



R A D I A N Z A TM

EXPRESIÓN

¿Cómo quiero expresarme en el mundo en esta etapa de mi vida?

Una guía para reconocer qué formas de expresión te representan hoy, descubrir qué querés que tenga más espacio y explorar nuevas maneras de llevarlo a tu vida.

Cómo usar esta guía

Esta guía te invita a explorar cómo aquello que te representa encuentra expresión en tu vida: en lo que hacés, decís, creás, compartís y aportás.

Podés recorrerla de corrido o en distintos momentos. Algunas preguntas invitan a escribir y otras a experimentar con distintas formas de expresión.

No hay una única manera de expresarte ni una forma que tengas que descubrir. Lo importante es reconocer qué se siente propio hoy, qué cualidades querés cultivar y qué nuevas formas te genera curiosidad explorar.

Si alguna pregunta no encuentra una respuesta inmediata, podés seguir adelante y volver a ella más tarde.

A veces descubrimos algo nuevo sobre nosotros cuando nos animamos a darle una forma.

¿Qué significa Expresión?

A lo largo de nuestra vida nos expresamos de muchas maneras. En lo que hacemos. En cómo hablamos. En aquello que elegimos. En lo que creamos. En nuestra manera de trabajar, vincularnos, movernos, participar, compartir ideas, ocupar espacios o contribuir.

Nuestra expresión también evoluciona con nosotros. Hay momentos en los que sentimos con especial claridad:

"Esto se parece a mí."

UNA CONVERSACIÓN

UNA DECISIÓN

UNA FORMA DE TRABAJAR

UNA IDEA

ALGO QUE CREAMOS

UNA MANERA DE ESTAR CON OTROS

UN PROYECTO

UNA ELECCIÓN COTIDIANA

EN RADIANZA ENTENDEMOS LA EXPRESIÓN COMO

El grado en que nuestras decisiones, acciones, palabras y formas de crear reflejan quiénes somos y aquello que consideramos valioso

Explorar nuestra expresión implica reconocer qué formas ya nos representan y descubrir qué aspectos de nuestra expresión queremos que encuentren mayor espacio en esta etapa.

¿Cómo quiero expresarme en el mundo en esta etapa de mi vida?

01

ELEVÁ TU MIRADA

Reconocé dónde tu expresión ya se
siente propia



Esto se parece a Mí

Empecemos por tu experiencia actual. Pensá en esos momentos en los que lo que hacés, decís o creás se siente especialmente propio. Momentos en los que sentís coherencia entre aquello que te representa y la manera en que lo expresás.

Recordá una situación reciente en la que hayas sentido: “Esto se parece mucho a mí.” Puede haber sido algo importante o cotidiano. Elegí una escena concreta.

01 ¿Qué estaba ocurriendo? ¿Qué estabas haciendo o expresando?

02 ¿Qué había de vos en esa manera de hacerlo?

03 ¿Qué cualidades tuyas estaban presentes?

04 ¿Qué capacidades o talentos estabas poniendo en juego?

05 ¿Cómo te sentías mientras ocurría?

06 ¿Qué hacía que esa experiencia se sintiera tan propia?

¿Qué parte de vos estaba encontrando expresión en ese momento?



A veces lo más singular de nuestra expresión está en aquello que hacemos de una manera tan natural que **dejamos de reconocerlo como propio.**

Las formas de tu expresión

Tu expresión puede aparecer en lugares muy diferentes. Recorré tu vida actual y observá **¿Dónde sentís que hay algo genuinamente tuyo?**

EN LO QUE HACÉS

¿En qué actividades sentís que tu manera particular de hacer las cosas puede aparecer?

EN LO QUE DECÍS

¿En qué conversaciones o espacios sentís que podés expresar con claridad lo que pensás, sentís o valorás?

EN LO QUE CREÁS

¿Qué disfrutás crear o hacer existir? (Una idea, una comida, un proyecto, una solución, un espacio, una experiencia.)

EN CÓMO TE MOSTRÁS

¿En qué contextos sentís que podés mostrarte de una manera genuina?

EN LO QUE APORTÁS

¿Qué sentís que tiene una impronta especialmente tuya cuando lo ofrecés a otros?

- **¿Dónde sentís hoy mayor libertad para expresarte de una manera que te representa?**
- **¿Qué cualidades tuyas aparecen una y otra vez?**
- **¿Qué reconocés como especialmente singular en tu manera de hacer, crear o contribuir?**
- **¿Qué de tu expresión actual te da satisfacción reconocer?**

Tu firma personal

Tu firma personal es la huella reconocible de algunas cualidades que aparecen en tu manera de hacer, crear, participar o contribuir.

