

RAÍCES

El punto desde donde estás viviendo tu vida hoy

Un diagnóstico honesto para personas que ya no quieren seguir funcionando en automático.

ANTES DE EMPEZAR

Este material no es para todos.

No es motivacional. No es espiritual liviano. No es una promesa de cambio rápido.

Es una invitación a mirar con honestidad desde **dónde** estás viviendo tu vida hoy.

Si estás buscando: - una receta, - un empujón artificial, - o que alguien te diga qué hacer,

este no es tu lugar.

Pero si sentís que: - tu vida funciona, pero no vibra, - hacés “lo que corresponde”, pero algo no es propio, - lograste cosas y aun así hay insatisfacción, - estás cansado de exigirte respuestas que no llegan,

entonces seguí.

No para cambiar nada todavía. Solo para **ver**.

UNA ACLARACIÓN IMPORTANTE

No estás mal. No estás roto. No estás atrasado.

Lo que suele estar desordenado no es la vida, sino **las raíces desde donde se vive**.

Y nadie te enseñó a mirarlas.

PARTE I – EL PROBLEMA NO ES LO QUE HACÉS

Nos enseñaron a creer que: - si algo no funciona, hay que hacer más, - si duele, hay que aguantar, - si deseás algo distinto, sos desagradecido, - si no estás bien, es porque no te esforzás lo suficiente.

Y así pasamos años intentando mejorar sin revisar desde dónde vivimos.

Porque no se trata de lo que hacés, sino de **desde dónde lo hacés**.

PARTE II – VIVIR DESDE RAÍCES QUE YA NO SON TUYAS

Una raíz no es una decisión consciente. Es un lugar interno desde donde pensás, elegís y te frenás.

La mayoría no vive desde elección, sino desde raíces heredadas.

PARTE III – LAS CUATRO RAÍCES

Leé cada una con honestidad y elegí la que te reconozca.

1. La raíz del esfuerzo

Vivís sintiendo que nunca es suficiente.

2. La raíz de la culpa

Elegir te pesa y decidir te agota.

3. La raíz de la lealtad

Sos fiel a historias que ya no te representan.

4. La raíz del letargo

No duele lo suficiente como para moverte.

PARTE IV – EJERCICIO CENTRAL

Respondé sin corregirte: - ¿Desde qué raíz sentís que vivís hoy? - ¿Qué sostenés por miedo a perder? - ¿Qué deseo aparece pero no habilitás? - ¿Qué decisión evitás?

PARTE V – SEMANA DE OBSERVACIÓN

Durante 7 días, solo observá: - cuándo te exigís, - cuándo aparece la culpa, - cuándo postergás, - cuándo te traicionás.

No cambies nada. Solo registrá.

CIERRE

RAÍCES no se trabaja en soledad.

Este diagnóstico es el primer paso para hacerlo acompañado.

Gracias por animarte a mirar.

No para cambiar tu vida. Para volver a habitarla.