

Mis reglas no escritas

Una sola regla por hoja. Empieza por algo que evitas o que haces con mucho esfuerzo: suele ser el mejor punto de partida para encontrarla.

La situación

Algo que evitas, que pospones, o que haces con un esfuerzo desproporcionado para que salga bien.

Qué temo que pase

Si no lo evitaras ni te esforzaras de más, qué es lo peor que se te ocurre.

Mi regla, escrita completa

Toda regla tiene dos caras: lo que pasa si la rompes y lo que consigues si la cumples.

Si _____

entonces _____

pero si _____

entonces _____

Qué hago para cumplirla

Evitar, prepararte de más, rendirte antes de empezar, pedir que te confirmen que todo está bien, no pedir nada.

El precio

Qué te da a corto plazo y qué te cuesta a largo plazo.

Qué no llevo a saber por cumplirla

Si siempre la cumples, hay algo que nunca comprobas. Escribe qué es.



Mis reglas no escritas (continuación)

Una regla más justa

Ni la contraria ni la más optimista: una que puedas creerte hoy. Anota de 0 a 100 cuánto te la crees.

Muchas reglas se reconocen mejor por lo que te hacen hacer que por lo que dirías que piensas.

