DÍA 3

Microacciones con sentido

No necesitas cambiarlo todo para empezar a cambiar algo.



Cuando queremos hacer un cambio, normalmente **pensamos en grande.**

- Queremos ser más disciplinados.
- Empezar ese proyecto que llevamos meses posponiendo.
- Cuidarnos más.
- Aprender algo nuevo.
- Construir algo que todavía sentimos muy lejos.

Y cuando miramos todo lo que tendría que pasar para llegar hasta allá... **puede sentirse enorme.**

Pero cualquier cambio grande está compuesto de **pequeñas acciones** que ocurren **un día a la vez.**

Así que hoy no quiero que pienses en todo lo que falta. Quiero que te preguntes:

¿Qué puedo hacer HOY que me acerque a la persona que quiero ser?

No tiene que ser enorme.
Tiene que tener sentido.

La dirección importa más que el tamaño del paso.

Una acción pequeña puede parecer insignificante...
hasta que recuerdas hacia dónde te está llevando.



Leer una página puede parecer poco.
Pero si esa página es de un libro sobre algo que quieres aprender,
ya estás avanzando.



Cerrar el teléfono mientras hablas con alguien puede parecer mínimo.
Pero si quieres estar más presente con las personas que amas,
también cuenta.



Dedicarte cinco minutos puede parecer nada.
Pero si llevas semanas dejándote para después, **es un comienzo.**

La pregunta no es solamente:

"¿Qué tan grande fue lo que hice?"

La pregunta es:

¿Esto me está acercando a cómo quiero vivir?

Porque puedes empezar a construir algo grande...
con acciones muy pequeñas.

TU ACCIÓN con sentido de hoy

Hoy el ejercicio es sencillo.

Piensa:

¿Cómo quiero vivir mi día hoy?

Y después elige **una acción pequeña** que te acerque a eso.

Por ejemplo:

CALMA	→	Cierra los ojos y observa cómo está tu cuerpo en este momento.
CRECIMIENTO	→	Lee una página de algo que quieras aprender.
DISCIPLINA	→	Dedica 10 minutos a eso que estás posponiendo.
PRESENCIA	→	Guarda el teléfono mientras compartes con alguien.
AMOR PROPIO	→	Haz algo por ti sin sentir que tienes que justificarlo.

No necesitas hacerlo todo.

Elige una acción y hazla hoy.

Lo pequeño también construye tu dirección.

La idea de hoy no es llenar tu día de nuevas tareas.

Es empezar a crear **coherencia** entre la vida que quieres y las acciones que haces todos los días.

Porque quizás hoy solamente fueron:

- 10 minutos.
- Una página.
- Una conversación diferente.
- Un pequeño espacio para ti.

Y mañana puede ser otra cosa.
Lo importante es que cada una de esas acciones pueda ir acercándote, poquito a poquito, **hacia donde quieres estar.**

Así que recuerda:

No busques cambios gigantes.
Busca movimientos con sentido.

Y al terminar tu día, pregúntate:

¿Qué pequeña acción hice hoy que me acercó a donde quiero estar?