

KRYSTALINA[®]
BY SOPHIA KRYSTALHEART

FECHA:

DIMENSIÓN QUE QUIERO OBSERVAR: _____

1. **Nombrar** — ¿Cómo describo actualmente esta dimensión de mí?
2. **Sustentar** — ¿Qué experiencias, decisiones o comportamientos respaldan esa descripción?
3. **Rastrear** — ¿De dónde provienen las ideas con las que la interpreto? ¿Cuáles reconozco como propias y cuáles aprendidas?

4. **Contrastar** — ¿Dónde encuentro coherencia o contradicción entre lo que digo y lo que hago?

5. **Observar significado** — ¿Qué creencias o interpretaciones parecen organizar esta dimensión?

6. **Descubrir** — ¿Qué estoy viendo ahora que antes no había observado?

7. **Abrir** — ¿Qué nueva pregunta surge de esta observación?

REFLEXIÓN FINAL

Observarnos no significa encontrar una versión correcta de nosotros mismos. Significa hacer visible aquello desde lo que estamos interpretando, eligiendo y actuando.

Algunas respuestas confirmarán lo que ya sabíamos. Otras revelarán contradicciones, aprendizajes heredados o aspectos de nosotros mismos que todavía no habíamos nombrado. No es necesario resolverlos de inmediato.

La autoobservación comienza cuando podemos mirar lo que encontramos sin apresurarnos a juzgarlo.

Y cerraría con una sola frase, quizá en cursivas:

Lo importante no es tener todas las respuestas, sino aprender a observar desde dónde las construimos.