

# Antes de decir que sí

A veces el sí sale antes de que puedas revisar cómo estás. Te piden un favor, miras tu agenda llena y aun así respondes: «Yo lo hago». Después buscas dónde acomodarte tú.

Hoy puedes ensayar algo pequeño: dejar un espacio entre la petición y tu respuesta. No tienes que decidir de inmediato ni encontrar una explicación perfecta.

Prueba esta frase en una petición cotidiana: «Déjame revisar si puedo y te confirmo». Ese espacio te permite mirar tu tiempo, tus ganas y tus compromisos antes de elegir.

## PARA RECORDAR

Darte tiempo para responder también es una forma de cuidarte.

40 DÍAS PARA VOLVER A TI

DÍA 01 · PRÁCTICA

# Una pausa para elegir

Piensa en una petición pequeña que puedas recibir hoy. Prepara tu respuesta sin exigirte hacerlo perfecto.

¿QUÉ SUELO ACEPTAR SIN REVISAR SI PUEDO?

---

---

¿QUÉ FRASE PUEDO USAR PARA DARMÉ TIEMPO?

---

---

AL CERRAR EL DÍA

¿Pude hacer una pausa? ¿Qué quiero repetir o ajustar la próxima vez?  
Puedes responder en una libreta.

REFLEXIÓN / ORACIÓN OPCIONAL

Que hoy encuentre calma para reconocer lo que puedo dar y claridad para expresar lo que necesito.