

Hoja de aplicación del ciclo de Fluir Consciente

Trabaja una situación concreta mediante el ciclo Ver • Distinguir • Elegir • Actuar • Soltar y revisar.

No necesitas resolver toda la situación en estas páginas. Úsalas para observar con más claridad, distinguir qué está en tus manos, elegir un valor que quieras hacer visible y definir un siguiente paso.

SITUACIÓN QUE QUIERO OBSERVAR

¿Qué está ocupando mi atención en este momento?

1 Ver

Describe primero lo que ocurre. Después reconoce pensamientos, emociones e interpretaciones sin tratarlos automáticamente como hechos.

Los hechos que conozco son:

Lo que estoy pensando, sintiendo o interpretando es:

2 Distinguir

Separa lo que puedes decidir, lo que puedes influir y lo que no controlas por completo.

DEPENDE DE MÍ

Mi conducta, decisiones y siguiente acción

PUEDO INFLUIR

Conversaciones, propuestas, peticiones o límites

NO CONTROLLO

El pasado, respuestas ajenas y muchos resultados

Influir no es lo mismo que controlar. Puedes preparar, conversar, pedir, negociar o poner un límite sin poder garantizar la respuesta ni el resultado.

3 Elegir

Pregunta qué valor quieres hacer visible en tu manera de responder.

Mi valor o principio para esta situación:

¿Cómo se vería ese valor en una conducta concreta?

Ejemplo: "Respeto" puede verse como escuchar antes de responder; "honestidad", como decir algo con claridad.

Del valor a una acción concreta

4 Actuar

Convierte tu elección en una conducta concreta. No necesitas resolver toda la situación: busca el siguiente paso útil que sí puedas realizar.

Mi siguiente paso es:

¿Cuándo o en qué situación puedo hacerlo?

Pequeño no significa irrelevante. Un correo, una conversación, pedir información, poner un límite o decidir esperar conscientemente también pueden ser acciones.

5 Soltar y revisar

Después de actuar, reconoce qué parte del resultado ya no depende de ti. Soltar no impide aprender: cuando tengas información nueva, puedes revisar tu decisión.

Después de hacer lo que me corresponde, ¿qué parte del resultado ya no depende de mí?

Algo que prefiero, pero que no puedo garantizar, es:

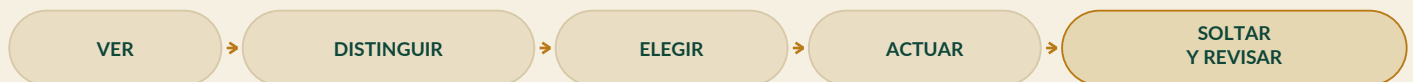
CUANDO TENGA NUEVA INFORMACIÓN

¿Qué ocurrió?

¿Qué aprendí de mi manera de responder?

¿Qué quiero mantener, corregir o intentar de otra manera la próxima vez?

El ciclo de Fluir Consciente



Ver con claridad. Distinguir responsabilidades. Elegir desde valores. Actuar de forma concreta. Soltar lo que ya no controlas y después aprender.

No se trata de responder perfectamente. Se trata de observar un poco mejor, elegir con mayor intención y volver a revisar cuando tengas nueva información.

Este material tiene fines educativos y de reflexión personal. No constituye una evaluación psicológica, diagnóstico, psicoterapia ni tratamiento. Si una situación implica riesgo, violencia, síntomas intensos o persistentes, una crisis de salud o algo que rebasa tus recursos, buscar apoyo profesional adecuado también puede ser una forma de actuar con claridad.