



CUANDO TODO PARECE URGENTE

Para esos momentos donde todo en tu cabeza pide
resolución.

Primero, algo importante:

No todo lo que

pensás

necesita

resolverse hoy.

Pero como todo aparece junto, sentís que sí.

Hacé esto:

1

Frená un momento

Literalmente. No sigas pensando.

2

Anotá todo

Todo lo que sentís que "tenés que resolver".

3

Marcá con una cruz SOLO

Lo que tenga consecuencia real si no lo hacés hoy.

No lo que te incomoda. No lo que te preocupa. Solo lo que realmente pasa algo si no se hace hoy.

Todo lo demás queda fuera
de hoy.

Sí, aunque siga
en tu cabeza.

Sí, aunque moleste.

De lo que quedó, elegí UNA cosa.

Solo una.

Y hacé el primer paso.

No lo termines. No lo resuelvas todo.

Solo empezá.



Esto no es para vaciar la cabeza.

Esparadejar de tratartodocomourgente.

Porque no lo es.

Y cuando dejás de tratarlo así, la cabeza también baja.



Guardalo. Volvé cuando sientas que todo es "para ya".

Reina Reynold