

UN CUADERNO ARCO

Autonomía

Criterio propio

12 semanas para decidir por tus razones

Diario guiado para distinguir información de presión, decidir desde tu criterio y respetar el de los demás.

Versión 0.1 · Borrador provisional para revisar (D-107 y D-109 en propuesta) · para tableta

Este cuaderno es de

Empiezo el

PARA MOVERTE

Índice

Toca cualquier línea para ir a esa página. Las pestañas de la derecha te llevan a cada semana; «Índice» te devuelve aquí. Para que lo escrito se guarde, abre el PDF en una app de notas, no en el navegador.

Antes de empezar

Cómo usar este cuaderno ★ 3
Las reglas de la colección ★ 4
Mi plan para el revés ★ 5
ARCO 6
Lo mío y lo suyo 7
Menú de ajustes 8

Mirar

Mapa de una decisión reciente ★ 9
Mi margen real ★ 10

¿Información o presión?

¿Información o presión? ★ 11
Casos 1 y 2 ★ 12
Casos 3 y 4 13
Casos 5 y 6 14
Casos 7 y 8 15

Relaciones

Su decisión, mi decisión 16
Situaciones que me arrastran 17

Sostener

Decir no, una vez por semana ★ 18
Reparar 20

Las 12 semanas

Semana 1 22
Semana 2 23
Semana 3 24
Semana 4 25
Cómo va 26
Semana 5 27
Semana 6 28
Semana 7 29
Semana 8 30
Cómo va 31
Semana 9 32
Semana 10 33
Semana 11 34
Semana 12 35

Al final

Por mis razones 36
Lo que cambié de idea 37
Doce semanas después 38
Galletas de este ciclo 39
Mis recompensas 42

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

Cómo usar este cuaderno

ARCO son cuatro pilares: Autonomía, Responsabilidad, Crecimiento y Orientación. Este cuaderno trabaja la Autonomía: decidir desde tu criterio, con el margen real que tienes, y estar dispuesto a revisarlo cuando alguien te aporta algo nuevo.

1. **Mira una decisión reciente:** qué parte fue tuya y cuál no.
2. **Encuentra tu margen real:** lo que sí puedes hacer dentro de lo que no puedes cambiar.
3. **Usa la herramienta central:** ante un consejo o una expectativa, pregúntate si es información o solo presión.
4. **Cuida la otra mitad:** las decisiones de los demás también son suyas.
5. **Sostén lo tuyo:** decir no, una vez por semana, y reparar cuando hace falta.
6. **Cierra el ciclo:** por qué mantienes lo que mantienes y en qué has cambiado de idea.

LA IDEA DEL CUADERNO

Tener criterio propio no es no escuchar. Es saber distinguir cuándo te dan razones y cuándo solo te empujan. Si te dan razones, revisas; si solo te empujan, sostienes.

★ RUTA CORTA

¿Poco tiempo? Las páginas marcadas con ★ bastan para empezar en unos 30 minutos.

Este cuaderno es el último de la colección. Si vienes de los otros tres, al final repasarás lo que mantienes de ellos.

> Si vas a hacer el test ARCO, hazlo antes de empezar este cuaderno: así tus respuestas no se mezclan con lo que leas aquí.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

Las reglas de la colección

Son las mismas en todos los cuadernos ARCO. Si dudas, vuelve aquí.

1. **Escribe lo que haces,** no lo que estaría bien hacer.
2. **Promete poco y cúmplelo.** Mejor un compromiso pequeño cumplido que uno grande abandonado.
3. **Un fallo no rompe nada.** Dos seguidos: se renegocia, por escrito y más pequeño.
4. **«Se sostiene»** quiere decir que cumpliste lo que prometiste, completo o en versión mínima. No hay un número de días que aprobar.
5. **La versión mínima cuenta como hecho.** Un día pequeño sigue contando.
6. **Ocúpate de tus tareas,** no de las de otras personas.
7. **El siguiente cuaderno lo empiezas cuando quieras.** No hace falta aprobar este.

