

LOGRI

10 preguntas para dejar de vivir en piloto automático

Una guía práctica en PDF para hablar contigo con honestidad.

Basada en el libro «Vremya otkryt glaza» (Es hora de abrir los ojos) No busques una respuesta bonita. Responde de forma que quede claro qué hacer después.

CÓMO EMPEZAR

Cómo usar esta guía

Esto no es un test ni un intento de diagnosticarte.

Son diez puntos en los que solemos reconocer nuestro propio piloto automático: reglas ajenas, decisiones aplazadas, una falsa estabilidad, la dependencia de una sola fuente de ingresos y la costumbre de esperar el momento perfecto.

Escribe con precisión

No escribas «quiero un cambio». Explica qué quieres cambiar exactamente, de qué te has cansado y qué necesitas hacer.

No defiendas tu vida de siempre

Si una pregunta te enfada o quieres demostrar que tu caso es distinto, detente. Puede que ahí haya una respuesta importante.

Termina con una acción

Después de cada pregunta, elige un paso pequeño. No una vida nueva: un paso en otra dirección.

Reserva entre 30 y 45 minutos. Desactiva las notificaciones. Usa un bolígrafo o acompaña el PDF con tus notas. Lo importante no es la velocidad, sino la honestidad.

Mi objetivo al trabajar con esta guía:

PREGUNTA 01

Si no cambio nada, ¿cómo será mi vida dentro de diez años?

El tiempo rara vez nos quita la vida de golpe. Lo hace un día corriente a la vez.

PARA QUÉ RESPONDER

Esta pregunta no muestra tus sueños, sino tu rumbo. Tus hábitos de hoy ya están construyendo tu futuro, aunque no hayas tomado ninguna decisión.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Dónde viviré y cómo me ganaré la vida?
- ¿Qué pasará con mi cuerpo, mi energía y mis relaciones?
- ¿Qué aspecto de mi vida actual me preocupa más cuando pienso en diez años?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Identifica un hábito o una decisión que no puedas seguir aplazando un año más.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 02

¿Qué decisiones tomo solo por miedo a que me juzguen?

Complacer siempre a los demás puede convertirse en la costumbre de traicionarte para no decepcionarlos.

PARA QUÉ RESPONDER

La opinión ajena suele disfrazarse de sentido común. Llamamos «correcta» a una elección cuando, en realidad, tememos decepcionar a quienes queremos o hacer el ridículo.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Qué haría si nadie opinara sobre mi decisión?
- ¿La aprobación de quién sigo esperando?
- ¿Cuándo digo «no lo necesito» si lo que siento en realidad es miedo?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Elige una pequeña decisión que tomarás sin ajustarla a las expectativas de otras personas.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 03

¿Qué deseo descarto como poco serio porque me da miedo intentarlo?

Muchas limitaciones existen solo hasta que las ponemos a prueba.

PARA QUÉ RESPONDER

A menudo restamos importancia a nuestros deseos para evitar un posible fracaso. Así, un sueño se convierte en una «tontería» y el miedo parece una decisión racional.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿En qué pienso una y otra vez?
- ¿Qué probaría si no tuviera que triunfar de inmediato?
- ¿Cuál es la forma más económica de poner esta idea a prueba?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Pon a prueba ese deseo: una llamada, una publicación, una clase o una hora de práctica.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 04

¿Qué frase de otra persona sigue marcando mis límites?

A veces un padre o una madre no se equivoca sobre su hijo, sino sobre el tamaño del mundo.

PARA QUÉ RESPONDER

Las frases familiares se convierten en reglas internas: «no llames la atención», «nadie gana dinero honradamente», «eso no es para nosotros», «no vas a conseguirlo».

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Quién dijo esa frase?
- ¿Qué me impide desear o hacer?
- ¿Tengo pruebas reales de que sea cierta?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Reescribe esa vieja frase como un permiso que te das hoy.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 05

¿Qué sigo posponiendo hasta que llegue el «momento adecuado»?

La preparación más peligrosa es la que permite pasar años sin empezar.

PARA QUÉ RESPONDER

Lo cómodo del momento perfecto es que nunca llega. Mientras te preparas, la vida sigue avanzando sin tu participación.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Cuánto tiempo llevo aplazándolo?
- ¿Qué espero realmente: dinero, confianza, permiso o una garantía?
- ¿Cuál sería la forma más pequeña de empezar?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Anota el primer paso en el calendario y complétalo en las próximas 24 horas.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 06

¿Dónde confundo la estabilidad con no avanzar?

El piloto automático hace que la vida sea lo bastante tolerable como para no cambiar nada.

