

Cada lunes por la mañana, antes de que empiece el ruido de la semana:
Escribe lo que proteges — y lo que estás cargando sin cuestionarlo.

MIS NO NEGOCIABLES

Lo que protejo sin importar qué

Ej: Comer sin pantallas

Ej: 30 min de movimiento al día

Ej: Dormir 7 horas

LO QUE PUEDO SOLTAR

Lo que acepto por inercia o miedo

Ej: Revisar correo después de las 9pm

Ej: Juntas donde no aporte ni decido

Ej: Mensajes en fin de semana

¿Qué límite te cuesta más poner esta semana?

Nómbralo. Lo que no nombramos, no podemos cambiarlo.