

RETOMA EL CONTROL

Duración sugerida: 15–20 minutos

Objetivo: crear conciencia y recuperar margen de decisión

Antes de avanzar, detente un momento. Este ejercicio no es para juzgarte, es para observarte.

Toma una hoja o tu cuaderno y responde con honestidad:

1. Hoy, ¿qué área de mi vida siento que está tomando más control del que debería? (tiempo, trabajo, finanzas, compromisos, personas, expectativas)
2. ¿En qué cosas buenas estoy invertido... que ya no son correctas para esta etapa?
3. Si sigo exactamente con este ritmo durante los próximos 3 años, ¿me acerca o me aleja de la misión que definí?
4. ¿Qué actividad, compromiso o hábito está drenando más energía de la que aporta?
5. ¿Qué necesitaría soltar, reducir o reordenar para crear espacio para lo que sí importa?

Ahora escribe una sola decisión pequeña pero concreta que puedas tomar esta semana para retomar control.

No algo grande. Algo realista. Algo que dependa de ti. Cierra este ejercicio con esta frase escrita por ti:

"Estoy retomando el control de mi vida al decidir conscientemente _____."

Este no es el final del ajuste. Es el comienzo.