La clave para marcar: · previsto · × hecho · / versión mínima · > renegociado o movido · – descanso a propósito.

Una casilla vacía es solo «no hecho». No hay símbolo de fallo.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

ANTES DE EMPEZAR ★ RUTA CORTA

Mi plan para el revés

Escríbelo ahora, cuando todo va bien. Habrá semanas en que todo falle: este plan es para ese día.

Mis señales de que voy al límite (duermo mal, todo me pesa, quiero dejarlo todo)

1. **Vuelvo a la versión mínima.** No abandono: reduzco.
2. **Abro el bote** y leo dos galletas.
3. **Se lo cuento a alguien** o lo escribo aquí.
4. **Mañana, vuelta a lo normal.** Un día flojo no rompe nada.

A quién se lo cuento

La galleta que leo ese día

Hoy me cuesta porque

Aun así, voy a

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

LA FILOSOFÍA

ARCO

Cuatro pilares para decidir y vivir con criterio propio. No son una nota ni una etiqueta: son preguntas que vuelven una y otra vez.

A — **Autonomía**
Elegir desde tus propios criterios, con el margen real que tienes, sin vivir de la aprobación ajena.
¿Esta decisión es mía?

R — **Responsabilidad**
Responder de lo que eliges: asumir tu parte, cumplir o renegociar, reparar. Sin excusas y sin culpa de más.
¿Qué parte me toca?

C — **Crecimiento**
Aprender de lo que vives y convertirlo en cambios que duran. Aprender no es lo mismo que cambiar.
¿Qué haré distinto?

O — **Orientación**
Saber qué te importa, hacia dónde vas y repartir tu tiempo y tu energía en esa dirección.
¿Hacia dónde me lleva?

SE NECESITAN ENTRE SÍ

Elegir sin responder se queda en libertad sin consolidar. Responder sin elegir es obediencia. Crecer sin dirección es optimizar en círculos. Una dirección sin crecer se vuelve rígida.

Este cuaderno trabaja sobre todo la A, y se apoya en las otras tres.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

UNA IDEA QUE AYUDA

Lo mío y lo suyo

Alfred Adler proponía una pregunta sencilla ante cualquier asunto: **¿quién asume, al final, las consecuencias?** Esa persona es la dueña de la tarea. Sirve en las dos direcciones.

ES MI TAREA	ES TAREA DE OTRA PERSONA
Decidir cómo vivo, con lo que sé	Decidir cómo vive, con lo que sabe
Escuchar lo que me dicen y pensarlo	Si le gusta o no lo que yo decido
Decir lo que pienso, una vez y con respeto	Hacer caso o no de lo que le digo

EN ARCO

Separar tareas protege tu criterio y también el de los demás. Si solo lo usas para defender lo tuyo, se convierte en no escuchar a nadie.

La idea se popularizó con «Atrévete a no agradar», de Ichiro Kishimi y Fumitake Koga.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

ANTES DE EMPEZAR

Menú de ajustes

Cuando algo no sale, casi siempre hay una causa concreta, y casi todas tienen un ajuste. Busca la letra y prueba el ajuste. Es el mismo menú en todos los cuadernos.

A	**Era demasiado o el plazo no era realista**	Hazlo la mitad de grande, o dale más plazo.
B	**No calculé el tiempo que pedía**	Ponle día y hora fijos y cuenta los minutos antes de prometer.
C	**Cambiaron mis prioridades o hubo un imprevisto**	Usa la versión mínima de emergencia. Si dura más de dos semanas, renegocia.
D	**Me faltó energía, apoyo o recursos**	Cámbialo de momento del día, prepáralo la víspera o pide una mano concreta.
E	**En realidad no era mío**	Pregúntate a qué sirve. Si no sirve a nada tuyo, suéltalo sin culpa.
F	**Me olvidé**	Engánchalo a algo que ya haces: «después de... hago...».
G	**Otra causa**	Escríbela: nombrarla ya ayuda.

