

paulina  
manzur

30  
PREGUNTAS  
para cerrar  
*el año*



# INTRODUCCIÓN

Este año es un viaje único, lleno de aprendizajes, desafíos y momentos que dejan huella o que queremos olvidar. Para muchas, el fin de un ciclo representa una oportunidad de mirar atrás, agradecer, aprender y soltar lo que ya no necesitamos llevar con nosotras. Es una pausa esencial para integrar las lecciones y reconocernos por todo lo que somos y hemos logrado.

Preparé este PDF con las 30 preguntas que publiqué durante diciembre en mis historias de Instagram, todas pensadas para acompañarte en un cierre de año significativo y lleno de sentido. Cada pregunta tiene el propósito de ayudarte a reflexionar, descubrir lo esencial y conectar contigo misma. Además, lo he pensado para que puedas responderlas cómodamente de forma digital si quieres, es mi forma de agradecerte por formar parte activa de este espacio.

Tómate y protege el tiempo que necesites. Hazlo a solas, con tu bebida preferida, en un espacio tranquilo, o incluso en compañía de alguien con quien quieras compartir esta experiencia. Lo importante es que al final sientas que este cierre te da una mirada desde muchos ángulos para analizar y tomar decisiones poderosas y alineadas.

Espero que lo disfrutes, que sume a tu vida y que puedas tener claridad de tu próximo año con las conclusiones que puedas obtener.

I. ¿Qué hiciste por primera vez este año que te enorgullece?

2. ¿Qué emoción aprendiste a gestionar mejor este año?

3. ¿Qué hábito o ritual te hizo sentir más conectada contigo misma?

4. ¿Qué valores se hicieron más claros o importantes para ti este año?

5. ¿Qué lección aprendiste sobre poner límites o priorizarte?

6. ¿Qué pequeño paso tomó más valentía de la que esperabas?

7. ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo o tu salud que cambió algo importante?

8. ¿Qué hiciste para cuidar tu energía emocional?

9. De todos los cursos que hiciste ¿qué es lo que aprendiste e integraste?

IO. ¿A quién o a quienes miraste a los ojos y le dijiste lo mucho que te importa?

II. ¿Cuál ha sido tu mantra este año, y cómo te ayudó a sostenerte?

I2. ¿Cuántos libros compraste este año que no has leído?



I3.

¿Quién ha llegado a tu vida este año y te ha mostrado un punto de vista completamente opuesto al tuyo?

I4.

¿Qué fue aquello que necesitaste más durante el año y te diste muy poco a ti misma?

I5. ¿Cómo y con qué hábito (siendo realmente constante) cuidaste tu cuerpo este año?

I6. ¿Qué conclusiones has sacado con la primera parte de estas preguntas?

I7. ¿Qué cierre de ciclo interno hiciste este año?

I8. ¿Qué consejo ignoraste y fue una excelente decisión?

19. ¿Cuál fue tu mayor pérdida este año?

20. ¿Qué habilidad desarrollaste que no tenías en enero?

21. ¿Cuánto tiempo de calidad le dedicaste a las personas que amas?

22. ¿Cuál es el evento más sorprendente de este año?

23. Si solo pudieras agradecer UNA cosa que sucedió este año, ¿Qué sería?

24. ¿Quién fue tu mayor apoyo este año y por qué?

25. ¿Qué momento contigo misma te gustaría repetir más veces en el futuro?

26. ¿Qué es eso que ocurrió este año y por lo que te sientes MUY orgullosa?

27. ¿Qué éxito pequeño tiene un impacto más grande de lo que creías?

28. ¿Cuál es la huella que estás dejando en el mundo? ¿Te enorgullece o te avergüenza?



29. ¿Cuál dirías que es la emoción que más habitaste durante el año?

30. ¿Qué idea, concepto, sensación o emoción puedes identificar como hilo conductor de toda esta serie de respuestas?

# PRÓXIMOS PASOS

Cerrar un ciclo con significado es un primer paso para planificar un nuevo ciclo, aunque yo considero que es el más importante no es el único. Quiero contarte los que puedes seguir haciendo.

Primero es determinar los lineamientos para el próximo ciclo, aceptando la invitación de la vida, siguiendo nuestra intuición y haciendo una amalgama con la energía masculina que nos da dirección es PODEROSO, y si lo deseas podemos trabajarlo juntas en una sesión especialmente diseñada para esto.

Esta sesión de cierre de ciclo puede llevar esa introspección al siguiente nivel. Juntas revisaremos tus aprendizajes más significativos, celebraremos tus logros y construiremos un mapa que te permitirá integrar todo lo vivido y avanzar con mayor claridad hacia lo que deseas.

Descubre más sobre la sesión aquí: [Mapa de los pasos recorridos](#)

Segundo, diseñar un plan de acción para cada una de las ideas fuerza del año, este plan de acción actúa como una hoja de ruta detallada que te devuelve al camino cada vez que te sientes perdida o estancada.

En febrero realizaré un taller donde podemos trabajar juntas la planificación de un año alineado con tus deseos y prioridades. Será una experiencia reflexiva y práctica para diseñar tu próximo ciclo con propósito, sin presiones ni prisas. Al descargar este documento te llegará en enero como primicia la información a tu correo, y por supuesto también estaré anunciándolo por mis redes.

Mantente atenta a mis comunicaciones para más información o escíbeme si quieres asegurar tu lugar desde ya.

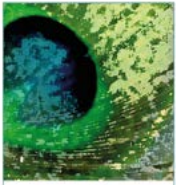
Espero que este PDF te sirva como una herramienta poderosa para conectar contigo misma y con tu año. ¡Estoy aquí para acompañarte en cada paso del camino!

Deseo que tengas un 2025 alineado a tus deseos, a tus valores y a tus proyectos.

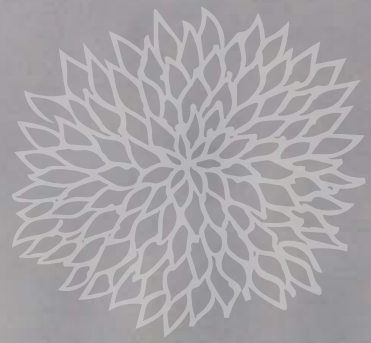


Con profundo sentido de servicio y amor  
Pauli Manzur





paulina  
manzur



GRACIAS

por formar  
parte de esta

*comunidad*

