

Pdf para trazar tu

“Mapa del Cierre” de fin de año



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Un recorrido para cerrar sin tapar

No todo cierre es una conclusión.

Algunos cierres son una pausa.

Otros, una pregunta.

Otros, apenas una palabra que logra decirse.

Este Mapa del Cierre no busca ordenar tu año,
ni evaluarte,
ni dejarte en paz.

Busca algo más modesto y más verdadero:
que no te mientas del todo.

Leé despacio.
Escribí sin corregir.
No busques que quede lindo.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván



PARTE 1

FRASE DE APERTURA

**Antes de cerrar, hay que detenerse.
No para entender.
Para escuchar.**



MEMBRESÍA
**Una Dosis
de Diván**



Ejercicio 1: Detener el ruido

Tomate unos minutos.
No pienses en “todo el año”.

Solo respondé:

- ¿En qué momentos sentís que tu cuerpo se cansó más este año?
- ¿Qué situaciones te exigieron más de lo que podías?

✍️ Escribí sin explicar, sin justificar.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

2 PARTE II · La pregunta que incomoda

FRASE DE APERTURA

Las preguntas más importantes
no se responden rápido.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

2 Ejercicio 2 · Preguntas sin respuesta inmediata

ELEGÍ UNA SOLA Y DEJALA TRABAJAR:

- ¿Dónde me acomodé para no perder?
- ¿Qué sostuve por miedo a decepcionar?
- ¿Qué deseo apareció... y no supe qué hacer con él?
- ¿Qué angustia intenté tapar con actividad, con orden, con sentido?

👉 No respondas “bien”. Respondé honesto.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

3 PARTE III · La palabra que no encaja

FRASE DE APERTURA

Cuando una palabra insiste,
no viene a cerrar.
Viene a decir.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván



Ejercicio 3 · La palabra insistente

SI TUVIERAS QUE ELEGIR UNA PALABRA PARA TU AÑO
(no la más linda, no la más correcta):

¿Cuál sería?

AHORA ESCRIBÍ:

- ¿Dónde apareció?
- ¿Cuándo volvió?
- ¿Qué incomodó de esa palabra?

👉 Si molesta... probablemente importa.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván



PARTE IV · Renunciar a cerrar prolijo

FRASE DE APERTURA

Cerrar prolijo tranquiliza.
Cerrar honesto transforma.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván



Ejercicio 4 · Lo que queda abierto

COMPLETÁ ESTAS FRASES:

- Algo de este año no se resolvió, y está bien.
- Hay decisiones que no entiendo del todo, pero fueron necesarias.
- Me permito no saber aún...

✍️ Escribir esto no es rendirse.
Es no mentirse.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Cierre

Un balance verdadero
no se hace para quedar en paz,
sino para no mentirse del todo.

No todo se cierra.
No todo se entiende.
No todo se acomoda.

Pero cuando algo logra decirse,
aunque sea a medias,
el año ya no pesa igual.

Cerrás este recorrido
no con respuestas,
sino con una posición:

la de seguir escuchándote.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Nota final

Este mapa no termina acá.

Lo importante no es completarlo,
sino haber hecho lugar a lo que pedía ser dicho.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Gracias

Gracias por animarte a este balance distinto. **AL GRAN BALANCE DEL AÑO**

Laura Amicone

Licenciada en Psicología



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván