

23 preguntas inspiradoras para despedir el año

Agencia SOEN

El año está llegando a su fin y, por eso, vale la pena tomarnos un momento para reflexionar acerca de lo vivido y hacer balance antes de comenzar el nuevo año.

En esta nota te compartimos 23 preguntas inspiradoras que te ayudarán a visualizar tus mayores aprendizajes, logros y desafíos del año que se va, para iniciar el 2024 con claridad y motivación.

Importante: Te recomendamos realizar el ejercicio en una libreta. ¿Por qué? Por si no lo sabías, nuestra mano está conectada con el cerebro y es por esto que, al escribir con lápiz y papel, logramos retener mejor la información.

Toma nota de las 23 preguntas

1. ¿Cómo llegas a este momento del año?
2. ¿Cómo te has sentido estos 12 meses?
3. ¿Cómo te gustaría sentirte el próximo año?
4. ¿Qué te hubiera gustado hacer más?
5. ¿Qué te hubiera gustado hacer menos?
6. De tus propósitos de Año Nuevo, ¿cuáles alcanzaste?
7. ¿Alguna meta quedó sin cumplir? ¿por qué?
8. ¿Cuál crees que fue tu mayor logro?
9. ¿Y tu mayor reto? ¿por qué? ¿cómo conseguiste superarlo?
10. ¿Cuáles son las lecciones más valiosas que te llevas del 2023?

11. ¿Qué agradeces? Pueden ser oportunidades, personas, experiencias, ¡lo que quieras!
12. Describe un momento perfecto que viviste y por qué.
13. ¿Sientes que has cambiado de alguna manera este último año? ¿en qué aspectos?
14. Algo que nunca creíste que vivirías.
15. ¿Qué personas nuevas has conocido y qué te han aportado?
16. ¿Cómo sientes que gestionaste tus emociones este año?
17. Algún libro, película o serie que te haya inspirado.
18. ¿Cómo te sientes en relación con el año anterior?
19. Si viajaras en el tiempo y pudieras darle un consejo a la persona que eras hace un año, ¿qué le dirías?
20. ¿Con qué frase describirías tu año?
21. ¿Qué 3 metas te gustaría alcanzar el próximo año?
22. ¿Cómo lo harías?
23. Imagina que es 31 diciembre del siguiente año, ¿qué te gustaría haber logrado? ¿cómo quisieras sentirte? ¿qué le dirías a tu “yo” de este año?

Y ahora, ¡manos a la obra!

Aprovecha la motivación de este momento para reservar un espacio en tu **agenda** para hacer este ejercicio. Te invitamos a preparar tu bebida favorita, sentarte en un espacio donde puedas escribir sin distracciones y comienza a aterrizar tus ideas sobre el papel.

Confiamos en que saldrán varias reflexiones muy interesantes.

Una vez que hayas realizado un balance del año que se va, el siguiente paso es definir qué quieres conseguir en los próximos 365.