



DECISIONES: CONSECUENTES Y NO CONSECUENTES

Por Paty Valenzuela

Coach de PNL, Terapeuta Familiar, Medicina Energética

🌟 Introducción: Cada decisión nos mueve, pero no todas nos transforman

¡Hola! Soy Paty Valenzuela, y estoy aquí para ayudarte a entender algo clave en la vida: todas nuestras decisiones importan, pero no todas tienen el mismo peso. Hay decisiones **consecuentes**, que cambian el rumbo de nuestra vida y son difíciles de revertir, como casarnos o elegir una carrera. Y hay decisiones **no consecuentes**, que son más ligeras y fáciles de cambiar, como qué ropa usar hoy.

En este librito descubrirás cómo identificar estos dos tipos de decisiones y cómo usarlas a tu favor para construir la vida que deseas. Usaremos herramientas prácticas de 🧠 PNL, ✨ Medicina Energética, 💡 Inteligencia Emocional y 🏃 Gimnasia Cerebral.

¿Listo/a para tomar decisiones más conscientes? ¡Vamos allá! 💪 🌈

1. ¿Qué son las decisiones consecuentes?

Objetivo: Entender qué son y por qué son tan importantes.

¿Qué son?

Son elecciones que generan un cambio profundo en nuestra vida, tienen un impacto a largo plazo y suelen ser difíciles de modificar.

Ejercicio:

1.  Haz una lista de 3 decisiones consecuentes que hayas tomado (ejemplo: mudarte de ciudad, elegir una carrera, casarte).
2.  Reflexiona:
 - ¿Qué motivó esa decisión?
 - ¿Cómo ha cambiado tu vida desde entonces?
3.  Escribe un aprendizaje clave que obtuviste de cada decisión.

 *Medicina Energética:* Pon tus manos en el corazón y repite: "Cada decisión consecuente me acerca a mi propósito".

2. ¿Qué son las decisiones no consecuentes?

Objetivo: Reconocer decisiones más ligeras que impactan menos nuestra vida.

¿Qué son?

Son elecciones que afectan el momento presente pero que no tienen un impacto significativo o duradero. Estas decisiones se pueden modificar fácilmente.

Ejercicio práctico:

1.  Escribe 3 decisiones no consecuentes que hayas tomado hoy (ejemplo: qué desayunaste, qué ropa usaste, por dónde caminaste).
 2.  Pregúntate:
 - ¿Cómo me hicieron sentir estas decisiones?
 - ¿Pude cambiarlas sin problema?
 3.  Reflexiona sobre cómo estas decisiones pequeñas también pueden sumar bienestar a tu día.
-

3. Cómo identificar decisiones consecuentes y no consecuentes

Objetivo: Diferenciar entre ambos tipos de decisiones para tomar mejores elecciones.

Ejercicio de PNL:

1.  Antes de tomar una decisión, pregúntate:
 - ¿Esta decisión cambiará el rumbo de mi vida o es algo temporal?
 - ¿Qué impacto tendrá en un año? ¿En cinco años?
2.  Clasifica tus decisiones recientes en "Consecuentes" y "No Consecuentes".
3.  Practica esta reflexión cada vez que enfrentes una nueva elección importante.

 *Gimnasia Cerebral:* Mientras reflexionas, cruza brazos y piernas para activar ambos hemisferios cerebrales y analizar con claridad.

4. El impacto emocional de las decisiones

Objetivo: Entender cómo las decisiones afectan tus emociones y tu realidad.

Ejercicio práctico:

1.  Haz un diario emocional. Escribe cómo te sentiste después de tomar una decisión consecuente y una no consecuente.
2.  Reflexiona:
 - ¿Qué aprendiste sobre ti mismo/a?
 - ¿Qué emociones generaron estas decisiones?
3.  Usa esta información para tomar decisiones más conscientes en el futuro.

 *Medicina Energética:* Mientras escribes, coloca una mano en tu corazón y otra en tu abdomen para mantenerte conectado/a contigo mismo/a.

5. Construyendo una vida basada en decisiones consecuentes

Objetivo: Tomar decisiones que alineen tu vida con tus valores y metas.

Ejercicio práctico:

1.  Define tus tres valores más importantes (ejemplo: familia, crecimiento personal, salud).
2.  Antes de tomar una decisión consecuente, pregúntate:
 - ¿Esta elección refleja mis valores?
 - ¿Me acerca o me aleja de mis metas?
3.  Haz un plan para tomar decisiones alineadas con tus valores cada semana.

 *Gimnasia Cerebral:* Antes de decidir, haz un ejercicio de equilibrio: párate sobre un pie y respira profundamente mientras visualizas los resultados positivos.

6. Decisiones y el derecho a ser feliz

Objetivo: Reforzar la importancia de tomar decisiones que reflejen tu amor propio.

Ejercicio:

1.  Escribe una lista de decisiones que te hagan feliz y otra de decisiones que te han generado insatisfacción.
2.  Reflexiona sobre cómo puedes tomar más decisiones que te acerquen a tu bienestar.
3.  Haz un compromiso contigo mismo/a para priorizar tu felicidad en tus elecciones futuras.

 *Medicina Energética:* Repite: "Merezco tomar decisiones que me hagan feliz y libre".

7. La terapia como guía para decisiones conscientes

Objetivo: Reconocer que la terapia es una herramienta clave para aprender a tomar mejores decisiones.

Ejercicio:

1.  Reflexiona sobre una decisión importante que estés considerando y cómo un terapeuta podría ayudarte a tomarla.
2.  Comprométete a trabajar en tu capacidad de decisión como un acto de autocuidado y crecimiento.

Invitación especial: Como terapeuta, estoy aquí para ayudarte a tomar decisiones que transformen tu vida de manera positiva. Escríbeme y comencemos este viaje juntos.

Conclusión: Decidir es un poder, úsalo con intención

Recuerda, todas las decisiones nos mueven, pero las consecuentes nos transforman. Aprender a distinguirlas y manejarlas es clave para construir la vida que deseas.

No importa cuántas decisiones hayas tomado en el pasado, hoy puedes elegir conscientemente y crear un futuro alineado con tus valores y sueños.

Con todo cariño,

Paty Valenzuela 



Patricia Valenzuela

Terapeuta Familiar
Medicina Energética
Teatro Terapéutico
Coach e Instructora de PNL

WhatsApp: +569 723 99 737
@hellopatyv

