



MI BRÚJULA IMRAMA®

— COMIENZO DE CURSO —

*Un viaje de vuelta a ti para revisar tu
vida, conectar con tu propósito y elegir tu
próxima dirección.*

CUADERNO DE EXPLORACIÓN PERSONAL

Mariluz Panadero Gómez

Antes de volver, détenete

Septiembre tiene algo de comienzo.

Regresan los horarios, las responsabilidades, los proyectos y las rutinas. Volvemos a poner en marcha la vida después del verano y, muchas veces, lo hacemos de manera automática: recuperamos las mismas costumbres, ocupamos de nuevo nuestro tiempo y continuamos desde el lugar en el que nos habíamos quedado.

Pero antes de volver, quizá necesites detenerte.

Preguntarte si quieres regresar exactamente a la misma vida que dejaste antes del verano. Si la manera en la que estás utilizando tu tiempo y tu energía sigue representándote. Si aquello que haces cada día se parece a la persona que eres ahora y a la vida que deseas construir.

Porque comenzar un nuevo curso no consiste únicamente en organizar la agenda, retomar hábitos o plantearse nuevos objetivos.

También puede ser una oportunidad para escucharte. Para reconocer cómo estás, revisar qué sigue teniendo sentido y decidir qué necesitas cuidar, recuperar, transformar o dejar atrás.

Mi Brújula IMRAMA® nace para acompañarte en ese espacio entre lo que termina y lo que está a punto de comenzar.

No pretende ofrecerte respuestas cerradas ni decirte qué camino debes seguir. Es una invitación a hacerte las preguntas adecuadas, mirar tu vida con honestidad y encontrar una dirección coherente contigo en este momento.

No necesitas conocer todo el camino. Solo reconocer dónde estás y cuál es tu siguiente paso.

Bienvenida a Mi Brújula IMRAMA®

Me alegra mucho darte la bienvenida a este viaje de vuelta a ti.

He creado este cuaderno porque sé que hay momentos en los que sentimos la necesidad de cambiar algo, aunque todavía no sepamos explicar exactamente qué es. Quizá tu vida funciona por fuera, pero hay una parte de ti que se siente cansada, desconectada o sin dirección. Quizá sabes que necesitas recuperar espacio para ti. O puede que simplemente haya llegado el momento de revisar si la vida que estás viviendo sigue teniendo sentido para la persona que eres hoy.

Muchas veces buscamos nuestro propósito imaginando que debe aparecer como una gran revelación: una misión extraordinaria, una profesión determinada o una respuesta capaz de ordenar toda nuestra vida.

Pero el propósito también se encuentra en lo cotidiano.

En aquello a lo que dedicas tu tiempo. En lo que eliges cuidar. En las relaciones que construyes. En las actividades que te hacen sentir viva. En la forma en la que habitas tu cuerpo, tu casa, tu trabajo y tu mundo interior.

Por eso, en Mi Brújula IMRAMA® no vamos a separar la búsqueda de sentido de la vida real. A lo largo de este recorrido vas a observar cómo estás viviendo, qué ocupa tu energía, qué actividades te nutren, qué has dejado atrás y qué necesita encontrar un lugar nuevo en tu vida. También explorarás tus valores, tus dones, aquello que te mueve y el propósito que puede guiarte en esta etapa.

No se trata de diseñar una vida perfecta ni de cambiarlo todo al comenzar septiembre. Se trata de escucharte con honestidad y transformar esa comprensión en decisiones pequeñas, concretas y posibles.

Este cuaderno no está pensado para hacerlo de prisa ni para responder correctamente. Está pensado para que puedas parar, escribir y dejar que tus propias respuestas vayan apareciendo.

Algunas preguntas te resultarán sencillas. Otras quizá necesiten más tiempo. Puede que alguna te emocione, te incomode o te muestre algo que ya sabías, pero que todavía no habías expresado con palabras.

No tienes que forzar ninguna respuesta. Permítete avanzar a tu ritmo.

Cuando termines el recorrido, tendrás una imagen más clara de tu momento actual, un propósito para esta etapa y una hoja de ruta para comenzar el nuevo curso con mayor conciencia y dirección.

EL BONUS SECRETO DE IMRAMA®

Además, he preparado para ti un regalo que no aparece en la presentación de Mi Brújula. Lo he llamado el Bonus secreto de IMRAMA®: una playlist creada para acompañarte mientras escribes, durante las pausas o siempre que necesites bajar el ruido externo y volver hacia ti.

