DÍA 2

¿A qué le estás diciendo sí?

Darte cuenta no siempre es suficiente.

A veces entender algo no significa automáticamente cambiarlo.

Sabes que no quieres seguir aceptando ciertas cosas...
pero vuelves a decir que sí.

Sabes que algo te quita tiempo o energía... pero aparece la costumbre y entramos de nuevo en el mismo círculo.

Entonces hoy quiero cambiar la pregunta.
En lugar de:

"¿Por qué no tengo tiempo para lo que quiero?"

pregúntate:

¿A qué le estoy diciendo SÍ que está ocupando ese espacio?

Porque también se trata de entender
a dónde va tu tiempo y qué estás eligiendo sostener.

Un "sí" también es una decisión.

Y no siempre tiene que ser un gran compromiso.

A veces se ve como:

- Decir que sí cuando querías decir que no.
- Quedarte en una conversación que ya no quieres tener.
- Hacer algo solamente porque "siempre lo has hecho así".
- Abrir el teléfono sin siquiera haber decidido hacerlo.

Parecen cosas pequeñas.

Pero cuando las repites todos los días, también están decidiendo dónde van tu tiempo, tu atención y tu energía.

Por eso hoy revisa lo que haces durante el día y observa:

¿Cuándo estás diciendo que sí por elección y cuándo lo estás diciendo por costumbre?

No necesitas juzgar tus respuestas.

Primero necesitas empezar a verlas.

LA REGLA DEL 1% DISTINTO

Aquí el juego es fácil:

Elige **una situación** y responde diferente a como normalmente lo harías.

Puede ser:

- No abrir el teléfono automáticamente.
- Hacer primero algo importante para ti.
- Terminar una conversación que ya no quieres sostener.

No tiene que ser perfecto.
No tiene que ser enorme.

Solo tiene que ser distinto a tu patrón.

Porque empezamos a cambiar cuando interrumpimos

una respuesta automática.

Antes de decir que sí, haz una pausa.

Y pregúntate:

¿Realmente quiero decir que sí?

¿Estoy eligiendo esto o simplemente estoy repitiendo lo de siempre?

¿A qué le estoy diciendo que NO cuando digo que sí a esto?

Y después decide.

Quizás termines diciendo que sí.
Y está bien.
La diferencia es que esta vez NO fue automático.
Fue una elección.

Hoy no necesitas cambiar diez cosas.
Elige una y hazla un 1% diferente.

Y al final del día pregúntate:

¿Qué pasó cuando hice algo diferente a mi patrón habitual?