

LA PROFESIÓN QUE TE DEVUELVE EL TIEMPO Y EL DINERO



YOLANDA ROSADO

© Yolanda Rosado - Todos los derechos reservados.
Este material es para uso personal.
No está permitida su reproducción, distribución ni venta sin autorización expresa de la autora.

Este documento no es para juzgarte.
No es para exigirte más.
No es para que te compares con nadie.

*Es para que puedas mirarte con honestidad y
entender dónde estás hoy y si tu forma actual de
vivir y trabajar te sostiene o te desgasta.*

Respóndelo sólo para ti.
No tienes que enviarlo a nadie.
Tómate el tiempo que necesites.



1. TU SITUACIÓN REAL HOY

Lee cada frase y observa si conecta con tu realidad actual. Marca mentalmente las que más resuenan contigo o escríbelas si lo necesitas.

- Trabajo por cuenta ajena con horario fijo.
- Siento que tengo un techo salarial.
- Tengo poco tiempo para mí.
- No tengo el tiempo que me gustaría para mis hijos.
- Llego cansada a los momentos importantes con mi familia.
- Me cuesta quedar con amigas o disfrutar de mi vida social.
- Vivo con mucha responsabilidad y poco margen.
- Dependo económicamente de decisiones que no controlo.
- Llego cansada mentalmente a final de semana.
- Siento que podría dar más, pero no sé cómo.

Ahora para.

Respira.

Y piensa en tu vida actual sin justificarla.

- Cómo es un día normal en tu vida ahora mismo, de lunes a viernes. A qué hora empieza tu día y a qué hora termina de verdad. Cuántas horas son realmente tuyas, sin obligaciones, sin prisas, sin dar explicaciones.
- Qué parte del día te pesa más.
Qué parte del día te genera más culpa.



- En qué momento del día sientes que te abandonas a ti misma.
Qué te prometes cada semana y no cumples.
Qué te dices por dentro cuando vuelves a fallarte.

- Cuánta energía te queda al final del día para amar bonito, para escuchar, para jugar, para reír, para estar presente.
Y si tienes hijos, qué versión de ti se encuentran la mayoría de los días.
La mujer disponible y alegre o la mujer agotada y con la mente en otra parte.

- Qué estás aplazando para cuando tengas tiempo.
Y desde cuándo llevas diciéndote eso.

- Qué parte de tu vida estás sosteniendo por inercia.
Y qué parte estás sosteniendo por miedo.

- Escribe una frase que describa tu vida hoy tal y como es.
Sin maquillaje.
Sin drama.
Sólo verdad.



2. EL PRECIO QUE ESTÁS PAGANDO

Ahora observa las consecuencias de tu situación actual.

- Qué precio estás pagando por vivir y trabajar como lo haces hoy. Qué estás sacrificando para que todo siga funcionando. Tiempo, calma, salud, ilusión, presencia, relaciones, energía.
- Qué te cuesta más de tu día a día y llevas tiempo normalizando. Qué cosas antes te ilusionaban y ahora te pesan.
- Pregúntate con honestidad si esta forma de vivir te permite crecer o solo te permite aguantar. Si te sostiene o te va apagando poco a poco.
- No todo lo que da estabilidad da paz. Y no todo lo que cansa merece la pena.

Escribe lo que veas sin corregirte.



3. TU RELACIÓN CON EL DINERO Y EL TRABAJO

Respóndete sin juzgarte.

- Sientes que tu esfuerzo está bien pagado.
 - Tu forma actual de ganar dinero te da tranquilidad real.
 - Dependes de decisiones que no están en tus manos.
 - Te gustaría ganar más sin trabajar más horas.
 - Te pesa hablar de dinero o negociar tu valor.
 - Sientes culpa por querer más.
 - Sientes miedo a no llegar.
-
- Piensa si el dinero que ganas hoy está alineado con la vida que quieres vivir.
Si te permite elegir o solo cumplir.

Escribe todo lo que aparezca.

Aquí no hay respuestas correctas.

Sólo conciencia.



4. TU VIDA DENTRO DE SEIS MESES

Imagina que han pasado 6 meses y algo ha cambiado de verdad.

- Describe cómo te gustaría que fuera tu vida dentro de 6 meses.
- Cómo sería tu día a día.
Cómo serían tus horarios, cuánto tiempo tendrías para ti.
Cómo estarías presente con tu familia, tus hijos o las personas que amas.
- Describe cómo te gustaría sentirte al levantarte por la mañana.
Y cómo te gustaría terminar el día.
- Describe cómo te gustaría que fueran tus ingresos.
No pienses en cifras exactas si no quieres.
Piensa en la sensación de tranquilidad, de elección, de calma.

No pienses todavía en el cómo. Sólo en el resultado.

5. LA PREGUNTA QUE ABRE EL CAMINO

Ahora respóndete con total honestidad. Si sigues exactamente igual durante los próximos seis o doce meses...

- Cómo crees que te verás a ti misma.
Qué te dirás cuando mires atrás,
Qué sentirás por no haberte elegido antes.
- Qué te dolería más.
Haberlo intentado y no haberlo conseguido
o no haberlo intentado nunca.

Escribe sin adornos.



Hoy no has venido a aprender nada.
Has venido a verte.

Ahora ya sabes dónde estás.
Y ya sabes qué parte de tu vida no quieres seguir
sosteniendo igual.

No todo el mundo está preparado para elegir.
Elegir implica responsabilidad.
Implica dejar de posponer.

Pero si has llegado hasta aquí y has respondido con
honestidad,
quizá este sea tu momento.

Mañana podrás decidir hacia dónde quieres ir.



yolandarosado.com



YOLANDA ROSADO