Puedes escucharla completa, elegir las canciones que más conecten contigo o realizar algunas etapas en silencio. Permite que la música forme parte del espacio que estás creando para escucharte.

*Tu brújula no tiene que mostrarte el camino completo.
Solo ayudarte a reconocer hacia dónde dar el
siguiente paso.*

Con cariño,

Mariluz

Cómo utilizar Mi Brújula IMRAMA®

Este cuaderno está pensado para ayudarte a detenerte y escucharte sin convertir el trabajo personal en una nueva obligación.

El recorrido está dividido en cinco etapas:

1	Detenerme	reconocer cómo llego a este momento.
2	Mirar mi vida	observar cómo utilizo mi tiempo y mi energía.
3	Recordar quién soy	conectar con mis valores, dones y deseos.
4	Elegir mi dirección	definir un propósito para esta etapa.
5	Caminar	convertir lo descubierto en una acción posible.

Cada etapa puede realizarse en aproximadamente 25-35 minutos. Puedes completar una etapa al día, distribuirlas durante una semana o reservar una mañana para el recorrido completo, realizando pausas.

Elige el ritmo que te permita estar presente, no el que te ayude a terminar antes.

Antes de comenzar

Prepara un lugar cómodo y sin demasiadas interrupciones. Ten cerca este cuaderno, un bolígrafo, algo para beber, el audio de bienvenida, la meditación de apertura y el acceso a la playlist.

Antes de iniciar el recorrido, escucha el audio de bienvenida y después realiza la meditación de apertura. Esta práctica breve te ayudará a bajar el ruido externo, salir de la prisa y reconocer cómo estás antes de escribir.

La forma en la que llegas a este espacio también forma parte del recorrido.

Si vuelves al cuaderno otro día, puedes repetir la meditación o realizar tres respiraciones lentas llevando la atención hacia el cuerpo.

MIENTRAS REALIZAS EL RECORRIDO

- ☐ Responde desde lo que es verdad hoy.
- ☐ No necesitas escribir mucho.
- ☐ Puedes dejar preguntas en blanco.
- ☐ Detente antes de agotarte.
- ☐ Busca claridad, no perfección.
- ☐ Subraya una idea al cerrar cada etapa.

Si te ayuda, deja sonar la playlist mientras respondes. Si la música te distrae o necesitas escuchar con mayor claridad lo que ocurre dentro de ti, deténla y continúa en silencio.

I

DETENERME

Reconocer cómo llego antes de decidir hacia dónde quiero ir.

No puedes elegir tu dirección sin saber primero dónde estás.

Antes de comenzar, necesito llegar

A menudo pasamos de una etapa a otra sin detenernos. Terminan las vacaciones, regresan los horarios y volvemos a ocuparnos de todo casi sin preguntarnos cómo estamos.

Antes de pensar en lo que quieres cambiar, comenzar o conseguir durante este nuevo curso, necesitas reconocer el lugar desde el que partes.

Durante esta primera etapa no tienes que tomar decisiones. Solo observarte con honestidad.

Hoy llego a este encuentro conmigo sintiéndome...

La forma en la que llegas a este espacio también forma parte del recorrido.

I ¿Cómo llego?

Elige las palabras que más se aproximen a tu experiencia actual.

Mi cuerpo se siente...

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Descansado | ☐ Cansado | ☐ Ligero |
| ☐ Pesado | ☐ Relajado | ☐ Tenso |
| ☐ Con energía | ☐ Sin fuerzas | ☐ Desconectado |
| ☐ Presente | ☐ Otro | |

Emocionalmente me siento...

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ En calma | ☐ Ilusionada | ☐ Agradecida |
| ☐ Confundida | ☐ Triste | ☐ Irritada |
| ☐ Preocupada | ☐ Saturada | ☐ Esperanzada |
| ☐ Desconectada | ☐ Otra emoción | |

Mi mente está...

- | | |
|---|---|
| ☐ Tranquila | ☐ Clara |
| ☐ Dispersa | ☐ Acelerada |
| ☐ Llena de pendientes | ☐ Preocupada por el futuro |
| ☐ Dando vueltas a lo mismo | ☐ Con ganas de crear |
| ☐ Con necesidad de descansar | ☐ Otra sensación |

Mi fotografía actual

Mi nivel de energía es... _____ / 10

Mi sensación de calma es... _____ / 10

La claridad sobre lo que necesito es... _____ / 10

Mi conexión conmigo es... _____ / 10

Esta valoración no es un examen. Es una fotografía del lugar en el que te encuentras hoy.