Hay cualidades que aparecen una y otra vez cuando sentimos que lo que hacemos nos representa. Volvé a tus respuestas. Quizás encuentres algunas de estas — o quizás aparezcan otras.

CURIOSIDAD

SENSIBILIDAD

CLARIDAD

HUMOR

BELLEZA

PROFUNDIDAD

CREATIVIDAD

CUIDADO

AUDACIA

CALIDEZ

PRECISIÓN

IMAGINACIÓN

MOVIMIENTO

ALEGRÍA

ORIGINALIDAD

CONEXIÓN

Cuando siento que lo que hago me representa, aparecen...

01

02

03

ESTAS CUALIDADES SUELEN EXPRESARSE CUANDO...

LAS PERSONAS PUEDEN RECONOCERLAS EN MÍ CUANDO...

ME GUSTA PONERLAS AL SERVICIO DE...

PAUSA RADIENZA

EXPRESÁ

Elegí una de las tres cualidades que acabás de reconocer. Durante unos minutos, buscá una manera de expresarla.

MOVERTE

DIBUJAR

ELEGIR UNA IMAGEN

HACER UN GESTO

USAR UN OBJETO

ESCRIBIR UNA PALABRA

ELEGIR UNA CANCIÓN

CREAR ALGO PEQUEÑO

DESPUÉS OBSERVÁ

¿Qué elegiste? · ¿Qué de esa forma te representa? · ¿Qué descubriste al expresarlo de otra manera?



Hay cosas que descubrimos sobre nosotros cuando les damos una forma.



02

ELEGÍ TU RITMO

Diseña una vida que te represente

Una vida con tu firma

Ya reconociste algunos lugares donde tu expresión aparece con naturalidad. Ahora vamos a imaginar qué ocurriría si esas cualidades tuvieran más espacio en tu manera de vivir.

Imaginá que pasó suficiente tiempo como para que tu manera de vivir refleje con mayor claridad aquello que hoy te representa.

01 ¿Cómo te mostrás? ¿Cómo hablás y participás?

02 ¿Qué estás haciendo? ¿Qué estás creando?

03 ¿Qué ideas compartís? ¿Qué talentos están en movimiento?

04 ¿Cómo se expresa tu estilo personal?

05 ¿Qué lugar tiene el disfrute?

06 ¿Con qué personas compartís lo que hacés? ¿Qué conversaciones estás teniendo?

07 ¿En qué espacios participás? ¿Qué aportás?

08 ¿Qué de todo eso hace que pienses "esta vida se parece a mí"?

**¿Qué cualidad de vos tiene mayor presencia en esa vida?
¿Qué se vuelve posible cuando esa cualidad tiene espacio?**

Una vida que nos representa
también se construye **dando
espacio a aquello que queremos
expresar.**

Dale espacio a lo que querés expresar

Volvé a tu firma personal y a la vida que acabás de imaginar.

01 ¿Qué aspecto de tu expresión actual querés preservar?

02 ¿Qué cualidad tuya querés amplificar?

03 ¿Qué talento disfrutás poniendo en juego y querés utilizar más?

04 ¿Qué forma de expresión te genera curiosidad explorar?

05 ¿En qué espacio de tu vida te gustaría que hubiera más de tu impronta?

¿Qué parte de vos querés invitar a tener más expresión en esta etapa?

¿DÓNDE TE GUSTARÍA QUE EMPEZARA A APARECER?

Explorá las posibilidades

QUIERO EXPRESAR MÁS...

AHORA EXPLORÁ DISTINTAS POSIBILIDADES

PODRÍA EXPRESARLO EN LO QUE HAGO A TRAVÉS DE...

PODRÍA EXPRESARLO EN MIS CONVERSACIONES A TRAVÉS DE...

PODRÍA EXPRESARLO EN ALGO QUE CREO A TRAVÉS DE...

PODRÍA EXPRESARLO EN MI MANERA DE PARTICIPAR A TRAVÉS DE...

PODRÍA EXPRESARLO EN ALGO QUE APORTO A OTROS A TRAVÉS DE...

¿Cuál de estas formas te genera más energía o curiosidad?
¿Qué pequeña experiencia podrías crear para darle
lugar?

Tu espacio de expresión

Toda expresión necesita condiciones que le permitan tomar forma. Volvé a esos momentos en los que sentís mayor libertad para expresarte de una manera que te representa y observá qué los favorece.

MI EXPRESIÓN FLUYE ESPECIALMENTE CUANDO HAY...

LAS PERSONAS O ESPACIOS QUE LA FAVORECEN TIENEN...

UNA CONDICIÓN QUE QUIERO CULTIVAR ES...

UN ESPACIO CONCRETO DONDE QUIERO DARLE LUGAR ES...

