

2024-2025



Estos son los días...

Una mirada atrás con gratitud

Una mirada adelante con esperanza

Dra. Sayra González
Psicóloga Clínica
www.sayragonzalez.com



Terapia para el Alma



Creadora de esta Guía



DRA. SAYRA GONZÁLEZ

Hay algo especial en comenzar un nuevo año.

A veces es necesario comprender dónde hemos estado para poder establecer el rumbo hacia dónde nos dirigimos. Esta guía está destinada a ayudarte a reflexionar sobre lo que has experimentado el año pasado y, al mismo tiempo, a orientar tu mirada hacia las posibilidades del próximo año.

Recuerda, hay gracia para sostenerte y amor para guiarte, siempre.





¿Qué experiencias o eventos **SOBRESALEN?**

Piensa en los diferentes aspectos de tu vida. Al mirar atrás al 2024, ¿qué acontecimientos o experiencias importantes se destacan para ti en cada una de estas áreas?

LA VIDA FAMILIAR: ¿DADA O ELEGIDA?

RELACIONES ÍNTIMAS

CARRERA/PROFESIONAL/ESTUDIOS

SALUD FÍSICA

SALUD MENTAL

CRECIMIENTO PERSONAL

...ayúdame a creer en la verdad sobre mí, por más hermosa que sea. ~Sra. Macrina Wiederkehr



¿Cuándo te sentiste más como tú verdadero Yo en este año?

- ▷ *¿Dónde estabas?*
- ▷ *¿Quién estaba a tu alrededor?*
- ▷ *¿Qué estabas haciendo?*





Hablemos de **DECISIONES**

Echemos un vistazo a las decisiones, objetivos, sueños y riesgos que has asumido durante el año pasado.

Q1

¿Cuál es la meta más importante que has completado este año?

Q2

¿Dónde te sorprendió la alegría este año?

Q3

¿Cuál fue el mayor riesgo que corriste?

Q4

Si este año te enseñó algo, ¿qué te enseñó?

¿Qué fue lo más importante que hiciste por los demás este año?

Blank white rectangular area for writing the answer to the first question.



¿Qué fue lo más importante que hiciste por ti este año?

Blank white rectangular area for writing the answer to the second question.



DESCUBRIMIENTO

¿Qué cosa importante descubriste sobre ti este año?

Empty rectangular box for writing the answer to the question above.

¿Cuál fue el mayor desafío al que te enfrentaste este año?

¿Cómo lo afrontaste?

¿Qué ayudó?

¿Qué no ayudó?

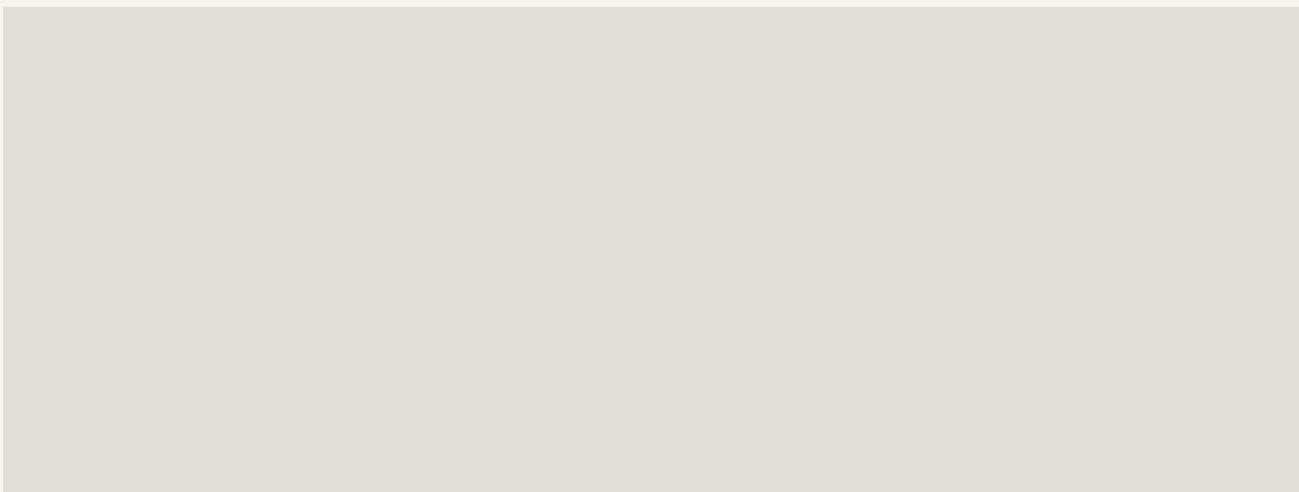
Empty rectangular box for writing the answer to the question above.

