

Siete pasos *para empezar algo*

UNA IDEA. UNA PRIMERA PRUEBA. TU PROPIO RITMO.



Este cuaderno acompaña una idea que te gustaría explorar. Cada página propone una carta, una pregunta y una pequeña prueba. Puedes hacer un paso al día, repetirlo o detenerte cuando lo necesites.

Cómo usarlo

Elige una idea concreta. Anota la fecha de cada paso y escribe lo que te resulte útil. Al terminar, vuelve al comienzo y observa qué ha cambiado. Las cartas ofrecen una lectura simbólica; las decisiones siguen siendo tuyas.

Muestra gratuita para uso personal. Puedes imprimir solo las páginas que vayas a utilizar. Ilustraciones y textos creados con asistencia de IA y revisión editorial para Oráculo de Luz Rey.

01 Darle un tamaño posible

La Semilla



Un comienzo puede caber en una tarde. Elige una idea que te interese y reduce su primera versión hasta que puedas probarla con lo que ya tienes. Hoy buscas una experiencia concreta, no un compromiso para siempre.

Una pregunta para ti

¿Cuál sería la versión más pequeña de eso que quieres empezar?

Una prueba pequeña

Completa: «Quiero probar... y mi primer intento consistirá en...». Elige una acción de unos quince minutos y concreta cuándo podrías hacerla.

Fecha: _____ Mi cuaderno de este paso:

Una versión pequeña permite descubrir qué necesitas antes de prometer un resultado grande.

02 Elegir una dirección

El Camino



Quizá podrías empezar de varias maneras. Compararlas ayuda si tienes un criterio; sin él, cada alternativa abre otra lista. Vuelve a lo que quieres obtener de esta primera prueba: aprender, disfrutar, resolver una necesidad o compartir algo.

Una pregunta para ti

¿Qué criterio te ayudará a elegir entre dos formas de comenzar?

Una prueba pequeña

Escribe dos alternativas reales. Elige un criterio importante para este intento y compara ambas con él. Señala cuál probarás primero y qué dejas para más adelante.

Fecha: _____ Mi cuaderno de este paso:

Elegir una primera ruta no obliga a recorrerla para siempre.

03 Soltar una exigencia incompatible

La Quimera



Un proyecto puede atascarse antes de empezar si le pides todo a la vez: terminarlo enseguida, aprender sin equivocarte y no cambiar ninguna rutina. Revisa qué condiciones se contradicen y cuál puedes flexibilizar sin perder lo esencial.

Una pregunta para ti

¿Qué dos exigencias de tu plan son difíciles de cumplir a la vez?

Una prueba pequeña

Separa lo imprescindible de lo deseable. Reduce una exigencia de alcance, perfección o plazo y escribe cómo quedaría el intento con ese ajuste.

Fecha: _____ Mi cuaderno de este paso:

Cambiar una condición puede hacer posible lo que una lista de exigencias impedía.

04 Encontrar un apoyo concreto

El Micelio



Alguien puede orientarte, prestar un recurso o compartir una tarea pequeña. Piensa qué ayuda necesitas de verdad y qué petición sería clara y razonable. También puedes recurrir a una guía pública, una biblioteca o un espacio que ya tengas cerca.

Una pregunta para ti

¿Qué apoyo reduciría una dificultad concreta de tu primer intento?

Una prueba pequeña

Escribe una petición que diga qué necesitas, para cuándo y cuánto tiempo supondría. Puedes enviarla cuando lo consideres oportuno o buscar un recurso que cumpla esa función.

Fecha: _____ Mi cuaderno de este paso:

Pedir algo definido permite que la otra persona decida qué puede ofrecer.

05 Preparar la continuidad

El Jardín



Después del impulso inicial, los materiales a mano y un hueco razonable facilitan volver. Diseña una forma de continuar que también quepa en una semana complicada. Una interrupción puede pedir un ajuste, no el abandono de todo el plan.

Una pregunta para ti

¿Qué preparación haría más sencillo retomar tu actividad la próxima vez?

Una prueba pequeña

Elige un lugar para los materiales y un momento posible para volver. Añade una versión breve para los días con menos tiempo o energía.

Fecha: _____ Mi cuaderno de este paso:

Una práctica sostenible deja espacio para los imprevistos.

06 Cambiar una dificultad que se repite

La Hydra



Si has tropezado varias veces con lo mismo, describe qué sucede antes del tropiezo. Tal vez falte una decisión, el horario no encaje o una tarea sea demasiado grande. Elige una condición que puedas modificar y observa el efecto.

Una pregunta para ti

¿Qué cambiarías alrededor de una dificultad para no responder siempre de la misma manera?

Una prueba pequeña

Anota dos ocasiones en las que surgió el obstáculo. Busca una condición compartida y prepara un cambio pequeño para el siguiente intento. Si aún no has empezado, revisa una experiencia anterior parecida.

Fecha: _____ Mi cuaderno de este paso:

Revisar las condiciones aporta información que exigirte más esfuerzo no siempre ofrece.

07 Decidir cómo seguir

El Horizonte



Vuelve a lo que escribiste al comenzar. Puede que quieras continuar, reducir el proyecto, explorar otra vía o dejarlo aquí. Lo aprendido en un intento conserva su valor aunque cambie tu decisión.

Una pregunta para ti

¿Qué sabes ahora que no sabías antes de hacer esta prueba?

Una prueba pequeña

Escribe qué conservarías, qué cambiarías y cuál será tu siguiente decisión. Si continúas, concreta un paso; si cierras, anota qué deseas llevarte de la experiencia.

Fecha: _____ Mi cuaderno de este paso:

También puedes cerrar un experimento con una conclusión útil.