Elegir también es estar.

Una pausa para elegir, dejar algo fuera y prestar atención.

ELEGIR

Dar espacio a algo supone dejar otras posibilidades fuera.

RECONOCER

La culpa y el miedo a perderte algo pueden distraerte de lo elegido.

ESTAR

Puedes volver a lo que has elegido, con un gesto de atención.

PARA UNA PAUSA DE LECTURA O DE TU DÍA

Responde solo lo que te ayude. Puedes dejar el resto en blanco.
No necesitas convertir esta pausa en otra tarea.

01 **¿A qué quiero dedicar este rato?**

02 **¿Qué posibilidad dejo para otro momento?**

03 **¿Qué me dice la culpa o el miedo a perderme algo?**

¿Hay algo que necesita atención ahora o puedo dejarlo para después?

04 **¿Qué gesto me ayudaría a estar en lo que he elegido?**

Mi elección también toma forma en la atención que le doy.

Lectura de referencia: Cuatro mil semanas, de Oliver Burkeman.

Reflexión y preguntas propias de Folnara. Material gratuito, independiente y no oficial.