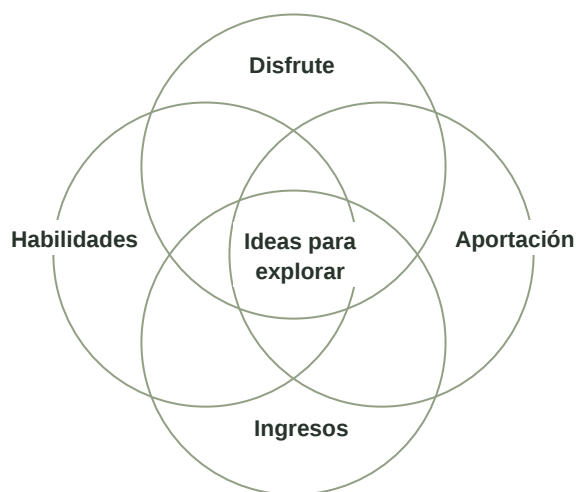


Un ejemplo completado

Lucía disfruta reparando bicicletas. Este ejemplo es inventado; no es un testimonio.



EMPIEZA POR LO CONCRETO

Reserva 20-30 minutos. Anota algo que hayas hecho o vivido. Unas pocas palabras bastan; no busques la respuesta perfecta.

NO TODO TIENE QUE SER TRABAJO

Los círculos ayudan a ordenar ideas. No necesitas encajarlo todo en ellos: tus vínculos y actividades cotidianas también cuentan.

01 Lo que disfruto

Me gusta reparar bicicletas y explicar cómo cuidarlas. La semana pasada enseñé a una amiga a arreglar un pinchazo. Se nos pasó la tarde.

02 Lo que se me da bien

Tengo paciencia para buscar una avería. Mi amiga me dijo que mis explicaciones le habían ayudado a entender lo que estaba haciendo.

03 Lo que me gustaría aportar

Me gustaría ayudar a quienes tienen una bicicleta parada por una avería sencilla y no saben por dónde empezar.

04 Cómo cubro mis gastos

Mi empleo cubre mis gastos. Por ahora quiero mantenerlo y probar esta actividad en mi tiempo libre, sin depender de ella para ganar dinero.

05 La conexión que encuentro

Reparar y explicar con paciencia: disfruto las dos cosas y, juntas, pueden ayudar a alguien a volver a usar su bicicleta.

06 Mi próximo paso

Este sábado dedicaré 45 minutos a revisar la bicicleta de una amiga. Después le pediré su opinión y anotaré qué disfruté más: reparar, explicar o ambas cosas.

Después: ¿Qué disfruté? ¿Qué fue difícil? ¿Qué quiero repetir o cambiar?