¿Quién estuvo presente en los momentos difíciles de este año?

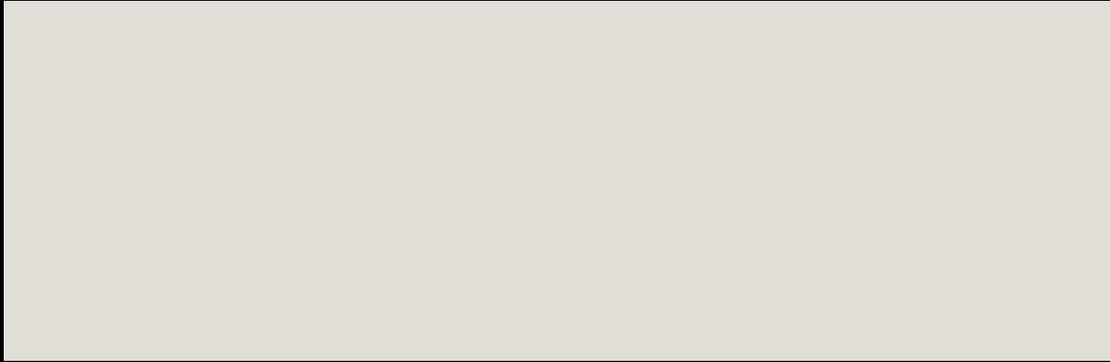
Empty rectangular box for writing the answer to the question above.



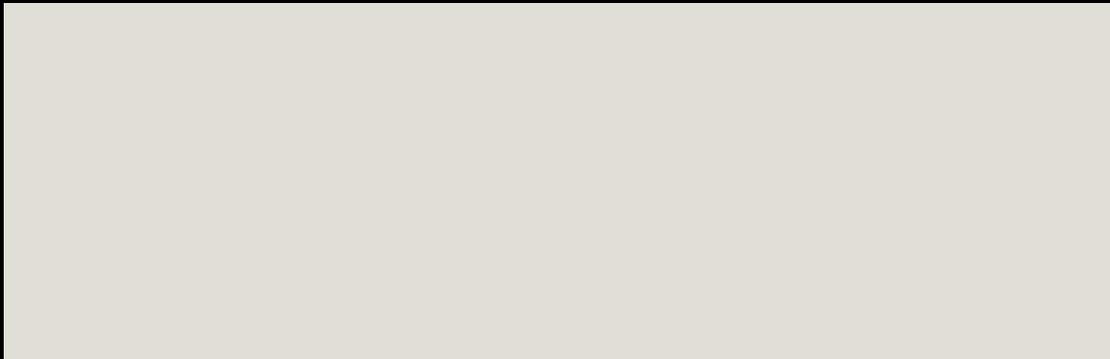
**¿CUÁL ES EL RECUERDO DEL AÑO 2024 QUE
ESTARÁ EN EL VIDEO DE LOS MOMENTOS
MÁS DESTACADOS DE TU VIDA?**

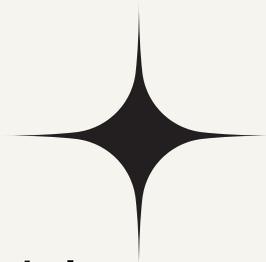


**¿Con qué te quieres quedar
de este año ?**



¿Qué quieres dejar ir?





Hablemos de **LO QUE DESEAS**

Echemos un vistazo a las cosas que deseas para el nuevo año.

Q1

¿Qué quieres descubrir en 2025?

Q2

¿A qué quieres decir "no"?