PARA QUÉ RESPONDER

La estabilidad es útil mientras protege tu vida. Se convierte en una jaula cuando dejas de crecer solo porque el escenario actual te resulta familiar.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Qué se repite en mi vida desde hace años?
- ¿Qué habilidades y fuentes de ingresos han dejado de crecer?
- Si esta «estabilidad» desapareciera mañana, ¿qué me quedaría?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Añade un elemento de crecimiento a tu sistema estable: una habilidad nueva, una prueba de ingresos o un nuevo contacto.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 07

¿Qué precio estoy pagando ya por no actuar?

Evitar todos los riesgos también es un riesgo.

PARA QUÉ RESPONDER

Calculamos bien el coste de actuar: dinero, tiempo y riesgo. Pero rara vez calculamos el coste de pasar otro año sin cambios.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Cuánto dinero, energía u oportunidades he perdido ya?
- ¿Qué se vuelve más difícil con cada mes de espera?
- Además de mí, ¿quién paga un precio alto por mi inacción?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Anota el coste de no actuar en cifras o consecuencias concretas. Compáralo con el coste del primer paso.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 08

¿Qué me quedaría si mañana desapareciera mi principal fuente de ingresos?

La verdadera resiliencia empieza cuando un solo error no puede destruirlo todo.

PARA QUÉ RESPONDER

Un empleo, un negocio, un canal o un proyecto pueden parecer un sistema mientras funcionan. La prueba comienza cuando desaparece una fuente de ingresos.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Qué activos, habilidades y contactos conservaría?
- ¿Para cuántos meses me alcanzarían las reservas?
- ¿Qué segunda fuente de ingresos puedo empezar a construir ahora?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Prepara una lista de emergencia con tres formas de obtener los primeros ingresos en un plazo de 30 días.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 09

¿Qué habilidad podría cambiar mi vida en los próximos seis meses?

Seis meses de acción cambian más que cinco años de darle vueltas.

PARA QUÉ RESPONDER

Seis meses de práctica constante suelen aportar más que años de intentos aislados. La clave es elegir un camino, no diez.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Qué habilidad aumentaría mis ingresos o mi libertad?
- ¿Dónde puedo practicar cada día?
- ¿Qué resultado medible quiero alcanzar dentro de 180 días?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Elige una habilidad y fija un mínimo diario: 30 minutos, una acción o un resultado medible.

Lo que haré exactamente:

PREGUNTA 10

¿Qué acción concreta realizaré en las próximas 24 horas?

No necesitas cambiar toda tu vida hoy. Necesitas cambiar de rumbo.

PARA QUÉ RESPONDER

La claridad sin acción pronto se convierte en otra idea bonita. Esta última pregunta lleva la conversación de tu cabeza a la realidad.

MÍRALO CON HONESTIDAD

- ¿Qué depende solo de mí?
- ¿Qué paso puedo terminar, en lugar de limitarme a «empezar»?
- ¿A quién comunicaré el resultado?

Mi respuesta honesta:

ACCIÓN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Anota la acción, la hora de inicio y el criterio para darla por terminada. Después complétala antes de volver a este PDF.

Lo que haré exactamente:

DESPUÉS DE LAS 10 PREGUNTAS

Lo que vi al dejar de responder en automático

No intentes arreglarlo todo a la vez. Primero reúne tus respuestas en tres listas sencillas.

DEJAR	EMPEZAR	CONSERVAR
¿Qué me consume tiempo, dinero y energía sin ayudarme a avanzar?	¿Qué acción o habilidad llevo demasiado tiempo posponiendo?	¿Qué funciona ya y debe ser la base de mi nuevo sistema?

Mi principal decisión después de este trabajo:

PLAN PARA LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Un paso terminado en vez de diez promesas nuevas

Elige una acción que cambie la realidad, aunque sea un poco. Debe depender de ti y tener un criterio claro para darla por terminada.

1. MI ACCIÓN

¿Qué voy a terminar exactamente?

2. CUÁNDO

¿Cuándo empezaré y cuánto tiempo reservaré?

3. CRITERIO DE FINALIZACIÓN

¿Cómo sabré que la acción está realmente terminada?

4. CONFIRMACIÓN

¿A quién o dónde enviaré el resultado?

FECHA LÍMITE: _____ **HORA:** _____

Al terminar, marca la casilla: ☐ HECHO

EL SIGUIENTE PASO

Abrir los ojos es solo el comienzo

Ya has visto las preguntas. El siguiente paso es no dejar las respuestas en tus notas, sino llevarlas a la práctica.

30 días. Una acción al día.

Ver los ejercicios de 30 días

Cuaderno de trabajo, hoja de cálculo e instrucciones

<https://logri.group/es/restart>

Consulta los precios y los idiomas disponibles en logri.group. Los libros se venden por separado y no están traducidos al español.

Este material se basa en la experiencia personal del autor y no constituye asesoramiento financiero, médico ni psicológico.