¿Qué sensación, emoción o pensamiento está ocupando más espacio dentro de mí?

¿Qué creo que está intentando decirme?

¿Qué necesito ahora, aunque todavía no sepa cómo ofrecérmelo?

2 Reconocer el ciclo que termina

No necesitas revisar todo lo vivido. Solo reconocer aquello que continúa presente en ti.

Algo que he disfrutado o agradezco:

Algo que he aprendido sobre mí:

Algo que me ha resultado difícil o me ha desgastado:

Algo que ha cambiado dentro de mí:

¿Hay algo a lo que no quiero volver de la misma manera?

¿Qué no quiero seguir sosteniendo durante este nuevo curso?

3 Mi equipaje para el nuevo ciclo

Imagina que estás preparando un equipaje simbólico. No puedes llevarlo todo.

Lo que quiero llevar conmigo:

Lo que quiero dejar atrás:

Lo que necesito recuperar:

Lo que quiero abrirme a recibir:

Cierre de la etapa

Subraya una palabra o frase que sientas especialmente importante.

Llego a este nuevo ciclo...

Y antes de seguir avanzando, necesito reconocer que...

Mi palabra de llegada: _____

No tiene que ser una palabra positiva. Tiene que ser verdadera para ti. Al final del recorrido volverás a ella.

2

MIRAR MI VIDA

Explorar la satisfacción, el equilibrio y el lugar que ocupas dentro de tu propia vida.

Tu vida cotidiana es el lugar en el que tu propósito toma forma.

La vida que vivo también habla de mí

Nuestra vida se construye con aquello que hacemos cada día: cómo empezamos la mañana, a qué dedicamos nuestro tiempo, cuánto descansamos y qué espacio reservamos para lo que nos hace bien.

Mirar tu vida cotidiana no significa juzgarla. Significa reconocer qué áreas te aportan bienestar, cuáles necesitan atención y si la manera en la que utilizas tu tiempo y tu energía se parece a la vida que quieres habitar.

Tu vida cotidiana es el lugar en el que tu propósito toma forma.

I Mi mapa de satisfacción

Valora del 0 al 10 cómo de satisfecha te sientes actualmente en cada área. Valora cómo te sientes tú, no cuánto esfuerzo haces.

Cuidado personal		/ 10
------------------	-------------	------

Descanso y sueño		/ 10
------------------	-------------	------

Cuerpo, salud y movimiento		/ 10
----------------------------	-------------	------

Alimentación		/ 10
--------------	-------------	------

Trabajo, estudios o desarrollo profesional		/ 10
--	-------------	------

Organización del hogar y responsabilidades		/ 10
--	-------------	------

Familia y relaciones cercanas		/ 10
-------------------------------	-------------	------

Pareja o vida afectiva		/ 10
------------------------	-------------	------

Amistades y vida social		/ 10
-------------------------	-------------	------

Ocio, placer y disfrute		/ 10
-------------------------	-------------	------

Creatividad y expresión personal		/ 10
----------------------------------	-------------	------

Espiritualidad y mundo interior		/ 10
---------------------------------	-------------	------

Otra área importante		/ 10
----------------------	-------------	------

Lo que descubro al mirar el mapa

El área con la que me siento más satisfecha es:

¿Qué estoy haciendo o cuidando para que funcione bien?

El área con la que me siento menos satisfecha es:

¿Qué está ocurriendo en ella?

El área que necesita más atención en este momento es:

No tiene que ser la que ha obtenido la puntuación más baja. Elige la que tendría mayor influencia sobre tu bienestar.

2 ¿Dónde están mi tiempo y mi energía?

Lo que me nutre:

Lo que me desgasta:

Lo que quiero recuperar:

Lo que necesito reducir o hacer de otra manera:

¿Hay más presencia en mi vida de lo que me nutre o de lo que me desgasta?

3 Obligación, elección y equilibrio

EN MI VIDA COTIDIANA...	SÍ	A VECES	NO
Tengo tiempo para descansar de verdad.	☐	☐	☐
Atiendo mis necesidades básicas.	☐	☐	☐
Realizo alguna actividad que disfruto.	☐	☐	☐
Tengo momentos en los que no estoy disponible para otras personas.	☐	☐	☐
Puedo pedir ayuda o compartir responsabilidades.	☐	☐	☐
Mi actividad principal tiene algún sentido para mí.	☐	☐	☐
Mantengo relaciones que me aportan bienestar.	☐	☐	☐
Tengo espacio para mi mundo interior.	☐	☐	☐
Puedo elegir una parte de cómo vivo mis días.	☐	☐	☐

¿Qué ocupa demasiado espacio en mi vida?

