

MIS MOMENTOS CLAVE

Reflexiona sobre los momentos que te marcaron y cómo han influido en tu vida actual.

En este ejercicio vas a identificar cinco momentos clave de tu vida —positivos o difíciles— que marcaron un antes y un después en tu historia. No se trata de revivir el pasado, sino de reconocer las lecciones, emociones y decisiones que surgieron en esos momentos.

Recuerda: el objetivo no es buscar culpables ni juzgarte, sino comprender los patrones, fortalezas y aprendizajes que se han formado en ti. Este ejercicio es parte del proceso para transformar tu punto de quiebre en una fuente de crecimiento personal.

Instrucciones

1. Piensa en cinco momentos que marcaron tu vida. Pueden ser logros, pérdidas, transiciones o decisiones importantes.
2. Escribe brevemente qué ocurrió, qué sentiste, qué aprendiste y qué aún no has soltado. (utiliza la “*Tabla de Reflexión*” que está en la siguiente hoja)
3. Finalmente, escribe una decisión o acción nueva que podrías tomar hoy a partir de esa experiencia.

Reflexión personal

Después de completar la tabla, tómate un momento para leer tus respuestas. Piensa en cómo estos momentos te han formado, qué te están mostrando sobre ti mismo y qué decisiones puedes tomar para avanzar hacia tu Gran Giro.

“Mi historia no termina en el dolor. Estoy listo para aprender de él y avanzar.”

Tabla de reflexión

Utiliza la siguiente tabla para escribir tus reflexiones:

Momento Clave (Qué ocurrió)	Qué sentí	Qué aprendí	Qué no he soltado	Qué decisión nueva tomaré hoy