



## *Cuando la chispa titila: un viaje para acompañarte*

*Hay días en que sentimos que nuestra luz se vuelve tenue,  
como un faro que parpadea en la niebla.  
Queremos avanzar, crear, vivir...  
y de pronto, todo se detiene.*

*Desde la mirada del coaching ontológico,  
esto no es debilidad, ni fracaso.  
Cada emoción, cada pausa, cada suspiro de cansancio  
es un mensaje de nuestro ser:  
"Detente, obsérvate, acompáñate."*

Ejercicio 1: Nombrar lo que sentís  
Escribí una frase que describa cómo te sentís hoy.  
Por ejemplo: *"Siento que mi luz parpadea y me falta fuerza para continuar."*

Ejercicio 2: Escuchar con atención  
Preguntate:

¿Qué parte de mí necesita cuidado hoy?

¿Qué emociones buscan ser reconocidas?  
Tomate un minuto para escribir lo que aparezca, sin juzgar.

Ejercicio 3: Dar espacio a la pausa  
El cansancio no es enemigo.  
¿Podés pensar en un gesto pequeño que te devuelva un poco de energía?  
Puede ser respirar profundo, caminar, escuchar música, tomar agua.  
Escribí tu gesto aquí: \_\_\_\_\_

Ejercicio 4: Reflexionar sobre la experiencia  
Al final del día, preguntate:

¿Qué descubrí sobre mí hoy?



¿Qué necesito recordar cuando vuelva la prisa o el agotamiento?  
Escribí tus respuestas, aunque sean breves.

*Cada pausa, cada escucha, cada gesto de cuidado  
es una semilla que nos devuelve a nuestra luz,  
paso a paso, con paciencia y compasión.*

*No se trata de encendernos de golpe,  
sino de acompañar nuestra chispa,  
hasta que brille plena otra vez.*

Web: [www.despiertamundos.com](http://www.despiertamundos.com)

Email: [mariaoliveracoach@despiertamundos.com](mailto:mariaoliveracoach@despiertamundos.com)

Instagram: [instagram.com/despierтамundos](https://www.instagram.com/despierтамundos)