

ANA CARINA HILARIO SEGUNDO |  
NEUROPÁZ

# MAPA DE CLARIDAD

Una guía para cambiar  
la forma de decidir

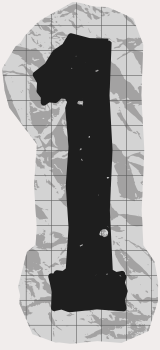




## **¿QUÉ LOGRAREMOS CON ESTE EJERCICIO?**

Este ejercicio no busca decirte  
qué hacer.

Busca ayudarte a comprender  
mejor tu situación para tomar  
decisiones más conscientes.



# ¿QUÉ DECISIÓN ESTOY INTENTANDO TOMAR?

**Escribe la situación**



## ¿QUÉ TEMO QUE OCURRA?

**Escribe todo sin censura.**

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_



¿QUÉ SÉ CON CERTEZA?

**Aquí son hechos no supociciones.**

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---



## ¿QUÉ ESTOY SUPONIENDO?

**Aquí van tus creencias,  
predicciones, escenarios  
imaginados. Aquí suelen  
esconderse muchos miedos.**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |



## ¿QUÉ RECURSOS TENGO?

**Aquí muchas veces comienza aparecer la claridad.**

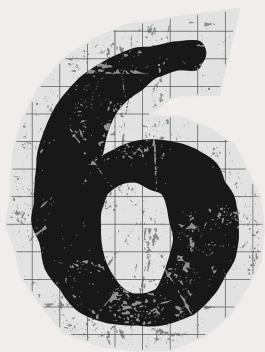
**PERSONALES**

**FAMILIARES**

**ECONÓMICOS**

**PROFESIONALES**

**EMOCIONALES**



¿QUÉ OPCIONES EXISTEN?

### MI PLAN A

**Beneficios**

**Costos**

### MI PLAN B

**Beneficios**

**Costos**

### MI PLAN C

**Beneficios**

**Costos**

MI SIGUIENTE  
PASO POSIBLE  
NO EL MÁS  
GRANDE.

ES EL SIGUIENTE.

