



Ejercicio: Correo desde tu Yo Futuro

Esta carta la escribe tu Yo de dentro de seis meses y llega hoy a tu bandeja para recordarte el rumbo que elegiste.

1. Diste el primer paso

Reconoce qué diste un paso que muy pocas personas dan. Reconocé que entendiste que forzarte más, mantenerte a base de Monster o café no era la salida. Elegiste ser una persona íntegra y productiva en todos los sentidos, y eso merece aplausos.

2. Lo que quedó atrás

Describí tu antigua realidad señalando dos o tres cosas que ya no ocurren:

- la ira que soltaste,
- la impotencia laboral/profesional/personal que ya no sentís,
- los dolores de cabeza que se esfumaron,
- las palpitaciones con las que dejaste de despertarte.
Todo eso pertenece al pasado.

3. Lo que hoy sí sentís y hacés

Contá qué sensaciones y oportunidades llenan ahora ese espacio: el tiempo para otro proyecto, para disfrutar con tu familia, para ir al partido de fútbol de tu hijo sin revisar el celular. Mencioná aquello que antes no podías hacer y que hoy disfrutás con plenitud.



4. **Agradecimiento**

Agradecete por estos meses de crecimiento. Fueron divertidos y, a la vez, desafiaron varias de tus creencias. Celebra cada paso que diste, grande o pequeño.

5. **Reflexión final**

Admití que todo fue mucho más fácil de lo que imaginabas: al principio, cada cambio parecía un mundo; hoy, mirás atrás y ves un camino claro, paso a paso.

Acción inmediata

Redacta esta carta, enviartela y léela en voz alta como si tu Yo del futuro estuviera hablándote ahora mismo. Observa la emoción que surge: ahí está la persona en la que te estás convirtiendo.

(si querés ponerme en copia, para mi sera un placer, podes hacerlo a nicofm@nicofernandezmiranda.com)