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error. Reducir antes que abandonar.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

MIRAR · 1 DE 2 ★ RUTA CORTA

Mapa de una decisión reciente

Elige una decisión de las últimas semanas, grande o pequeña. Reparte cuánto pesó cada cosa. No hay reparto bueno: casi todas las decisiones son mezcla.

La decisión

PARTE	CUÁNTO PESÓ (0-10)	POR EJEMPLO
Lo decidí yo, por mis razones	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me empujaron (alguien, el grupo, el miedo a quedar mal)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Fue costumbre: siempre lo hago así	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Mis razones, en una frase

Si la volviera a tomar, ¿cambiaría algo? ¿Qué?

Que una parte venga de otros no es malo: a veces tenían razón. Lo que importa es saberlo.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Mi margen real

Hay cosas que no puedes cambiar ahora: tu salud, tu dinero, tus cuidados, tu trabajo. Dentro de eso casi siempre queda margen. Ni todo depende de ti ni nada depende de ti.

	LO QUE NO PUEDO CAMBIAR AHORA	OPCIONES QUE TENGO Y NO ESTOY USANDO
1		
2		
3		
4		

Una opción que pruebo este mes

Algo que podría pedir a alguien para tener más margen

Si todo te parece fuera de tu alcance, empieza por lo más pequeño: a qué hora, con quién, en qué orden.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

HERRAMIENTA CENTRAL ★ RUTA CORTA

¿Información o presión?

Cuando alguien te aconseja, te critica o espera algo de ti, haz una sola pregunta: **¿me dice algo que no sabía?**

ES INFORMACIÓN SI...	ES PRESIÓN SI...
Te da un dato, una consecuencia o una experiencia que no tenías	Repite lo mismo, cada vez más fuerte
Viene de alguien que conoce el tema o que vive las consecuencias	Apela a qué pensarán, a la culpa o al miedo
Puedes comprobarlo	Tiene prisa: hay que decidir ya
Te deja decidir	Solo vale una respuesta

Sí

Si es información, revisas

Cambiar de idea por una buena razón es criterio propio, no debilidad.

No

Si es solo presión, sostienes

Puedes escuchar con respeto y mantener tu decisión. No hace falta convencer a nadie.

Muchas veces es las dos cosas: quédate con la información y suelta la presión.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Casos 1 y 2

Un caso por consejo, crítica o expectativa que te mueva algo. Entre seis y ocho en el ciclo.

Caso 1

Qué me dijeron o qué se espera de mí

Quién (o de dónde viene)

¿Me dice algo que no sabía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

Lo nuevo es... (si no hay nada nuevo, déjalo en blanco)

Decido ☐ Lo reviso ☐ Lo sostengo ☐ Lo hablo antes

Cómo lo digo, en una frase

Caso 2

Qué me dijeron o qué se espera de mí

Quién (o de dónde viene)

¿Me dice algo que no sabía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

Lo nuevo es... (si no hay nada nuevo, déjalo en blanco)

Decido ☐ Lo reviso ☐ Lo sostengo ☐ Lo hablo antes

Cómo lo digo, en una frase

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Casos 3 y 4

Caso 1

Qué me dijeron o qué se espera de mí

Quién (o de dónde viene)

¿Me dice algo que no sabía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

Lo nuevo es... (si no hay nada nuevo, déjalo en blanco)

Decido ☐ Lo reviso ☐ Lo sostengo ☐ Lo hablo antes

Cómo lo digo, en una frase

Caso 2

Qué me dijeron o qué se espera de mí

Quién (o de dónde viene)

¿Me dice algo que no sabía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

Lo nuevo es... (si no hay nada nuevo, déjalo en blanco)

Decido ☐ Lo reviso ☐ Lo sostengo ☐ Lo hablo antes

Cómo lo digo, en una frase

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Casos 5 y 6

Caso 1

Qué me dijeron o qué se espera de mí

Quién (o de dónde viene)

¿Me dice algo que no sabía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

Lo nuevo es... (si no hay nada nuevo, déjalo en blanco)