¿Qué necesita encontrar más espacio?

4 Las rutinas que me sostienen

Una rutina o hábito que me ayuda a estar bien:

Una rutina o hábito que me aleja de cómo quiero sentirme:

Cuando estoy cansada o atravesando una dificultad, lo primero que abandono es:

Una acción pequeña que me ayuda a volver a mí es:

5 Un punto más de satisfacción

El área que elijo observar es:

Actualmente tiene una satisfacción de:

¿Qué tendría que ocurrir para que aumentara solamente un punto?

Una acción sencilla que podría contribuir es:

Cierre de la etapa

Al mirar con honestidad mi vida cotidiana, comprendo que...

En este momento, mi bienestar necesita más espacio para...

Mi palabra de esta etapa es: _____

3

RECORDAR QUIÉN SOY

Reconocer quién eres más allá de
tus responsabilidades.

Eres mucho más que tus responsabilidades.

Volver a reconocerte

A lo largo de la vida asumimos diferentes roles: cuidamos, acompañamos, trabajamos, sostenemos y respondemos a lo que se espera de nosotras. Todos ellos forman parte de nuestra identidad, pero a veces ocupan tanto espacio que dejamos de escuchar quiénes somos más allá de nuestras responsabilidades.

Volver a reconocerte no significa regresar a la persona que fuiste. Significa detenerte para descubrir qué permanece vivo en ti, qué ha cambiado y quién está comenzando a emerger en esta nueva etapa.

Porque no eres únicamente aquello que haces por los demás.

También eres lo que amas, lo que valoras, lo que has aprendido, lo que anhelas y todo aquello que busca encontrar una forma de expresarse a través de ti.

Eres mucho más que tus responsabilidades.

I Más allá de mis roles

☐ Madre/padre☐ Pareja☐ Hija/o☐ Hermana/o☐ Amiga/o☐ Cuidadora/or☐ Trabajadora/or☐ Profesional☐ Estudiante☐ Emprendedora/or☐ Responsable del hogar☐ Otro

¿Qué roles ocupan actualmente más espacio en mi vida?

¿Cuál de ellos me aporta más satisfacción o sentido?

¿Hay algún rol que me esté dejando poco espacio para ser yo?

Más allá de todo lo que hago por otras personas, yo soy...

2 Las huellas de quien soy

Cuando era pequeña, ¿qué me gustaba hacer de manera natural?

¿Qué había detrás de esas actividades?

- | | | |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ Creatividad | ☐ Libertad | ☐ Movimiento |
| ☐ Cuidado | ☐ Curiosidad | ☐ Imaginación |
| ☐ Aventura | ☐ Belleza | ☐ Conexión |
| ☐ Aprendizaje | ☐ Otra cualidad | |

Un momento de mi vida en el que me he sentido especialmente yo:

Otro momento:

¿Qué tenían en común?

3 Mis dones y fortalezas

¿Qué se me da bien de manera natural?

¿Para qué suelen buscarme otras personas?

¿Qué cualidades reconocen habitualmente en mí?

¿Qué fortaleza he desarrollado gracias a las experiencias difíciles?

Tres dones o fortalezas que reconozco en mí

1

2

3

4 Lo que verdaderamente valoro

- | | | |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Amor | ☐ Libertad | ☐ Familia |
| ☐ Seguridad | ☐ Autenticidad | ☐ Creatividad |
| ☐ Aprendizaje | ☐ Cuidado | ☐ Servicio |
| ☐ Justicia | ☐ Belleza | ☐ Alegría |
| ☐ Espiritualidad | ☐ Comunidad | ☐ Crecimiento |
| ☐ Calma | ☐ Aventura | ☐ Coherencia |
| ☐ Independencia | ☐ Pertenencia | ☐ Otro |

Mis cinco valores esenciales

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

El valor que más necesito proteger

El valor que más necesito proteger durante este nuevo ciclo es:

- ☐ Está presente en mi vida
- ☐ Necesita más espacio
- ☐ Apenas está presente

¿Qué pequeño cambio me ayudaría a vivir de forma más coherente con él?

5 Lo que me mueve

No pienses todavía en convertir lo que te gusta en una profesión, un proyecto o una obligación. Solo reconoce lo que despierta energía, ilusión o sentido dentro de ti.

¿Qué temas o actividades despiertan mi curiosidad?

