

A hand holding a white mug of coffee next to a swimming pool. The background is a blurred image of a hand holding a white mug of coffee next to a swimming pool. The water is clear and blue, and the pool deck is light-colored. The hand is in the foreground, holding the mug. The text is overlaid on the image.

Este verano,
olvídate de la
checklist

Llega el verano y, con él, las **listas mentales**: sitios a los que ir, planes que hacer, gente a la que ver, libros que leer (sobre todo esto, que parece que sólo leemos en verano), hábitos que recuperar, cosas que 'por fin' deberíamos hacer ahora que tenemos más tiempo.

Y así, sin darnos cuenta, **el descanso también empieza a parecer una tarea más**. Nos cuesta simplemente parar. Hacer algo sin convertirlo en productividad. Tener tiempo libre sin sentir que deberíamos llenarlo de cosas.

En esta píldora, no queremos darte las '10 soluciones para un verano perfecto'.

Queremos recordarte que **descansar también puede ser dejar espacio...**

...para improvisar;

aburrirte un rato;

o para no hacer absolutamente nada.

Y sí, eso también cuenta.

Borrador emocional

Cosas que no necesitan convertirse en un plan:

- Haz una **lista de pequeñas cosas que disfrutes** en verano (y no, no tienen que ser ni productivas ni interesantes).
- Marca **cuáles haces porque realmente te apetecen** y cuáles porque sientes que "deberías aprovechar el verano".
- **Elige una** cosa simple a la que le quieras dedicar más espacio este mes.

El cerebro necesita momentos de ocio real para recuperarse. Y el descanso funciona mucho mejor cuando no sentimos que tenemos que "aprovecharlo" constantemente.

No hacer nada de vez en cuando también tiene valor, aunque no puedas tacharlo de una lista.



Y si quieres seguir cuidándote un poquito más...

Te dejamos aquí un blog sobre cómo desconectar en verano y aprender a disfrutar sin ser productivo.

[Leer aquí](#)

Si quieres leer nuestras píldoras los próximos meses, puedes hacerlo entrando [aquí](#).