

Un paso más caminando

Guía sencilla
para avanzar sin empujar

Caminar no es parar

Caminar no es ir más lento por debilidad.

Es cuidar lo que acabas de ordenar.

Enero ayudó a sostener.

Febrero no pide correr.

Pide comprobar si lo que haces
se puede mantener sin romperse.

*Caminar es avanzar
sin perder lo que ya te sostiene.*

Elige tus anclas

Un ancla es lo mínimo que sostiene tu semana.

No te exige.

Te ordena.

Puede ser, por ejemplo:

- un horario base
- un bloque fijo de trabajo o estudio
- un momento no negociable
- una rutina sencilla que te centra

Un ancla no es una meta.

Es un punto de apoyo.

Mis anclas ahora mismo son:

- _____
- _____
- _____

Elige un paso posible

Un paso posible no es un gran objetivo.

Es algo que **sí puedes sostener ahora**.

Suele ser algo que:

- no te tensa al pensarla
- no te da pereza extrema
- podrías hacer incluso en un día torcido

Puede ser:

- dedicar 30 minutos a algo importante
- retomar algo ya empezado
- mantener un hábito pequeño
- no añadir nada nuevo este mes

Si parece poco, probablemente está bien.

Mi paso posible ahora es:

Decide qué no vas a empujar

Caminar también es soltar presión.

Escribir lo que no vas a exigir ahora
libera más espacio del que parece.

Puede ser:

- no ampliar horarios
- no empezar ese proyecto todavía
- no exigirte claridad total
- no compararte con otros ritmos

*A veces avanzar
es no tocar algo.*

Este mes decido no empujar:

Deja margen

No llenes la hoja

Deja blanco.

El blanco no es tiempo perdido.

Es margen.

Y el margen
es lo que hace que el paso
sea caminando y no de carrera.

— Gloria

glorialb.es