

Eterno Retorno

Propósito: identificar una conducta que encarne tus valores y generar una acción concreta para practicarla.

Instrucciones breves

Lee cada paso, rellena el espacio con tus palabras. Mantén el recuerdo concreto y los detalles tal como ocurrieron.

1) Elegí un recuerdo concreto

Describe la situación (lugar, quiénes, qué hiciste exactamente).

Ejemplo: Reencuentro inesperado en la calle con una amiga; la llamé y la abracé varias veces.

2) Imaginá su repetición indefinida

Imaginate reviviendo exactamente ese episodio una y otra vez, sin modificar detalles.

Mientras lo hacés, registrá:

a) Sensaciones corporales

¿Qué notás en el cuerpo? (tensión, calor, respiración, latidos, etc.)

b) Emociones

¿Qué emociones aparecen? (alegría, vergüenza, calma, ansiedad, etc.)

c) Pensamientos o imágenes

¿Qué frases, evaluaciones o escenas mentales surgen al imaginar vivirlo eternamente?

d) Impulso conductual

¿Qué te dan ganas de hacer al imaginar que esto se repite para siempre?

Nota: no cambies detalles del recuerdo. Observá lo que aparece al sostener la idea de repetición indefinida.

3) Evaluá desde tus valores

¿Qué acciones del recuerdo querrías sostener *siempre* porque reflejan cómo querés vivir? Enumera 2–3 valores y la conducta que los encarna.

Valores → Conducta que lo expresa

1. _____ → _____
2. _____ → _____
3. _____ → _____

4) Identificá qué quedaría excluido

¿Qué conducta del recuerdo impediría vivir según esos valores?

Ejemplo: evitar la mirada (incompatible con cercanía).

5) Generá acciones alternativas (concretas)

Escribí 1–2 comportamientos precisos y observables que puedas ensayar. Hazlos específicos: qué harás, en qué situación, cómo sabrás que lo hiciste.

Acción 1 — **Qué:** _____

Dónde / cuándo: _____

Cómo lo mediré (qué indicador observable): _____

Acción 2 — **Qué:** _____

Dónde / cuándo: _____

Cómo lo mediré: _____

Acción # — **Qué:** _____

Dónde / cuándo: _____

Cómo lo mediré: _____

Registro post-encuentro (autoevaluación breve)

Después de probar una acción, contesta:

1. ¿Realicé la acción? ☐ Sí ☐ No
2. Coherencia con mi valor (1 = nada — 7 = completamente):
[1][2][3][4][5][6][7]
3. ¿Qué salió bien? _____
4. ¿Qué modificaría la próxima vez? _____