Decido ☐ Lo reviso ☐ Lo sostengo ☐ Lo hablo antes

Cómo lo digo, en una frase

Caso 2

Qué me dijeron o qué se espera de mí

Quién (o de dónde viene)

¿Me dice algo que no sabía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

Lo nuevo es... (si no hay nada nuevo, déjalo en blanco)

Decido ☐ Lo reviso ☐ Lo sostengo ☐ Lo hablo antes

Cómo lo digo, en una frase

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Casos 7 y 8

Caso 1

Qué me dijeron o qué se espera de mí

Quién (o de dónde viene)

¿Me dice algo que no sabía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

Lo nuevo es... (si no hay nada nuevo, déjalo en blanco)

Decido ☐ Lo reviso ☐ Lo sostengo ☐ Lo hablo antes

Cómo lo digo, en una frase

Caso 2

Qué me dijeron o qué se espera de mí

Quién (o de dónde viene)

¿Me dice algo que no sabía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

Lo nuevo es... (si no hay nada nuevo, déjalo en blanco)

Decido ☐ Lo reviso ☐ Lo sostengo ☐ Lo hablo antes

Cómo lo digo, en una frase

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Su decisión, mi decisión

La otra mitad de la autonomía: respetar que los demás decidan lo suyo, aunque no lo compartas. Piensa en una decisión de alguien cercano que no te gusta.

Decisión 1

Su decisión

¿De quién es la tarea? ☐ Suya ☐ Mía ☐ Compartida

Lo que le digo, una vez y con respeto

Lo que respeto aunque no me guste

Lo que sí es mío y hago

Decisión 2

Su decisión

¿De quién es la tarea? ☐ Suya ☐ Mía ☐ Compartida

Lo que le digo, una vez y con respeto

Lo que respeto aunque no me guste

Lo que sí es mío y hago

Decir lo que piensas es tuyo. Que te haga caso es suyo.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Situaciones que me arrastran

Momentos en los que acabas en un drama, una discusión o un plan que no querías. Habla de situaciones y de lo que haces tú, no de personas.

	CUANDO PASA…	YO SUELO…	LA PRÓXIMA VEZ HARÉ…
1			
2			
3			
4			
5			

No es una lista de personas que te suman o te restan. Si una relación te preocupa de verdad, háblalo con alguien de confianza o con un profesional antes de tomar decisiones grandes.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Decir no, una vez por semana

Un no pequeño cada semana, a algo que no quieres o no puedes. Si un no completo es demasiado, usa la versión mínima.

- «Ahora no.»
- «Déjame pensarlo y te digo.»
- «Esta vez no, gracias.»
- «Puedo hacer esto, pero no aquello.»

SEMANA	A QUÉ DIJE NO	CÓMO LO DIJE	QUÉ PASÓ
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			
Semana 5			
Semana 6			
Semana 7			
Semana 8			
Semana 9			
Semana 10			
Semana 11			
Semana 12			

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Si después ves que el no fue por presión y no por tus razones, también es información: apúntalo en «Lo que cambié de idea».

Reparar

Decidir por ti a veces afecta a otras personas. Reparar no es pedir permiso ni deshacer tu decisión: es hacerte cargo de lo que causó.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Reparación 1

Qué pasó

A quién afectó

Qué reconozco

Qué corrijo o qué ofrezco

¿Lo hice? ☐ Sí ☐ Todavía no

Reparación 2

Qué pasó

A quién afectó

Qué reconozco

Qué corrijo o qué ofrezco

¿Lo hice? ☐ Sí ☐ Todavía no

Reparación 3

Qué pasó

A quién afectó

Qué reconozco

Qué corrijo o qué ofrezco

¿Lo hice? ☐ Sí ☐ Todavía no

Semana 1

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 2

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

SEMANA 3 DE 12

Semana 3

Del … al …

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 4

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

REVISIÓN · SEMANAS 1 A 4

Cómo va

Casos de «¿información o presión?» hechos ☐ 0 ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ Más

Mis noes ☐ Casi todas las semanas ☐ Algunas ☐ Ninguna

Si algo se atascó

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Algo que revisé porque me dieron razones

