

# Escribir tu historia

**Steven C. Haye ACT Immersion**



Imagina que el año que viene ha de ser un momento clave que definirá quién eres en tu vida.

Si tuvieras que convertirte más plenamente en ti durante este año, al tiempo que sigues apoyando a todas las personas importantes para ti,

¿cómo sería eso de “ser más plenamente tú” durante este año?

¿En qué aspectos querrías crecer?

¿Qué tipo de persona anhelas ser?

Si fueras a escribir el siguiente capítulo de tu vida, ¿cuál sería el tema? Ahora, estás en dicha situación, escribe durante 10 minutos sobre el próximo año y en quién esperas convertirte.