

Algo mío que siempre dejo para después

A veces una necesidad o una preferencia propia queda siempre para cuando sobre tiempo. Esta práctica te ayuda a elegir una de ellas, comprender qué la desplaza y preparar una acción que quepa en tu vida. No necesitas reorganizarlo todo ni dar prioridad a lo tuyo en cualquier circunstancia.

Cómo hacer la práctica

1. Elige algo concreto que estés posponiendo: un descanso, una conversación o una actividad que te apetezca.
2. Identifica qué lo desplaza. Separa una limitación real de una regla que quizá puedas revisar.
3. Prepara una acción pequeña. Incluye un acuerdo o una petición de ayuda si necesitas colaboración.
4. Después de probar, observa si atendió lo que buscabas y qué ajustarías.

Un ejemplo completo

Nora quiere leer un rato, pero siempre empieza otra tarea doméstica. Algunas son necesarias; otras podrían esperar. Decide acordar el reparto de la cena y reservar un momento breve para leer. Al probarlo, descubre que le ayuda tener ese rato previsto, aunque necesita elegir un horario en el que no esté tan cansada.

Puedes responder en la página siguiente o en una libreta. No necesitas compartir tus respuestas. Si la práctica te incomoda, puedes parar.

Ahora, tu situación

Elige una sola escena y responde con tus palabras. Deja la última pregunta para después del intento cuando corresponda.

¿Qué necesidad o preferencia propia estoy dejando para después?

¿Qué la desplaza? ¿Qué puedo decidir y qué necesita un acuerdo o apoyo?

¿Qué acción concreta probaré, cuándo y con qué condiciones?

Después de probar: ¿me sirvió? ¿Qué quiero mantener o ajustar?

El cuaderno «Hacerme un lugar» amplía esta práctica con un recorrido sobre preferencias, cuidados, reciprocidad y compromisos cotidianos contigo.

Esta práctica tiene valor por sí sola. Puedes repetirla con otra escena cuando te resulte útil. Universo Mara · universomara.com