

UNIVERSO MARA

Dejar de dejarme para después

CUADERNO DE ACCIÓN

Para reconocer lo que estás posponiendo, elegir
un cambio pequeño y empezar a incluirte.



PEQUEÑOS PASOS. GRANDES CAMBIOS



«DESPUÉS» PUEDE CONVERTIRSE EN UN LUGAR PERMANENTE

Dejarte para después no siempre se parece a una gran renuncia. Puede ocurrir mientras trabajas, cuidas, mantienes tus relaciones y cumples con lo que se espera de ti.

Este cuaderno no pretende que corrijas toda tu vida. Te ayudará a elegir una señal concreta, observar dónde aparece y probar una respuesta diferente.

No necesitas colocarte siempre primero. Necesitas dejar de asumir que tú eres siempre la parte que puede esperar.

Marca las señales que reconoces ahora:

- ☐ Sé lo que necesitan los demás, pero me cuesta saber qué necesito yo.
- ☐ Mis planes son los más fáciles de cancelar.
- ☐ Me cuesta descansar sin justificarlo.
- ☐ Pienso primero en la reacción ajena.
- ☐ Llevo mucho tiempo diciendo «ahora no es el momento».
- ☐ Estoy presente para todo menos para lo que me ocurre.
- ☐ Cuidarme me parece otra obligación imposible.

1 · ELIGE UNA SOLA SEÑAL

No trabajes las siete a la vez. Elige la que más se repite en este momento, no la que creas que «deberías» solucionar.

La señal que elijo es:

Una situación concreta en la que aparece es:

¿Qué hago normalmente en esa situación?

¿Qué termino posponiendo, cancelando o ignorando?

¿A quién o a qué estoy intentando responder primero?

2 · OBSERVA Y RECONOCE

Describe antes de corregir. Cuanto más concreta sea la escena, más fácil será distinguir qué necesitas realmente.

OBSERVA · Lo que está ocurriendo es...

RECONOCE · Lo que necesito o prefiero es...

Aunque todavía no sepa cómo resolverlo, me gustaría dejar de...

Reconocer una necesidad no te obliga a resolverla inmediatamente. Evita que siga siendo invisible.

3 · ELIGE UN CAMBIO PEQUEÑO

Busca una acción que dependa de ti y que pueda ocurrir dentro de la situación real que has elegido.

- ☐ Mantener un plan que normalmente cancelaría.
- ☐ Expresar una necesidad o preferencia.
- ☐ Pedir colaboración.
- ☐ Descansar antes de llegar al límite.
- ☐ Esperar antes de responder automáticamente.
- ☐ Dejar de asumir una tarea que puede compartirse.
- ☐ Hacer una prueba con algo que llevo posponiendo.
- ☐ Otra: _____

La próxima vez que ocurra...

Quiero probar a...

¿Qué dificultad puedo prever?

¿Qué quiero recordar en ese momento?

4 · REvisa lo que ocurrió

Después de probarlo, no busques una nota. La revisión sirve para obtener información y ajustar.

¿Qué ocurrió realmente?

¿Qué sentí antes, durante y después?

¿Qué fue más fácil o más difícil de lo que esperaba?

¿Qué necesito ajustar la próxima vez?

Una decisión pequeña no resuelve toda una etapa. Pero puede romper la idea de que tus necesidades son siempre las primeras que pueden eliminarse.

TU SIGUIENTE PASO

Puede que este mapa te haya dejado una zona muy clara. O quizá hayas descubierto que hay varias partes de tu vida en las que te vendría bien volver a contar contigo. No necesitas trabajarlas todas a la vez. Empieza por la que más sentido tenga ahora.

Quédate con tu zona, tu situación concreta y la pequeña decisión que has elegido probar esta semana.

PUEDES SEGUIR AQUÍ

En la web de Universo Elena encontrarás contenidos gratuitos para seguir observándote con más claridad, reconocer escenas cotidianas y hacer pequeñas elecciones con más presencia.

También puedes seguir Universo Elena en redes sociales, donde compartimos reflexiones y contenidos breves que continúan este mismo camino:



www.universomara.com



contacto@universomara.com

Universo Mara · Guías y recursos

NO NECESITAS TENERLO TODO CLARO

Empieza por escuchar qué quieres tú en la próxima decisión

Sigue en Universo Mara

Y SI PREFIERES SEGUIR A TU RITMO

Guarda este mapa y vuelve a él dentro de unas semanas. A veces una misma pregunta cambia cuando cambia el momento de tu vida.

No necesitas demostrar que has cambiado. Solo comprobar qué ocurre cuando tú también formas parte de la decisión