

Cuaderno de Pausas - Septiembre

1. Observa dónde estás

Antes de pensar en todo lo que tienes que retomar, detente a mirar cómo llegas a septiembre.

¿Cómo te encuentras en este momento? ¿Qué te ha sentado bien durante el verano? ¿Qué se ha quedado desordenado, olvidado o en pausa? ¿Hay alguna parte de tu vida que esté pidiendo atención?

Escribe sin intentar resolver todavía nada. Haz una fotografía sincera del punto en el que estás.

2. Decide a qué quieres volver

No todo lo que hacías antes del verano tiene que regresar automáticamente a tu vida.

¿Qué rutinas, personas, lugares o actividades te ayudan a sentirte centrada? ¿Qué echas de menos porque realmente te hace bien? ¿Qué te gustaría recuperar durante este mes?

Elige tres cosas a las que quieras volver de manera consciente. Pueden ser tan sencillas como leer antes de dormir, cocinar con tiempo, caminar, escribir o recuperar un rato semanal para ti.

Cuaderno de Pausas - Septiembre

3. Reconoce lo que no quieres recuperar

A veces regresamos a ciertas dinámicas solo porque son conocidas, no porque nos hagan bien.

¿Qué hábito, obligación o manera de organizarte no quieres recuperar este septiembre? ¿Qué te agotaba o añadía demasiado ruido? ¿Qué podrías simplificar, transformar, delegar o dejar fuera?

4. Prepara tu refugio

Un refugio no tiene que ser un lugar perfecto. Puede ser un rincón, una rutina o un conjunto de pequeños recursos que te ayuden a recuperar la calma cuando los días se compliquen.

¿Qué necesitas encontrar en tu refugio? Piensa en los espacios de tu casa, pero también en los hábitos, personas, palabras y objetos que te sostienen.

Haz una lista de aquello que te ayuda a volver a ti. Después, elige una pequeña acción para dejar tu refugio preparado: ordenar un rincón, colocar a mano tus materiales, llenar la despensa, preparar una lista de música o reservar un espacio en la agenda.

Cuaderno de Pausas - Septiembre

5. Facilitale el camino a tu yo de los próximos meses

Imagina uno de esos días en los que estarás cansada, tendrás demasiadas cosas en la cabeza o sentirás que has perdido el centro.

¿Qué podrías dejar preparado ahora para hacerle la vida un poco más fácil a esa versión de ti? ¿Qué decisión puedes tomar con antelación? ¿Qué recordatorio necesitará encontrar?

Escribe una pequeña nota para ella. Háblale con la comprensión con la que tratarías a alguien a quien quieres mucho. Puedes guardarla en este cuaderno y volver a leerla cuando la necesites.

Para cerrar

Relee lo que has escrito y elige una única intención para septiembre. No tiene que ser un gran propósito ni algo que puedas medir. Basta con que te recuerde cómo quieres vivir este regreso.

No necesitas reorganizar toda tu vida en septiembre. A veces, volver empieza simplemente despejando una mesa, recuperando una costumbre o concediéndonos diez minutos de silencio.

El refugio se prepara antes de necesitarlo. Y quizá esta pausa, este cuaderno y este momento sean ya una manera de comenzar a regresar.