¿Qué me hace sentir especialmente viva, presente o conectada?

Si no necesitara dinero para vivir...

¿A qué dedicaría mis días?

¿Qué actividades seguiría haciendo aunque nadie me pagara por ellas?

¿Qué revela esta respuesta sobre aquello que verdaderamente me importa?

Si no tuviera miedo...

Imagina que durante unos instantes desaparece el miedo a equivocarte, decepcionar, fracasar, ser juzgada o perder la seguridad.

¿Qué me permitiría hacer?

¿Qué decisión tomaría?

¿Qué parte de mí dejaría de esconder o contener?

¿Qué me gustaría aportar a otras personas o a mi entorno?

¿Qué deseo experimentar más en mi propia vida?

Reunir las pistas

Más allá del dinero y del miedo, ¿qué parece estar pidiéndome la vida?

Algo que había olvidado sobre mí y hoy recuerdo es...

Una parte de mí que necesita recuperar espacio es...

Las tres pistas más importantes que me llevo

1

2

3

Cuando recuerdo quién soy, comprendo que...

Mi palabra de esta etapa es:

4

ELEGIR MI DIRECCIÓN

Convertir las pistas en un propósito sencillo para este momento.

No necesitas conocer todo el camino. Solo una dirección que tenga sentido para ti.

El propósito como dirección

A veces pensamos que descubrir nuestro propósito significa encontrar una única misión, una profesión ideal o una respuesta definitiva para toda la vida.

El propósito también puede ser una dirección: una manera de recordar qué es importante para ti, cómo quieres vivir y qué deseas cuidar durante la etapa que estás atravesando.

No tiene que servirte para siempre. Tampoco necesitas convertirlo en un gran proyecto o tomar una decisión definitiva hoy.

No necesitas conocer todo el camino. Solo una dirección que tenga sentido para ti.

I Las pistas de mi brújula

No releas todo el cuaderno. Busca únicamente las respuestas que subrayaste.

Mi palabra de llegada:

Lo que necesita más espacio en mi vida:

Lo más importante que he recordado sobre mí:

El valor que necesito proteger:

Algo que deseo comenzar, recuperar o expresar:

¿Qué necesidad, deseo o tema parece repetirse?

2 La vida que quiero comenzar a construir

Imagina que ha terminado este nuevo ciclo y estás viviendo de una manera un poco más coherente contigo. No imagines una vida perfecta: piensa en tu vida real, con algunos cambios que te permiten reconocerte más en ella.

Quiero sentirme más...

1

2

3

Quiero que haya más espacio para...

Quiero que haya menos espacio para...

Quiero permitirme...

3 Mi propósito para esta etapa

El propósito que vas a escribir no es una obligación ni una promesa. Es una frase para recordar cómo quieres vivir y qué dirección deseas dar a tus decisiones.

Mi propósito durante este nuevo ciclo es vivir con más

cuidar

y dar espacio a

También puedes escribirlo libremente con tus propias palabras.

Mi propósito para este nuevo ciclo es...

Léelo una vez en voz alta

- ☐ Sí, me reconozco en esta frase
- ☐ En parte; voy a hacerla más sencilla
- ☐ La dejaré reposar

Si no encuentras una frase definitiva, escribe un propósito provisional. Tu brújula puede aclararse mientras caminas.

4 Mi palabra brújula

Mi palabra brújula es:

Para mí significa:

Cuando tenga dudas, esta palabra me recordará que...

CIERRE DE LA ETAPA

No necesitas hacer nada más por ahora. En la última etapa convertirás esta dirección en un primer paso compatible con tu vida real.

5 CAMINAR

Elegir una prioridad y convertirla en un primer paso posible.

La claridad te muestra la dirección. Tus acciones comienzan a crear el camino.

La dirección se convierte en camino cuando das un paso

Has observado tu vida, recordado partes importantes de ti y elegido una dirección. Ahora no necesitas seguir profundizando ni transformar cada descubrimiento en un objetivo.

Solo necesitas elegir un primer paso.

Un paso pequeño no significa que tu propósito sea pequeño. Significa que estás buscando una forma realista de llevarlo a tu vida cotidiana.

La claridad te muestra la dirección. Tus acciones comienzan a crear el camino.

I Mi prioridad para los próximos 30 días

Si solo pudiera cuidar o transformar una cosa, ¿cuál tendría un efecto positivo sobre varias áreas de mi vida?

