

Checklist - Energía drenada (señales + ritual 5 minutos + límites sanos)

Por Milva Domínguez · Guárdalo e imprímelo

12 señales silenciosas

- Te cuesta decir 'no' y aceptás todo por compromiso.
- Sentís el pecho o la garganta apretados sin causa clara.
- Te levantás cansada aunque dormiste.
- Postergás lo que te nutre (comer bien, moverte, orar).
- Te irritás con facilidad o te cuesta concentrarte.
- Pesadez después de ciertas conversaciones o lugares.
- Buscás validar todo afuera (likes, aprobación).
- Scroll infinito: terminás más vacía que antes.
- Respiración corta y hombros tensos gran parte del día.
- Trabajás sin pausas y te sentís culpable por descansar.
- Te comparás y te exigís en automático.
- Sentís 'ruido' mental aun en silencio.

Ritual 5 minutos - Reset de energía

- 1) Postura: pies al suelo, coronilla hacia el cielo (10s).
- 2) Respiración 4-2-6: inhalá 4, retené 2, exhalá 6 (4 rondas).
- 3) Barrido corporal: palmas tibias del centro del pecho hacia hombros (1 min).
- 4) Rebote suave de rodillas: micro-movimiento 30s, mandíbula suelta.
- 5) Oración breve: 'Restaura mi alma y renueva mis fuerzas' (Sal 23:3).
- 6) Elección: anotá en 1 línea qué sí vas a sostener hoy.

10 frases de límites sanos (usalas tal cual)

- Ahora no puedo, puedo el [día/hora].
- Gracias por pensar en mí; esta vez paso.
- Hoy me cuido, no voy a asistir.
- Necesito responderlo mañana con claridad.
- Prefiero no hablar de esto ahora.
- Ese tono no me hace bien, cortemos acá y seguimos otro día.
- Lo haré a mi ritmo, gracias por comprender.
- No acepto urgencias que no son mías.
- Eso no va con mis valores, elijo otra cosa.

- Para decir que sí a esto, necesito decir que no a otra cosa.

Recordatorio

- Tu energía es un talento a administrar. Cuando la protegés, das mejor y con amor.