

Te exiges lo mismo que en enero...

Pero... ¿y si ya no eres la misma persona?

Lo que empezó contigo **no siempre termina contigo.**

Ya estamos en junio. Y, casi sin darte cuenta, han pasado seis meses. Seis meses en los que **has tomado decisiones** (algunas mejores, otras no tanto), **has asumido responsabilidades... y también te has puesto expectativas.**

Puede que aquella meta que te marcaste en enero ya no te ilusione igual.

Puede que sigas exigiéndote algo simplemente por inercia.

Puede que estés sosteniendo algo que ya no encaja del todo contigo.

Esto no va de cambiarlo todo ni de empezar de cero. Va de algo más sencillo: preguntarte si hay algo que puedas soltar ahora, para llegar a la segunda mitad del año sin tanta carga.

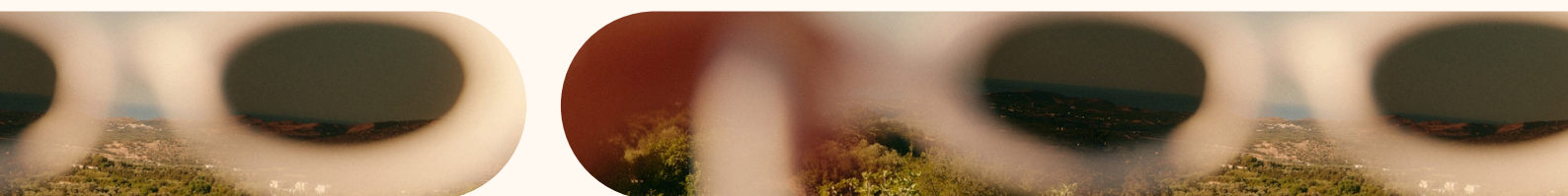
Borrador emocional

Este es tu momento, te proponemos un ejercicio:

- Haz una lista de 5 cosas que sientes que has estado cargando estos meses.
- Marca cuáles siguen teniendo sentido hoy... y cuáles no tanto.
- Elige una que puedas soltar este mes.

El cerebro tiende a mantener activas las cosas que percibe como "abiertas". Incluso cuando ya no son prioritarias, siguen ocupando energía mental.

Cerrar pequeños ciclos (aunque sea de forma simbólica) reduce la sensación de carga y mejora la claridad.



Y si quieres seguir cuidándote un poquito más...

Te dejamos aquí un blog sobre cómo lidiar con la autoexigencia y el perfeccionismo.

[Leer aquí](#)

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