

## NECESITAS SABER QUÉ QUIERES Y QUÉ NO QUIERES

Ve tomando nota de todas aquellas cosas que SÍquieres y de las que NOquieres  
No importa que una lista sea más larga que otra, apúntalo todo.  
Luego, ve resumiendo en una nueva lista. Tenlo a mano, tómate un tiempo, llévalo encima.

TABLA 1

Recuerda: Apunta las grandes cosas y también las pequeñas y pequeñísimas. Ve agrupándolas en similares. Muchas tendrán que ver con un mismo asunto, tal vez no puedas cambiar de golpe lo grande, pero podrás ir haciendo pequeñísimos cambios en eso grande hasta que se haya cambiado sin darte cuenta. Y, sobre todo, ten en cuenta ser consciente, no te frustres, no quieras hacerlo de golpe, solo toma conciencia y acciona solo cuando puedas y sientas que es seguro.

## NECESITAS SABER QUÉ EMOCIÓN TE PROVOCА CADA ACCIÓN

Una vez que te hayas habituado a discriminar qué quieres y qué no, ve anotando junto a esas cosas (acciones, relaciones, deseos, etc.) la emoción que te provoca hacer lo que no quieres o no hacer lo que quieres. Apunta también cuando has hecho el cambio y qué emoción te provoca hacer lo que SÍ quieres y no hacer lo que NO quieres. Dale una valoración de 1 a 5, donde uno es de intensidad baja y 5 muy intensa.

**TABLA 2**

Ve revisando periódicamente estas tablas y haciendo otras nuevas. Fíjate si vas notando cambios y cómo va cambiando la emoción asociada a medida que realizas modificaciones en tu vida, o que aceptas e integras lo que no puedes modificar, dejas de resistirlo y lo miras desde otro lugar.