Algo que sostuve aunque me presionaran

Lo que cambio a partir de ahora

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

SEMANA 5 DE 12

Semana 5

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

SEMANA 6 DE 12

Semana 6

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 7

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 8

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

REVISIÓN · SEMANAS 5 A 8

Cómo va

Casos de «¿información o presión?» hechos ☐ 0 ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ Más

Mis noes ☐ Casi todas las semanas ☐ Algunas ☐ Ninguna

Si algo se atascó

Causa (A-G) ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

Ajuste

Algo que revisé porque me dieron razones

Algo que sostuve aunque me presionaran

Lo que cambio a partir de ahora

Corregir el rumbo no significa que lo anterior fuera un error.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 9

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

SEMANA 10 DE 12

Semana 10

Del … al …

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 11

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Semana 12

Del ... al ...

Una decisión de esta semana

¿Fue mía? ☐ Sí ☐ En parte ☐ No

¿Hubo información nueva o solo presión?

☐ Información ☐ Presión ☐ Las dos ☐ Nada de eso

Mi no de la semana (o «esta semana no»)

Lo que mantengo de antes (de los otros cuadernos)

Energía de la semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un ajuste para la próxima

Notas

☐ Hay galleta nueva: va al bote

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

CIERRE · 1 DE 3

Por mis razones

Para cada cosa que mantienes de este ciclo y de los anteriores, escribe por qué. Lo que haces solo porque alguien mira se revisa.

	LO QUE MANTENGO	LO MANTENGO PORQUE…	¿POR MÍ O PORQUE ALGUIEN MIRA?
1			☐ Por mí ☐ Porque miran ☐ Las dos
2			☐ Por mí ☐ Porque miran ☐ Las dos
3			☐ Por mí ☐ Porque miran ☐ Las dos
4			☐ Por mí ☐ Porque miran ☐ Las dos
5			☐ Por mí ☐ Porque miran ☐ Las dos
6			☐ Por mí ☐ Porque miran ☐ Las dos

Si algo lo haces solo porque alguien mira, no es un fallo: decide si lo haces tuyo, lo cambias o lo sueltas.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Lo que cambié de idea

Tener criterio propio también es cambiar de idea por buenas razones. Apunta en qué has cambiado este ciclo y gracias a quién o a qué.

Cambio de idea 1

Creía que...

Ahora creo que...

Gracias a quién o a qué

Cambio de idea 2

Creía que...

Ahora creo que...

Gracias a quién o a qué

Cambio de idea 3

Creía que...

Ahora creo que...

Gracias a quién o a qué

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

CIERRE · 3 DE 3

Doce semanas después

CÓMO ME VEO	HOY /10
Decido por mis razones	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Distingo información de presión	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Respeto las decisiones de los demás	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Digo no cuando lo necesito	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Es para ti, no una nota. Si alguna baja, mira qué ha pasado en tu vida estas semanas.

Lo que he aprendido de mí

La galleta más grande de este ciclo

Sigo con

Dejo

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Galletas de este ciclo

Pruebas de que puedes, para los días en que lo dudes.

Índice
A-G
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Fin

Galleta 1

Qué pasó

Qué lo hacía difícil

Qué hice

Lo que me demuestra que puedo

Galleta 2

Qué pasó

Qué lo hacía difícil

Qué hice

Lo que me demuestra que puedo

Galleta 3

Qué pasó

Qué lo hacía difícil

Qué hice

Lo que me demuestra que puedo

Galleta 4

Qué pasó

Qué lo hacía difícil

Qué hice

Lo que me demuestra que puedo

CELEBRAR

Mis recompensas

Cosas que te hacen ilusión de verdad.

Pequeñas, por una buena semana

1

2

3

4

5

Grandes, por un ciclo terminado

1

2

3

4

5

Notas

NOTAS

Lo que no cabía



Escuchar a todos y decidir por tus razones.

AUTONOMÍA · CRITERIO PROPIO

UN CUADERNO ARCO