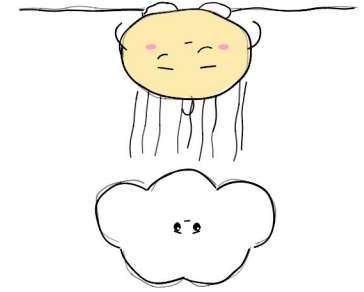


1 quieto

¿Te ha pasado?

Quedarse quieto no es flojera: es lo que hace el cuerpo cuando nada de lo que intenta funciona.

Así que el bichito dejó de intentar y se quedó quieto.



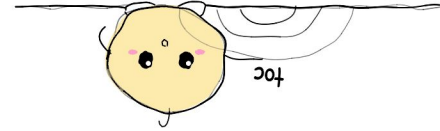
Llovía y llovía. Hiciera lo que hiciera, la lluvia no paraba.

2 notar

¿Cuándo fue la última vez que notaste que sí podías?

Ahí empieza todo: notar que lo que haces cambia algo, aunque sea poquito.

...y el suelo contestó.

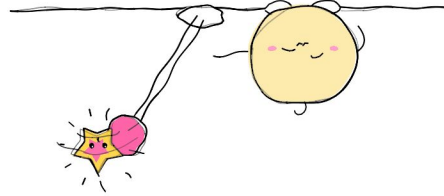


Un día, sin querer, dio un golpecito en el suelo...

3 probar

Cada vez que notas que sí puedes, se vuelve más fácil notarlo la próxima vez.

La empujó... y algo se movió.

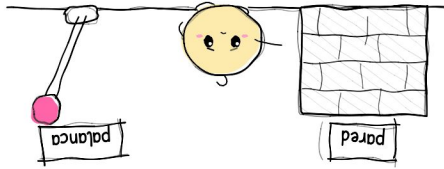


Entonces probó con algo chiquito: una palanquita.

4 ¿hay palanca?

Ahí no sirve empujar más fuerte ni echarle más ánimo: lo que toca es cambiar el terreno. ¿Qué parte de lo que te aprieta tiene palanca, y qué parte es pared?

Si no hay palanca, no es tu culpa.



Pero no toda pared tiene palanca.

tres trampas



«Todo es culpa tuya.»

Echarte toda la culpa no te saca del hueco: lo hace más hondo.



«Nada depende de ti.»

Es otra forma de quedarse quieto, dicha con palabras bonitas.



«El sí puedo en venta.»

Un taller de ánimo no reemplaza cambiar lo que aprieta.

para llevar



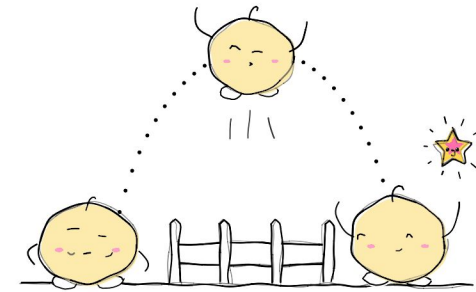
Esta semana, busca una valla chiquita: algo pequeño que dependa de ti.

Empújala, y fíjate qué cambia.

A veces la valla es más baja de lo que parece.

Saltito

la fuerza que ya tenías



La valla siempre fue baja

Saltito - la fuerza que ya tenías

Bogotá - septiembre de 2026 - ed y ñawita

1 hoja - 1 corte - 8 páginas

dominio público (CC0) - si haces una, déjala libre como esta

En ensayos con cientos de mujeres en zonas de guerra, aprender a manejar los problemas del día les ayudó. Y recibir plata sin condiciones, o mudarse a un barrio mejor, también les mejoró el ánimo.

dato

En laboratorio se vio al revés de lo que se creía: quedarse quieto viene de fábrica, y lo que se aprende es a notar que sí puedes. Por eso sirve practicarlo con cosas chiquitas.

dato

tip

Para saber si estás acompañando bien, pregúntate: después, ¿queda más capaz, o más dependiente de mí? Es una prueba sencilla, no una receta.