DÍA 4 · Elige sostener

¿Y ahora qué vas a sostener?

Durante estos días, puedes leer todo y sentir que **algo tuvo sentido.**

Puedes identificarte.

Puedes incluso pensar:

"Sí, esto es algo que quiero cambiar."

Pero ahora viene la pregunta importante:

¿Qué quieres sostener?

Porque la idea no es solamente darte cuenta...
y poco a poco volver a lo de siempre.

Hoy no vamos a buscar otra respuesta.

Vamos a elegir **algo que quieras seguir practicando.**

Una cosa.
La que tenga sentido para ti.

DÍA 4 · Elige sostener

Elegir también significa dejar de sostener.

Para hacer espacio a algo nuevo,
también necesitas observar
qué ya no quieres seguir repitiendo.

No necesitas cambiar cinco cosas hoy.
Solo hazte estas dos preguntas:

¿Qué quiero empezar a sostener?

y

¿Qué ya no quiero seguir repitiendo?

Puede que una respuesta tenga que ver
con algo que **quieres hacer más.**
Y la otra con algo que **necesitas empezar a soltar.**

Ambas te están mostrando algo:
la dirección que quieres tomar.

DÍA 4 · Elige sostener

TU COMPROMISO DE HOY

Vamos a convertir lo que trabajaste esta semana en algo muy sencillo:

1 HAZLO VISIBLE.

Elige **una palabra** que represente eso que quieres sostener.

Puede ser:

CALMA · PRESENCIA · DISCIPLINA

RESPETO · CRECIMIENTO · CORAJE

O cualquier otra que tenga sentido para ti.

2 ESCRÍBELA EN UN LUGAR que veas constantemente.



En la nevera.



En tu espejo.



En tu escritorio.



En una nota en el teléfono.

3 SIN EXPLICACIONES ENORMES.

No necesitas escribir una explicación enorme.

Solo una palabra que te ayude a recordar lo que elegiste.

DÍA 4 · Elige sostener

Cada vez que eliges, construyes una dirección.

Terminó una semana más.

Durante estos días empezaste a observar algo importante:

cómo tus pequeñas decisiones también construyen la forma en la que estás viviendo.

Ahora tienes una elección:

Dejar todo esto como algo interesante que leíste...

O

o llevarte una **pequeña parte contigo.**

No necesitas hacerlo perfecto.

Solo necesitas volver a elegir.

Porque cada vez que haces una elección que representa lo que valoras...

estás construyendo una vida que se parece más a ti.

¿Cuál es la palabra que elegiste sostener?