

Cerrar una etapa

¿Lo sigo eligiendo o me cuesta soltarlo?

Esa incomodidad merece una pausa. No para decidir de golpe, sino para escuchar qué nos está pasando. Pensá en una situación que últimamente te genere incomodidad. Elegí una que te sientas con ganas de explorar y escribí.

1. ¿Qué está pasando concretamente?

Describí una situación reciente. ¿Qué ocurrió? ¿Cómo te sentiste? ¿Es algo aislado o se viene repitiendo?

2. ¿Qué hacés para que todo siga igual?

Quizás callás algo, aceptás más de lo que querés o esperás que una situación cambie. ¿Qué esfuerzo estás haciendo? ¿Cómo te está afectando?

Mirar lo que venís sosteniendo

3. ¿Qué te hace querer quedarte?

Puede haber cariño, deseo, un proyecto compartido. También miedo, costumbre o necesidades económicas. No hace falta juzgar tus motivos: intentá reconocerlos.

4. ¿Qué necesitaría cambiar para que seguir ahí sea una elección que te haga bien?

¿Podés hacer algo al respecto? ¿Requiere un acuerdo con alguien más? ¿Ya intentaste hablarlo? ¿Qué pasó?

Ahora escribí para vos

Completá estas frases, sin buscar una respuesta perfecta:

Lo que me está costando reconocer es...

Lo que necesito dejar de postergar es...

Un próximo paso posible sería...

Ese paso puede ser poner un límite, pedir apoyo, tener una conversación o empezar a preparar un cierre. No necesitás tomar hoy una decisión definitiva.

Que algo haya sido importante para vos no te obliga a elegirlo para siempre.

Lo que escribas puede quedar solo para vos. Si querés compartirlo con Maga, podés hacerlo desde el formulario privado de la página "Cerrar una etapa".