA DEL 1 (POCO) AL 5 (MUCHO)

Recursos	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Me gusta**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Confianza	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Coherencia**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UN PRIMER PASO PEQUEÑO EN LOS PRÓXIMOS 3 MESES

Una conversación, una prueba, un curso de una tarde.

Vida 2: si eso desapareciera de repente

Tu profesión o tu empresa dejan de existir. Tienes que vivir de algo. ¿Qué haces? Las tres versiones van en serio. No elijas todavía, solo escríbelas.

TÍTULO DE ESTA VERSIÓN, EN POCAS PALABRAS

Como un titular de periódico, por ejemplo "Mi propio taller de cerámica junto al mar".

QUÉ PASA AÑO A AÑO

El trabajo, pero también la casa, las personas, la salud, las mudanzas, los sueños.

Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5

DOS O TRES PREGUNTAS QUE QUIERES COMPROBAR

¿Qué te debería enseñar esta versión? ¿Qué tienes que comprobar antes de creer en ella?

TABLERO: MARCA DEL 1 (POCO) AL 5 (MUCHO)

Recursos	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Me gusta**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Confianza	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	**Coherencia**	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UN PRIMER PASO PEQUEÑO EN LOS PRÓXIMOS 3 MESES

Una conversación, una prueba, un curso de una tarde.

Vida 3: si el dinero y la opinión de los demás no importaran

Sabes que podrás mantenerte y que nadie se va a reír. ¿A qué te dedicas? Las tres versiones van en serio. No elijas todavía, solo escríbelas.

TÍTULO DE ESTA VERSIÓN, EN POCAS PALABRAS

Como un titular de periódico, por ejemplo "Mi propio taller de cerámica junto al mar".

QUÉ PASA AÑO A AÑO

El trabajo, pero también la casa, las personas, la salud, las mudanzas, los sueños.

Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5

DOS O TRES PREGUNTAS QUE QUIERES COMPROBAR

¿Qué te debería enseñar esta versión? ¿Qué tienes que comprobar antes de creer en ella?

TABLERO: MARCA DEL 1 (POCO) AL 5 (MUCHO)

Recursos	☐	☐	☐	☐	☐	**Me gusta**	☐	☐	☐	☐	☐
Confianza	☐	☐	☐	☐	☐	**Coherencia**	☐	☐	☐	☐	☐

UN PRIMER PASO PEQUEÑO EN LOS PRÓXIMOS 3 MESES

Una conversación, una prueba, un curso de una tarde.

Una semana con bolígrafo · varias entradas al día

Diario de buenos ratos

Anota lo que haces y valóralo en dos escalas: cuánto te atrapa y qué hace con tu energía. Marca la casilla si se te pasó el tiempo volando. Al cabo de una semana verás dónde buscar tu flow.

Día	Qué hago	Me atrapa	Energía	Flow
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐

DESPUÉS DE UNA SEMANA: ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LAS ENTRADAS QUE TE DAN ENERGÍA?

Actividades, entorno, interacciones, objetos y para quién lo haces.

Una vez al mes · 15 minutos

Registro de fracasos

Anota lo que no salió bien. En cada caso, rodea el tipo: **T**ropiezo (un fallo en algo que sueles hacer bien), **D**ebilidad (un rasgo estable que vuelve una y otra vez) u **O**portunidad de crecer (un error que no tenía por qué pasar). Escribe la lección solo en las oportunidades de crecer.

Qué no salió bien	Tipo	Qué aprendo (solo oportunidades)
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	
	T · D · O	

Ejercicio basado en el libro "Diseña tu vida" de Bill Burnett y Dave Evans

En 3 meses, mira qué versión ha avanzado

Tres versiones de tu vida son solo el comienzo. Copia un paso pequeño de cada una en una carta a ti, y te los recordaremos por correo. Entonces verás qué versión dio un paso adelante y cuál era solo un sueño bonito.



Escribes hoy

Unas frases para ti, no hace falta más.



La sellamos

Ciframos la carta en cuanto la guardas.



Vuelve a ti

Por correo dentro de un mes, 3 meses, medio año o un año.

> *Empieza con tres frases: los títulos de mis tres versiones, un paso en cada una y la fecha en que lo daré.*

Escanea el código con tu teléfono o entra en

writetomyself.com/es

Escribir una carta es gratis. No necesitas crear una cuenta.

¿Toca cambiar de trabajo o es solo una mala racha?

La carta guiada **¿Debo renunciar a mi trabajo?** revisa seis áreas: sentido, sueldo, energía, crecimiento, personas y libertad, y te muestra si es una crisis que puedes dejar pasar o una señal para cambiar. La encontrarás en **writetomyself.com/es/cartas-guiadas/renunciar-a-mi-trabajo**. Resultados al instante, sin crear una cuenta.