Hay días en los que organizarte *cuesta más.*

Puedes tener tu agenda.
Puedes saber lo que tienes que hacer.
Puedes incluso tener un buen sistema...

y aun así hay días en los que todo te cuesta el doble.



Estás...

- Cansad@.
- Preocupad@.
- Saturad@.
- Triste.
- Con demasiadas cosas en la cabeza.



Y entonces aparece:

"Otra vez no hice nada."

"Me falta disciplina."

"¿Por qué no puedo simplemente organizarme?"

Detenteeee un momentico. 👀

Antes de exigirte más, hoy quiero que observes algo:

Cómo te sientes también influye en cómo estás funcionando.

No funcionamos igual *todos los días.*

Hay días en los que tienes energía para **hacer 10 cosas.**

Y otros en los que **hacer 3 cosas** ya es mucho y requiere bastante de ti.

Pero muchas veces esperamos funcionar **exactamente igual todos los días.**

Y cuando no podemos, pensamos que nos falta disciplina y aparece esa sensación de:

"No estoy haciendo suficiente."



Pero organizarte también implica aprender a reconocer:

¿Con qué energía estoy llegando a mi día?"

Porque quizás hoy no necesitas criticarte ni abandonar tu rutina.

Quizás necesitas ajustarla a lo que realmente puedes sostener.

Organizarte no significa hacer más.

A veces significa saber qué es suficiente por hoy.

Herramienta de hoy: *Mini Reset*

Hoy vamos a hacer algo que te tomará **1 minuto.**

En algún momento del día, especialmente cuando te sientas saturad@, detente y pregúntate:

1 **¿CÓMO ME SIENTO AHORA?**

Ponle nombre sin intentar cambiarlo.

2 **¿QUÉ NECESITO EN ESTE MOMENTO?**

Quizás necesitas:

- respirar profundo 3 veces
- tomar agua
- caminar un momento
- estirar el cuerpo
- alejarte unos minutos
- decidir cuál es tu siguiente prioridad



Después elige **UNA** pequeña acción y hazla.

No tienes que solucionar cómo te sientes.

Pero sí darte un minuto para volver a ti antes de continuar.

Organiza el día que tienes, *no el que imaginabas.*

Después de hacer tu mini reset, pregúntate:

¿Qué es lo más importante que sí puedo sostener hoy?

Quizás tu lista tenía 10 cosas.

Pero hoy hay **2 que realmente importan.**

Empieza por ahí.



Porque una organización **sostenible** no solamente pregunta:

"¿Qué tengo que hacer?"

También pregunta:

"¿Cómo estoy hoy y qué puedo hacer con lo que tengo?"

No todos tus días necesitan verse iguales para que sigas avanzando.

Y ahora cuéntame:

Cuando tienes uno de esos días en los que todo te cuesta más, ¿qué haces?

¿Te exiges más, lo pospones todo o reajustas el día? 👀