

UNIVERSO MARA

Una pausa en el automático

CUADERNO PRÁCTICO

Para reconocer tus rutinas, crear pequeñas interrupciones y volver a estar presente en tu vida.



PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS



ANTES DE INTENTAR CAMBIAR NADA

Puedes hacer muchas cosas durante el día y sentir, al terminar, que apenas has estado dentro de tus propias decisiones. Este cuaderno no pretende que analices cada minuto ni que conviertas tu rutina en un proyecto de mejora.

No necesitas controlar todo tu día. Solo recuperar un momento en el que puedas notar y elegir.

Piensa en las últimas dos semanas. Marca lo que reconoces:

- ☐ Los días se parecen demasiado.
- ☐ Mantengo cosas porque siempre las he hecho así.
- ☐ Cualquier pausa termina ocupada enseguida.
- ☐ Lo importante para mí queda para más adelante..
- ☐ Paso gran parte del día reaccionando a tareas, avisos o peticiones.
- ☐ Solo noto que necesito parar cuando ya estoy agotada.

La frase que más me ha hecho detenerme es:

1 · LOCALIZA UNA RUTINA

Busca una escena repetida: al levantarte, al terminar de trabajar, durante un trayecto, al recibir una petición, al llegar a casa o antes de acostarte.

Una rutina que repito casi sin pensar es:

Normalmente empieza cuando...

Y yo suelo responder haciendo...

¿Qué parte me resulta útil y quiero conservar?

¿Qué parte llevo tiempo sin revisar?

2 · CREA UNA PAUSA

No necesitas eliminar la rutina. Introduce una pausa breve justo antes del gesto que haces automáticamente

PARO → NOTO → DECIDO

PARO

No respondo inmediatamente. Dejo unos segundos entre el impulso y lo que hago después.

NOTO

¿Cómo estoy? ¿Qué me está ocupando? ¿Qué necesito tener en cuenta ahora?

DECIDO

Puedo hacer lo de siempre, ajustarlo o elegir otra cosa. Lo importante es que esta vez exista una decisión.

Mi señal para recordar la pausa será:

Cuando aparezca, quiero preguntarme:

3 · UNA DECISIÓN QUE NO SEA AUTOMÁTICA

- ☐ Mantener un plan propio.
- ☐ Dejar una tarea para otro momento.
- ☐ Apagar el teléfono durante un rato.
- ☐ Pedir colaboración.
- ☐ Decir que no a algo que no puedo asumir.
- ☐ Hacer una cosa sin combinarla con otra.
- ☐ Otra: _____

Esta semana, cuando ocurra...

En lugar de responder automáticamente, voy a probar...

¿Qué me gustaría observar después?

Una elección consciente no tiene que cambiar tu vida. Basta con que te devuelva presencia dentro de una situación real.

4 · REVISA SIN EXAMINARTE

Después de probarlo, no te preguntes si lo hiciste «bien». Mira qué información apareció.

¿Conseguí recordar la pausa? ¿Qué noté?

¿Hice lo de siempre, lo ajusté o elegí otra cosa?

¿Qué me enseñó esa decisión?

Vivir con más presencia no significa estar pendiente de ti todo el tiempo.
Significa poder darte cuenta cuando llevas demasiado tiempo sin
participar en tus propias decisiones.

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