ZORAYA SIN FILTROS

MI NUEVA HISTORIA COMIENZA HOY

Un espacio para escucharte, revisar ideas que te limitan y elegir un paso posible.

Puedes responder a tu ritmo, guardar y continuar después.

1. Las palabras que no me definen

¿Qué etiqueta u opinión ajena he terminado repitiéndome?

¿De quién la escuché? ¿Qué hechos la respaldan o contradicen?

Una opinión sobre ti no es una sentencia sobre tu futuro.

2. Hechos, interpretaciones y apoyo

Lo que ocurrió (hechos comprobables):

Lo que estoy interpretando:

Qué información, descanso o apoyo necesito:

Tus respuestas quedan en la copia que guardes; no se envían a Zoraya Sin Filtros.

3. Autenticidad y paz interior

¿Cuándo siento que debo usar una máscara para agradar?

¿Qué valor o límite quiero respetar y cómo expresarlo con seguridad?

Si existe dependencia o riesgo, prioriza tu seguridad y busca apoyo adecuado.

4. El amor también comienza conmigo

¿Qué gesto de cuidado necesito esta semana?

¿A quién puedo pedir escucha, orientación o ayuda?

Cuidar de otros tiene valor. Tus necesidades también importan.

5. Mi edad, mis oportunidades

¿Qué experiencia descarté porque alguien dijo «ya es tarde»?

¿Qué posibilidades tengo hoy y qué barreras debo atender?

La edad perfecta para amar o aprender expresa una convicción, no garantiza resultados.

6. Éxito con sentido

¿Qué momentos significativos quiero disfrutar más?

¿Qué objetivo tiene sentido para mí en esta etapa?

Tus respuestas quedan en la copia que guardes; no se envían a Zoraya Sin Filtros.

7. Un paso posible

Mi objetivo concreto:

Una acción pequeña y viable:

Cuándo lo revisaré y qué apoyo necesito:

Descansar, pedir ayuda o revisar el plan también puede ser válido.

Para cerrar

Si dejaras de definirte por opiniones ajenas, ¿qué oportunidad te darías?

El mejor día para empezar a quererte siempre es hoy.

Tus respuestas quedan en la copia que guardes; no se envían a Zoraya Sin Filtros.

CÓMO RESPONDER Y GUARDAR

1. Descarga el PDF y ábrelo en un lector compatible con formularios.

2. Toca los campos, escribe tus respuestas y deja en blanco lo que prefieras.

3. Usa «Guardar una copia» y elige una carpeta privada.

4. Vuelve a abrir esa copia para continuar cuando quieras.

Evita equipos compartidos. Si usas almacenamiento en la nube, se aplican sus condiciones.

Tus respuestas quedan en la copia que guardes; no se envían a Zoraya Sin Filtros.

Tus respuestas quedan en la copia que guardes; no se envían a Zoraya Sin Filtros.