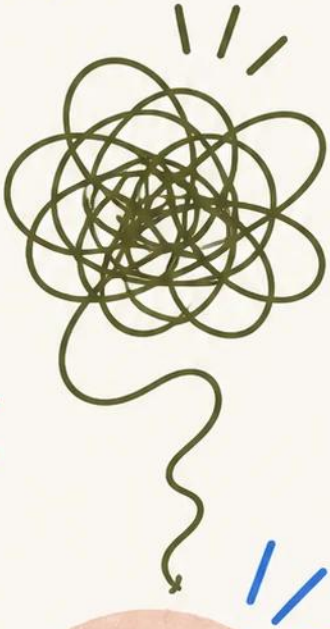
¿Cuántas cosas tienes abiertas en tu cabeza?

Ayer identificamos **3 cosas** que son **importantes para ti** en este momento.

Hoy vamos a hacerles un poquito de espacio.

Porque a veces no es que no sepamos qué queremos...
Es que tenemos demasiadas cosas dando vueltas al mismo tiempo.

- Pendientes.
- Ideas.
- Preocupaciones.
- Cosas que no queremos olvidar.
- Conversaciones que seguimos repasando.





Hoy vamos a sacarlas de la cabeza.

Tu cabeza no tiene que recordarlo TODO.

Piensa en todas esas pequeñas cosas que aparecen durante el día:

"Tengo que pagar eso."

"No se me puede olvidar llamar."

"Tengo que averiguar aquello."

"¿Y si pasa esto?"

"Después quiero hacer..."



Una sola parece pequeña.
50 al mismo tiempo hacen ruido.

Y cuando todo parece importante, se vuelve mucho más difícil saber **a qué prestarle atención.**

Así que hoy no vamos a resolverlo todo.
Primero vamos a verlo.

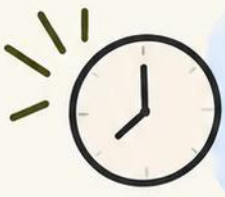
HERRAMIENTA DE HOY:

Descarga mental



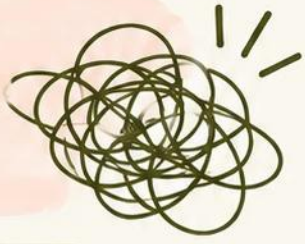
Busca papel, Notion, las notas de tu celular o incluso la grabadora de voz.





Durante **5 minutos**, saca TODO lo que tengas dando vueltas en la cabeza.

- No organices.
- No filtres.
- No intentes solucionarlo todavía.



Después revisa lo que salió y **clasifícalo**:



DEPENDE DE MÍ
Puedo hacer algo al respecto.



NO PUEDO CONTROLARLO
No está completamente en mis manos.



PUEDE ESPERAR
No necesita mi atención ahora.

Primero vacía.
Después organiza.

No todo merece espacio en tu cabeza

Cuando termines, mira nuevamente tu lista.

Y pregúntate:

¿Esto necesita mi atención ahora o solo necesito tenerlo anotado para después?



Si es para después, déjalo en un lugar donde sepas que puedes volver a encontrarlo.



No necesitas **resolver toda tu vida hoy.**



Solo decidir **qué merece tu atención ahora** y qué puede salir de tu cabeza por un momentico. 🤎



Haz esta descarga **2 o 3 veces esta semana**, especialmente cuando sientas que tienes **47 pestañas abiertas mentalmente.** 😂