

OHLALÁ! CON MAY GROPPA

BALANCE PERSONAL

NOS JUNTAMOS CON NUESTRA COLUMNISTA DE “USINA DE IDEAS”, QUIEN PROPUSO UNA MANERA DE REFLEXIONAR SOBRE EL AÑO QUE CERRAMOS.

POR CAROLA BIRGIN. FOTOS DE FLORENCIA TRINCHERI.



Desde hace unos meses, compartimos con vos sus columnas. En “Usina de ideas”, May Groppo nos acerca herramientas para organizarnos, información para despabilarnos, propuestas para inspirarnos. Esta vez, parte del equipo de OHLALÁ! nos juntamos con ella para disfrutar de un desayuno riquísimo (inos recibieron en Mooi con delicias!), donde nos presentó su manera de hacer un balance personal y nos propuso ponerla en práctica. Ahora te la acercamos a vos para que la adoptes.

El objetivo es recapitular 2014 conjugando aceptación y gratitud para, a partir de ahí, formular nuestras intenciones para 2015.

May nos pidió que llevemos un cuaderno a estrenar y nos entregó un listado con 23 preguntas. A partir de ahora, la idea es que año tras año retomemos el cuestionario y vayamos dejando ahí un registro, una especie de diario íntimo.

¿Por qué empezaste a practicar este ritual?

Porque me gusta pensar en mi vida y autoconocerme. En 2010 vi un posteo en un blog con algunas de estas preguntas e imaginé que podía usarlo como una especie de “ficha técnica” anual.

¿Para qué sirve recapitular sobre el año?

Creo que para diseñar nuestras vidas. Este simple concepto es muy poderoso y parte de hacernos un margen para observarnos. Reflexionar sobre nuestras vidas puede ser el comienzo de mini-cambios. También está el gran tema de practicar ser más agradecidas, algunas preguntas hacen foco en disparar este sentimiento.

¿Es una base para declarar intenciones?

En enero, se promueven mucho las actividades de armar *collages* de deseos o las resoluciones de año nuevo colectivas. Pero antes de tomarse un rato para mirar hacia adelante y declarar intenciones, me parece interesante cerrar etapas mirando hacia atrás. Desde que hago este cierre, me conecto mucho más con quien soy hoy, sin arrastrar fantasmas de quien alguna vez fui. Mirar el año que pasó, darle un abrazo, darse vuelta y mirar hacia adelante honrando a quienes somos y todo lo que vivimos.

¿Qué te aportó esta práctica?

Ciertas preguntas invitan a detectar personas que llegaron a tu vida para hacerte bien. Cuando respondés con nombre y apellido, te dan ganas de hacérselo saber. Después de completar el cuestionario, siempre mando algún mail o hago llamados de "gracias por estar en mi vida".

También hay preguntas que apuntan a zonas más sombrías...

Bueno, es el balance de la luz y la sombra. Como escorpiana, estoy entrenada para saber que los capítulos en la vida son como un budín marmolado: te puede tocar vainilla un par de veces seguidas, pero eventualmente llega el chocolate y está bien. Lo bueno de completar el formulario una vez por año es que podés ver cómo hay cosas que se van reparando y detectar esas que se empiezan a instalar. Peor es no darse cuenta a tiempo y vivir una vida ajena, victimizada, sin diseño propio.

¿qué hace?

May Groppo se autodefine como diseñadora de experiencias y consultora en innovación. Organiza los ciclos de charlas PechaKucha Night y Ocho Tramas y los usa como fuente de inspiración personal. Participó en la fundación de *Ideame* y es mentora de emprendedores. Realiza talleres de *storytelling*, diseña contenidos orgánicos para marcas y codiseña programas de innovación y cambio cultural corporativo junto con +Castro.

¿Vale "personalizar" el cuestionario?

¡Claro! Si creo que nuestras vidas son diseñables, ¡imajínense el cuestionario! Personalícenlo, agreguen preguntas o hasta alguna tarea extra como poner un *soundtrack* del año o un dibujo. Recomendando que no quiten preguntas, es mejor dejarlas en blanco un año pero que queden ahí por si se vuelven relevantes más adelante.

¿Con qué otros rituales "marida" bien?

Con dar las gracias. A las personas que este año tocaron tu vida y la elevaron, a las que te acompañaron en momentos de poca luz, al universo por el estímulo permanente y los regalos. Y es el puntapié para conectarnos con el año que sigue: ¿qué quiero más?, ¿qué quiero menos?, en cada área de nuestras vidas. Para que se den una idea, cambio mis contraseñas de mail y redes tomando como base mis deseos, para escribir muchas veces al día frases de cosas que quiero que pasen ✕



Ana



May



Agus



Sole y Ferni



Carol



Tere

➔ Recortá las preguntas y pegalas en un cuaderno nuevo. Respondelas cada año.

- | | |
|--|--|
| 1) ¿Qué hiciste que nunca habías hecho? | 13) ¿La actitud de qué persona te deprimió o disgustó? |
| 2) ¿Habías escrito alguna resolución o diseñado un <i>moodboard</i> ? ¿Qué pasó con tus objetivos? | 14) ¿A dónde fue gran parte de tu dinero? |
| 3) ¿Hubo nacimientos cercanos a vos? | 15) ¿Qué te entusiasmó mucho? |
| 4) ¿Alguien cercano a vos murió? | 16) ¿Qué canción, libro o película te recordará este año? |
| 5) ¿Qué pueblos, ciudades o países visitaste? | 17) ¿Qué te hubiese gustado hacer más? |
| 6) ¿Qué te gustaría tener que te faltó este año? | 18) ¿Qué te hubiese gustado hacer menos? |
| 7) ¿Qué fechas quedarán grabadas y por qué? | 19) ¿Cambió tu sentido de moda y estética?, ¿tu actividad física? |
| 8) ¿Tu mayor logro? | 20) ¿Qué te mantuvo "cuerda"? |
| 9) ¿Tu mayor tropiezo? | 21) ¿Cuál fue la mejor "persona nueva"? |
| 10) ¿Te enfermaste o accidentaste? | 22) ¿Qué lección de vida valiosa aprendiste? |
| 11) ¿Hiciste cambios en tu casa, traslados o compras que tuvieron un significado especial? (Algo así como "¿cuál fue tu mejor inversión?") | 23) (Si sos mamá). ¿Qué momentos vas a recordar junto a tus hijos? |
| 12) ¿La actitud de qué persona merece celebración? | |