

MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

PERFECTA Y
PARALIZADA

MAPA DE TU PARÁLISIS
(Ejercicio guiado)



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

**No estás detenida.
Estás sostenida... en una
forma de no avanzar..**

Mapa de tu Parálisis
Un recorrido para leer lo que te
frena... y empezar a correrte de
ahí.



Antes de empezar

Este no es un ejercicio para hacerlo “bien”.
Es un espacio para que puedas decirte algo que quizás venís evitando.

No lo pienses demasiado.
No busques la respuesta correcta.
Escribí lo primero que aparezca.

Porque a veces...
lo más importante no es lo que sabés.
Es lo que todavía no querés ver.



ESO QUE DECÍS QUE QUERÉS

Completá:

👉 ¿Qué es eso que venís diciendo que querés hacer... pero no estás haciendo?

(Ejemplos: lanzar algo, mostrarte, cambiar de trabajo, cobrar, empezar un proyecto...)

✍️ Escribí:

👉 Si eso ya estuviera en marcha... ¿cómo sería tu vida hoy?

✍️ Escribí sin filtros:

👉 ¿Qué parte de vos desea realmente eso?

(No la ideal. La tuya.)

✍️ Escribí:



EL TIEMPO QUE PASÓ

Completá:

👉 ¿Hace cuánto lo venís postergando?

- Semanas
- Meses
- * Años

👉 ¿Cuántas veces dijiste “ahora sí voy a empezar”?

✍️ Escribí:

👉 ¿Qué hiciste en lugar de hacerlo?

(perfeccionar, pensar, estudiar, esperar, organizar...)

✍️ Escribí:



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

**No estuviste quieta.
Estuviste ocupada... en no
avanzar.**



LO QUE EVITÁS

☞ Si hoy lo hicieras...
¿qué sería lo más incómodo que podría pasar?

✍ Escribi:

☞ ¿Qué mirada del otro aparece como amenaza?
(crítica, rechazo, indiferencia, éxito...)

✍ Escribi:

☞ ¿Qué perderías si avanzás?
(seguridad, excusas, identidad conocida...)

✍ Escribi:

**A veces no evitamos fracasar.
Evitamos exponernos.**



LO QUE GANÁS NO HACIENDO

(Acá aparece la verdad que suele doler... pero libera)

💬 Completá:

👉 Si no lo hacés... ¿qué te ahorrarás?

✍️ Escribí:

👉 ¿Qué lugar sostenés al no avanzar?

(la que podría, la que duda, la que está “en proceso”...)

✍️ Escribí:

👉 ¿Qué te permite seguir diciendo de vos misma?

✍️ Escribí:

**No hacer... también te da algo.
Por eso cuesta tanto soltarlo.**



EL CORRIMIENTO

(Acá empieza el movimiento)

💬 Completá:

👉 Si dejás de decir “no puedo”...
¿qué parte aparece?

✍️ Escribí:

👉 Hoy, con lo que sos y con lo que tenés...
¿cuál sería un primer paso posible (aunque no sea perfecto)?

✍️ Escribí:

👉 ¿Qué versión de vos empezaría a existir si dieras ese paso?

✍️ Escribí:

📌 Frase final:

**No necesitás estar lista.
Necesitás dejar de esperar.**



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

No se trata de hacer más.
Se trata de dejar de sostener lo que te deja
quieta.