Es importante para mí porque:

Si consigo darle más espacio, podría mejorar:

EJEMPLO ORIENTATIVO

Prioridad: recuperar un espacio personal durante la semana.

Es importante porque: llevo mucho tiempo ocupándome de mis responsabilidades.

Podría mejorar: mi energía, mi estado de ánimo y mis relaciones.

2 Convertir mi prioridad en una acción

La acción que voy a realizar es:

¿Cuándo la realizaré?

¿Dónde?

¿Con qué frecuencia?

¿Cuánto tiempo necesito?

EJEMPLO ORIENTATIVO

Acción: salir a caminar escuchando música.

Cuándo: martes y jueves después de dejar a mis hijas en sus actividades.

Dónde: en el parque cercano.

Frecuencia: dos veces por semana. Duración: 30 minutos.

3 Mi versión mínima para los días difíciles

Una dificultad no necesita convertirse en abandono. Crea una versión tan sencilla que puedas realizarla incluso durante una semana complicada.

Si no puedo realizar mi acción completa, mi versión mínima será:

Ejemplo: si no puedo caminar 30 minutos, saldré cinco minutos o daré una vuelta corta a la manzana.

La versión mínima no sustituye siempre a la acción principal. Es un puente para los días en los que la vida se complica.

4 Hacerlo más fácil

Lo que podría dificultarme esta acción es:

Para hacerlo más fácil puedo:

La ayuda o el apoyo que puedo pedir es:

Si un día no lo consigo, quiero recordarme que:

5 Mi recorrido de 30 días

Al final de cada semana, dedica unos minutos a observar cómo ha ido y realiza los ajustes necesarios.

SEMANA	MI INTENCIÓN	PREGUNTA PARA REVISAR
1	Comenzar	¿Cómo me he sentido al dar este paso?
2	Ajustar	¿Qué necesito hacer más sencillo?
3	Sostener	¿Qué me está ayudando?
4	Integrar	¿Quiero continuar, modificar o cerrar?

Semana a semana

Semana 1 · Lo que he observado:

Semana 2 · El cambio que necesito realizar:

Semana 3 · Lo que me está ayudando:

Semana 4 · Lo que me llevo:

Mi brújula para este nuevo ciclo

Mi palabra de llegada:

Lo que he comprendido al mirar mi vida:

Lo que quiero recordar sobre mí:

Mi propósito para este nuevo ciclo:

Mi palabra brújula:

Mi prioridad para los próximos 30 días:

Mi acción concreta:

Mi versión mínima para los días difíciles:

La frase que quiero recordar:



Este cuaderno se cierra. Tu camino, no.

Cerrar para comenzar

Llegar hasta aquí también dice algo de ti.

Has parado. Has mirado hacia dentro. Has puesto palabras a partes de tu vida que quizá llevaban tiempo esperando ser escuchadas. Has reconocido lo que hoy te sostiene, lo que necesita cambiar, lo que deseas recuperar y aquello hacia lo que quieres dirigirte.

No necesitas tener todas las respuestas.

Este recorrido no pretendía decirte exactamente qué hacer con tu vida, sino ayudarte a escucharte con más claridad para que puedas empezar a elegir desde un lugar más consciente y más tuyo.

Quizá algunas cosas se hayan confirmado.

Quizá otras hayan empezado a moverse.

Y quizá hayan aparecido preguntas nuevas.

Todo forma parte del camino.

Lo importante es que hoy no estás exactamente en el mismo lugar desde el que comenzaste.

Ahora conoces un poco mejor tus necesidades, tus valores, tus recursos, aquello que te da vida y la dirección que deseas explorar.

Y eso ya es un punto de partida.

A partir de aquí no se trata de cambiarlo todo de golpe. Se trata de empezar a dar pequeños pasos que acerquen tu vida a aquello que has reconocido como importante para ti.

Tu camino continúa

Has llegado al final de este recorrido, pero lo que has descubierto aquí puede seguir desplegándose poco a poco.

Sigue conectando contigo

Escucha la playlist "Tu brújula interior" durante tus momentos de pausa, reflexión e integración.

— [ABRIR LA PLAYLIST](#)



Explora IMRAMA®

Encuentra en la web más recursos, propuestas y formas de seguir profundizando en tu proceso.

— [VISITAR MARILUZPANADERO.COM](https://www.mariluzpanadero.com)



Si sientes que necesitas ir más allá

Primera Llama IMRAMA® es un espacio individual para comprender tu momento actual y encontrar una dirección más clara.

— [CONOCER PRIMERA LLAMA IMRAMA®](#)

