



# RITUAL DE CUMPLEAÑOS

**HOY CUMPLO:** ..... años.

## 1) EVENTOS IMPORTANTES

¿Qué eventos consideras que definieron este año de vida que acabas de concluir? Escribe sin juzgarlos como "buenos" o "malos". Simplemente aceptando que marcaron de alguna manera tu vida.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2) NUEVAS EXPERIENCIAS

Anota todos esos momentos o experiencias que probaste por primera vez en este año que acabas de vivir. Esos cuando te saliste de tu zona de confort. Pueden ser planeados anticipadamente por ti para crear un recuerdo increíble, o aprendizajes que te puso la vida en el camino sin que lo buscaras. No te asustes si ves muchas líneas para escribir, al contrario, motivate para que este nuevo año de vida que empiezas, puedas llenarlo y llenarlo de anécdotas que hasta te falte espacio para escribir.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3) EN LO QUE SOY MEJOR

¿De un año para acá en qué consideras que has mejorado? Como persona, con alguna habilidad, aprendizaje o hábito.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4) LO QUE MÁS ME GUSTÓ

¡Ahora sí! Tus momentos preferidos de este año de vida. Atesóralos aquí abajo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5) LO QUE MENOS ME GUSTÓ

El crecimiento y aprendizaje se da cuando vemos el panorama tal cual es. Y también hay momentos que marcan nuestra vida aunque no sean los más disfrutables. Escríbelos, libérate de ellos y cierra el ciclo ¡Que vas a empezar uno nuevo!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



