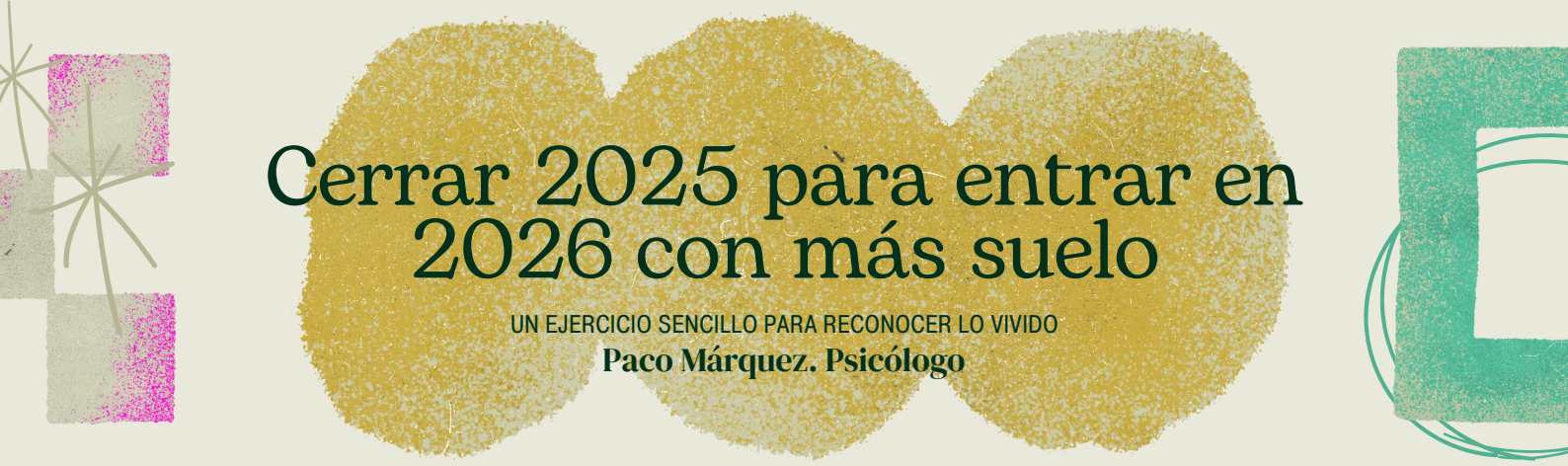




Cerrar 2025 para entrar en 2026 con más suelo

UN EJERCICIO SENCILLO PARA RECONOCER LO VIVIDO

Paco Márquez. Psicólogo

Un pequeño regalo para empezar el año desde lo vivido

El año que termina no ha sido perfecto.
Y aun así, aquí estás.

No porque todo haya ido bien, sino porque has seguido estando incluso cuando costaba.
Has atravesado momentos de duda, de cansancio, de no saber muy bien qué hacer.
Has hecho intentos que no salieron como esperabas.
Y, aunque quizá no siempre lo veas, has ido aprendiendo algo sobre ti en el proceso.

Cerrar un año no es hacer balance como quien pasa lista de aciertos y errores.
No va de aprobar ni de suspender.
Va más bien de mirar atrás con un poco menos de dureza y un poco más de respeto.

Antes de pensar en propósitos nuevos, objetivos o cambios, te propongo algo más sencillo y, a veces, más difícil: reconocer lo que sí estuvo ahí.

- Lo que hiciste.
- Lo que intentaste.
- Lo que sostuviste, aunque no fuera bonito ni cómodo.

Esta pequeña práctica no pretende motivarte ni empujarte a nada.
Es solo una pausa para tomar contacto con el camino recorrido y entrar en 2026 con algo más de suelo bajo los pies.



Audio Guiado.



Este ejercicio cuenta con un audio breve que te acompaña paso a paso.

Puedes hacerlo leyendo el PDF a tu ritmo o dejarte guiar por la voz.

👉 **Escanea este código QR y dale al play.**

Duración aproximada del audio: 10–12 minutos

Recomendación: busca un lugar tranquilo y ten papel y boli a mano.

1 ¿Qué hice este año aunque me costara?

Piensa en acciones, decisiones o momentos que no fueron fáciles para ti. No tienen que ser grandes logros. Cuenta todo aquello que **requirió estar**, aunque fuera incómodo.

Escribe aquí:

2 ¿Qué intenté, aunque no saliera como esperaba?

Aquí entran los intentos fallidos, los pasos a medias, las cosas que empezaste con intención, aunque no se consolidaran. Intentar también cuenta.

Escribe aquí:

3 ¿Qué aprendí sobre mí al vivir todo esto?

No busques grandes conclusiones. A veces el aprendizaje es algo tan sencillo como “esto me cuesta”, “aquí me bloqueo” o “esto me importa más de lo que pensaba”.

Escribe aquí:

4 Lo que quiero reconocer de mí en 2025

Ahora vuelve a leer lo que has escrito. Subraya mentalmente una o dos ideas que te digan: *“Esto también habla de mí este año, aunque no lo haya valorado mucho.”*

A partir de ahí, completa esta frase:

En 2025 aprendí que, incluso cuando me cuesta, yo...

Escribe aquí:

6 Mirar a 2026 desde el cuidado

Antes de pensar en propósitos, cambios o mejoras, párate aquí. No se trata de hacer más ni de hacerlo mejor, sino de **cuidar un poco mejor lo que ya has empezado**.

Pregúntate con calma:

¿Qué me ayudaría a cuidarme mejor en 2026, tal y como soy ahora?

(Puede tener que ver con ritmo, límites, apoyo, descanso, constancia...
o simplemente con no exigirte tanto.)

Escribe aquí:

Para cerrar

Lee despacio esta frase —o ajústala a tus palabras—:

No empiezo 2026 desde cero. Empiezo desde lo vivido, lo intentado y lo aprendido.

Puedes guardar este ejercicio. Volver a leerlo más adelante. O simplemente dejarlo aquí. Ya es suficiente.