



Evaluando el año que termina

Por [@fannyathome](#)

El año está a punto de terminar y con él se van nuestras intenciones, metas, deseos y propósitos. Es tiempo de pensar qué tal ha ido.

Un cambio de año es un paso importante. Es dejar atrás lo “viejo” para dar la bienvenida a lo nuevo. Es un tiempo para detenerse, analizar, contemplar, meditar, reflexionar. Al final de cada año, me gusta hacer una pausa para observar y analizar lo que ha pasado.

Algunos hacen este ejercicio el día de su cumpleaños; otros, con el inicio de año escolar, otros con el año natural, y otros, una mezcla de los tres. En cualquier caso, es una buena práctica la de detenerse a mirar hacia atrás, valorar, agradecer, corregir, y mirar hacia adelante con intencionalidad.

Antes de brindar por el año nuevo, toma unos momentos para pensar y reflexionar en estas preguntas. Prepara un té (o tu bebida favorita) , enciende una vela, busca un lápiz, un cuaderno y responde con sinceridad:

*“Cómo pasamos
nuestros días es, por
supuesto, cómo
vivimos nuestra vida.”
~Annie Dillard*

Analizando el año

1. ¿Qué ha sido lo mejor que ha pasado este año?

2. ¿Qué ha sido lo más difícil que ha pasado este año?

3. Una alegría inesperada de este año

4. Un obstáculo inesperado de este año

5. Tres palabras para describir este año

6. Los mejores libros que he leído este año

7. Mis relaciones más significativas este año

8. ¿De qué manera he crecido este año (en lo espiritual, en lo físico, en lo emocional, en lo intelectual...?)

9. ¿Dónde he sido capaz de ver lo sagrado en lo cotidiano?

10. ¿Cuál es mi mayor aprendizaje de este año?

Despidiéndome del año

- Estoy agradecido/a por....

- Decido soltar o dejar ir...

- Para el año que empieza decido enfocarme en....
