1. ¿Qué quieres lograr?

Alcanzar un nivel elevado de sabiduría

¿Cuánto es un nivel elevado de sabiduría específicamente?

1. ¿Depende de vos?

Sí, solamente de mí depende.

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Un estado del alma y de la mente más luminoso, comprensivo, y compasivo hacia mí y los demás.

¿Qué te impide ser comprensiva y compasiva ahora?

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Cuando no sienta más sufrimiento, o la duración sea menor.

¿Cuándo sentís sufrimiento específicamente?

¿Qué intención positiva tiene sentir sufrimiento en lugar de sentir compasión y comprensión?

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Paz, alegría y agradecimiento constantes.

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

¿Cuándo? Ahora. ¿Dónde? En todos lados. ¿Con quién? Conmigo misma.

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Voy a saber que hice lo mejor que pude por mí y otros.

¿Lo mejor para qué?

¿Qué pasaría si no hicieses lo mejor?

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Con varios. El estudio, (como esto), para lograr más conocimiento. La práctica física, yoga, y deporte. Lectura. Meditación.

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Voluntad y alguna guía.

¿Que te guíen hacia dónde?

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

La falta de enfoque, la dispersión. Y a veces el conflicto que genera el cambio respecto de otro (pareja, por ej.)

¿Cuándo y de qué maneras te dispersás?

¿De qué manera querés cambiar específicamente?

¿De qué manera tu cambio genera conflicto con tu pareja?

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

Muy difícil pregunta….

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Practicar el silencio. Hacer más pausas en la comunicación.

¿De qué manera específica te comunicás ahora?

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Trabajar la voluntad, la determinación y el no juzgar a las personas.

¿De qué manera juzgás a las personas?

¿De qué manera específica te juzgás a vos misma?