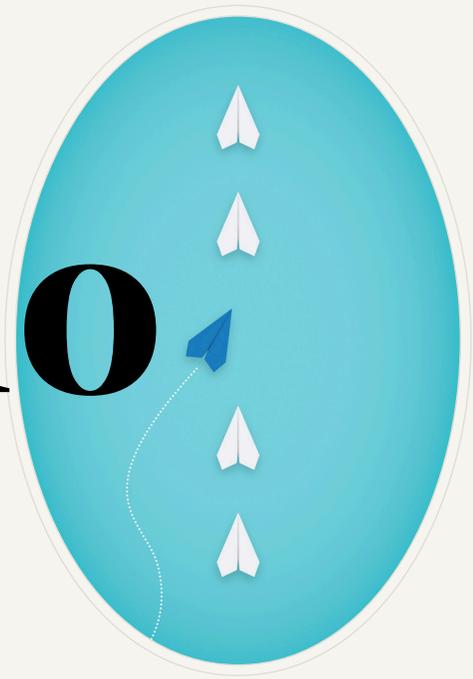
Q3

¿Con qué quieres conectar?

Q4

¿Qué chispa quieres alimentar este año?

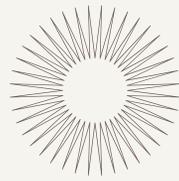
Cambio



¿Qué necesitas cambiar para acercarte a la vida que deseas?

¿Qué quisieras que ocupe más espacio este próximo año?

¿Qué límites saludables puedes establecer para tu bienestar?



CUIDADOS EN 2025

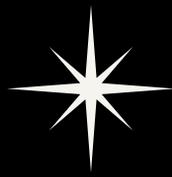
¿Cómo puedo cuidar mejor de...?



MÍ

FAMILIA

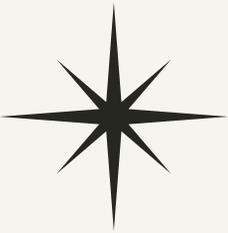
COMUNIDAD



Mi consejo para mí en 2025 es...



Mi palabra para 2025 es...



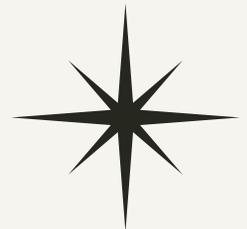
**ALGUNOS PIENSAN QUE EL TIEMPO ES UN CICLO,
ALGUNOS LO MIDEN CON UNA
REGLA LARGA Y DELGADA, PERO AHORA
NO PUEDO ESCAPAR
DE SU NATURALEZA DE MISTERIO,
QUE LO QUE CREO
QUE PODRÍA SER EL TIEMPO
HA CAMBIADO DE REPENTE
ANTE MIS OJOS.**

**¿CÓMO PUEDE EL TIEMPO PARECER TAN ATEMPORAL?
¿CÓMO PUEDE PLEGARSE SOBRE SÍ MISMO?
¿CÓMO ESTOY INVOLUCRADO EN MI PROPIA VIDA?**



**EL TIEMPO NO SON RELOJES,
Y AUNQUE SON LAS ESTACIONES
LAS QUE CAMBIAN A NUESTRO ALREDEDOR,
SON LOS ELEMENTOS LOS QUE NOS TRAEN
DE VUELTA A NOSOTROS MISMOS,
LAS ESTACIONES INTERIORES
LAS QUE NOS MOLDEAN Y NOS ESTIRAN,
INTERMINABLES Y A VECES INSEGURAS,
ESTACIONES DE TOTAL LIMINALIDAD
QUE EXIGEN QUE NOS CONVIRTAMOS
EN MASILLA PARA PODER VOLVER A CAER
EN NUESTRAS PROPIAS REALIDADES SAGRADAS.**

**DE ALGUNA MANERA, EL TIEMPO ES LA PRESENCIA
QUE NOS HACE SOÑAR
Y NOS PIDE QUE CONSIDEREMOS
QUÉ SIGNIFICA VOLVER A CASA,
QUÉ SIGNIFICA CREER QUE
EL TIEMPO ES PRECISAMENTE
LO QUE NOS HACE ANHELAR
UNA VIDA DE PRESENCIA.**



**POR KAITLIN CURTICE
AUTORA, POETA Y CIUDADANA DE LA NACIÓN POTAWATOMI**

GUÍA DE AUTORREFLEXIÓN 2024-2025

NO TENEMOS POR QUÉ
AFRONTAR TIEMPOS
DIFÍCILES SOLOS.



Soy una psicóloga clínica bilingüe, consultora y educadora que trabaja con personas y parejas que luchan con conflictos internos como depresión, ansiedad, duelo y trauma con el objetivo de apoyarles para que lleven vidas más saludables, auténticas y plenas. Puedes encontrarme en www.sayragonzalez.com y en las redes sociales en Terapia para el Alma.

Citas disponibles en línea y en persona.
Los servicios se brindan en inglés y español.