

Un paso más caminando

Guía sencilla
para avanzar sin empujar



glorialb.es

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 romperte.

*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 pensarlo
- 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.