



CUANDO NO PODÉS PARAR DE PENSAR

Leélo cuando sientas que la cabeza no
frena.

No intentes resolver lo que te pasa.

Hacé esto:

1

Tomá papel
O el celular, pero mejor papel.

2

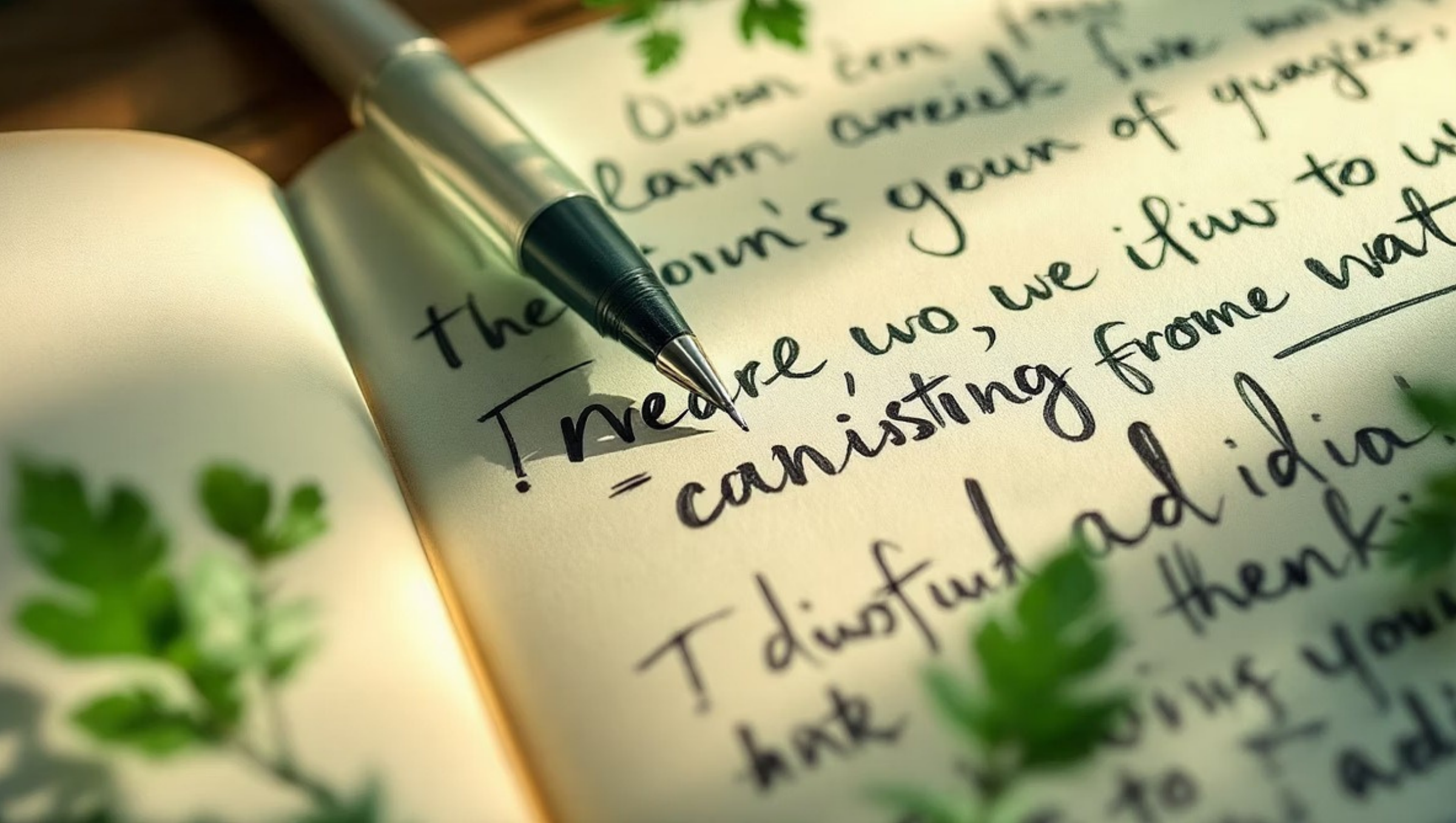
Escribí lo primero que aparezca en tu cabeza
No lo ordenes. No lo pienses. No lo mejores.

3

Seguís escribiendo
Aunque no tenga sentido.

4

Cuando sientas que ya salió lo principal,
cerrá
Eso es todo.



No releas. No corrijas. No analices.

Ahora, hacé una sola cosa más:

Elegí UNA de las cosas que escribiste. Solo una.

Y preguntate: ¿esto lo tengo que resolver hoy?

Si la respuesta es
no:
La dejás.

Si la respuesta es
sí:
Definí el próximo paso
mínimo.
Nada más.



Este ejercicio no es para entender. Es para descargar.

Y eso ya ordena más de lo que parece.



Guardalo. Usalo cuando sientas que todo se acelera.

Reina Reynold