

**"Esto me está pasando... y sí puedo hacer algo al respecto."**

---

## **CHECKLIST**

### **7 señales de que podrías estar viviendo en automático**

#### **Una pausa para reflexionar sobre cómo estás viviendo hoy.**

La rutina, las responsabilidades y el ritmo acelerado pueden llevarnos, casi sin darnos cuenta, a vivir reaccionando en lugar de eligiendo. Este checklist no busca juzgarte. Busca invitarte a hacer una pausa y preguntarte si la vida que estás construyendo se parece a la vida que realmente deseas.

Marca aquellas afirmaciones con las que hoy te identificas.

---

#### ☐ **1. Los días pasan muy rápido y siento que casi no los recuerdo.**

Cumplo con mis responsabilidades, pero al terminar la semana tengo la sensación de que todo ocurrió en "piloto automático". Hay pocos momentos que realmente disfruto o que permanecen en mi memoria.

##### **Pregúntate:**

¿Cuándo fue la última vez que viví un momento con total presencia?

---

#### ☐ **2. Estoy tan ocupado resolviendo pendientes que hace tiempo no me pregunto qué quiero realmente.**

Mi agenda está llena, pero rara vez me detengo a pensar si aquello que ocupa mi tiempo también refleja mis prioridades.

##### **Pregúntate:**

¿Mi calendario refleja lo que realmente es importante para mí?

---

#### ☐ **3. Tomo decisiones por costumbre, por presión o por inercia.**

Muchas veces digo "sí" sin detenerme a pensar si realmente quiero hacerlo.

O sigo haciendo las cosas porque siempre las he hecho así.

**Pregúntate:**

¿Estoy eligiendo o simplemente reaccionando?

---

☐ **4. Hace tiempo no hago algo simplemente porque me hace feliz.**

Todo parece tener un objetivo, una obligación o un resultado esperado.

He dejado poco espacio para aquello que simplemente disfruto.

**Pregúntate:**

¿Qué actividad me hace perder la noción del tiempo?

---

☐ **5. Siento que estoy dando mucho a los demás, pero muy poco a mí.**

Cumplo muchos roles.

Trabajo.

Familia.

Responsabilidades.

Pero cuando pienso en mí, noto que he dejado mis propias necesidades para después.

**Pregúntate:**

¿Cuándo fue la última vez que hice algo únicamente para mí?

---

☐ **6. He dejado de sorprenderme o agradecer lo cotidiano.**

Los logros llegan y rápidamente paso al siguiente objetivo.

Las buenas noticias duran poco.

Los pequeños momentos dejan de llamar mi atención.

**Pregúntate:**

¿Qué tres cosas puedo agradecer hoy?

---

☐ **7. Siento que algo me hace falta, aunque no sé exactamente qué es.**

No necesariamente estoy mal.

Pero tampoco siento plenitud.

Es una sensación difícil de explicar.

Como si hubiera algo esperando ser descubierto.

**Pregúntate:**

Si pudiera hacer una pausa hoy, ¿qué conversación tendría conmigo mismo?

---

**¿Qué significa tu resultado?**

**Si marcaste 0 a 2 señales**

Has construido varios hábitos que te ayudan a vivir con intención. Aun así, recuerda que todos podemos caer en el piloto automático cuando dejamos de hacer pausas conscientes. Sigue cultivando espacios para reflexionar, agradecer y disfrutar el camino.

---

**Si marcaste 3 a 5 señales**

Es posible que el ritmo de la vida haya empezado a ocupar el lugar de tus prioridades. No significa que estés en el camino equivocado; quizá solo necesitas detenerte, revisar lo que hoy es importante para ti y hacer pequeños ajustes que te permitan volver a vivir con mayor intención.

---

**Si marcaste 6 o 7 señales**

Tal vez llevas un tiempo respondiendo a las exigencias del día a día sin darte el espacio para escucharte. La buena noticia es que darte cuenta ya es un primer paso. No necesitas cambiar tu vida de un día para otro. A veces, una conversación honesta contigo mismo puede abrir la puerta a decisiones más conscientes y a una forma distinta de vivir.

---

**Una invitación**

Si al leer este checklist sentiste que varias de estas situaciones describen tu momento actual, quiero hacerte una invitación.

No necesitas tener todas las respuestas hoy.

A veces, basta con regalarte un espacio para hacer una pausa, ordenar tus pensamientos y mirar tu vida desde una nueva perspectiva.

Te invito a agendar una **Sesión de Claridad**, una conversación donde exploraremos juntos el momento que estás viviendo y las oportunidades que tienes para construir una vida más alineada con quien quieres ser.

**Porque la vida es demasiado espectacular como para vivirla en automático.**

---

### **¡Recomendación!**

#### **La pausa de los 10 minutos**

Antes de comenzar una nueva semana, responde estas cuatro preguntas en una libreta:

1. **¿Qué disfruté realmente esta semana?**
2. **¿Qué decisión me acercó a la persona que quiero ser?**
3. **¿Qué quiero hacer diferente la próxima semana?**
4. **¿Qué no quiero dejar pasar por alto?**

No es un ejercicio de productividad. Es un ritual de consciencia. Con el tiempo, puede convertirse en uno de los sellos más reconocibles de tu marca y reforzar tu propósito de ayudar a las personas a vivir con mayor criterio, coherencia y disfrute del camino.