UNA PRIMERA FORMA QUE PODRÍA TOMAR ES...

Aquello que queremos expresar necesita **una forma y un espacio donde poder aparecer.**

03

IRRADIÁ TU LUZ



Hacé visible algo que te representa

DALE FORMA

Llegó el momento de llevar algo de lo descubierto a la experiencia. Puede tomar muchas formas: Una conversación. Una decisión. Una creación. Una propuesta. Una manera diferente de participar. Un gesto. Un proyecto. Una experiencia.

Algo que permita que aquello que reconociste como especialmente propio tenga un poco más de presencia en el mundo. Elegí una posibilidad concreta de expresión.

QUIERO DARLE EXPRESIÓN A...

ESTO ME REPRESENTA PORQUE...

LA FORMA QUE QUIERO EXPLORAR ES...

EL ESPACIO DONDE QUIERO HACERLO ES...

LAS PERSONAS CON QUIENES QUIERO COMPARTIRLO SON...

MI PRIMER MOVIMIENTO SERÁ...

MIENTRAS LO EXPERIMENTÁS, OBSERVÁ

¿Cómo te sentís al expresarlo? · ¿Qué aparece en tu cuerpo? ¿Qué energía genera? · ¿Qué respuesta encontrás en otros? ¿Qué descubrís sobre vos? · ¿Qué nuevas posibilidades aparecen?

Después de experimentar, volvé a mirar

- 01 ¿Qué se sintió especialmente propio o representativo? ¿Qué disfrutaste?
- 02 ¿Qué cualidad tuya apareció con mayor claridad?
- 03 ¿Qué descubriste sobre tu manera de expresarte?
- 04 ¿Qué respuesta de otros te resultó significativa?
- 05 ¿Qué querés seguir expresando? ¿Qué te gustaría amplificar?
- 06 ¿Qué nueva forma te genera curiosidad explorar?

EL RECORRIDO PUEDE VOLVER A EMPEZAR

RECONOCER · NOMBRAR · IMAGINAR · DAR ESPACIO · EXPRESAR ·
AMPLIFICAR

Cuando algo que nos representa encuentra una forma, **también puede abrir nuevas posibilidades.**

VOLVÉ A MIRAR

01 · ELEVÁ TU MIRADA

Reconozco que algo muy mío aparece cuando...

02 · ELEGÍ TU RITMO

Quiero darle más espacio a...

03 · IRRADIÁ TU LUZ

Una forma en la que quiero expresarlo es...

MI FIRMA

Quiero que haya más de esta cualidad en mi manera de vivir:

¿QUÉ ESTÁ INTENTANDO EMERGER?

Volvé a mirar el recorrido: los momentos en los que sentís "Esto se parece mucho a mí", las cualidades que reconociste, tus talentos, tu manera particular de hacer, crear, participar y contribuir, la vida que imaginaste, aquello a lo que querés darle mayor espacio y las formas que empezaste a explorar. Tomate un momento.

¿Qué está intentando emerger en esta etapa de mi vida a través de mi expresión?

Quizás aparezca una voz. Una idea. Una creación. Una manera diferente de mostrarte. Un proyecto. Una conversación. Un talento que quiere más espacio. Una contribución. Una cualidad que querés llevar a más lugares de tu vida. O algo que todavía está tomando forma.

ESTA ETAPA DE MI VIDA ME ESTÁ INVITANDO A EXPRESAR MÁS...

QUIERO DARLE FORMA A TRAVÉS DE...

TU BITÁCORA

Nuestra expresión puede tomar muchas formas.

Puede aparecer en una conversación, una elección, una idea, un proyecto, una creación, nuestro trabajo, nuestra manera de vincularnos o simplemente en cómo elegimos estar en el mundo. Reconocer qué formas se sienten genuinamente propias puede ayudarnos a darles mayor espacio.

ALGO MUY MÍO ES...

UNA CUALIDAD QUE QUIERO PRESERVAR ES...

QUIERO DARLE MÁS ESPACIO A...

QUIERO EXPLORAR...

UNA FORMA QUE PODRÍA TOMAR ES...

Y UNA ÚLTIMA PREGUNTA

Si algo que hoy sentís profundamente propio
tuviera más espacio para expresarse,
¿Qué empezaría a tomar forma?

Expresarte es darle una forma
visible a aquello que hoy
te representa.



¿Querés seguir explorando? Encontrá más en
radianza.ar

ELEVÁ TU MIRADA · ELEGÍ TU RITMO · IRRADIÁ TU LUZ

PROPÓSITO · VITALIDAD · RELACIONES · PROSPERIDAD · EXPRESIÓN

RADIENZA™

@RADIENZA.AR