

Lo que en realidad extrañas

Un ejercicio de 5 minutos para volver a ti, sin culpa y sin un viaje.

Extrañar tu vida de antes no significa que ames menos a tus hijos. Casi siempre, lo que extrañas no es la vida exacta de antes, sino una **necesidad** tuya que quedó guardada. La buena noticia: esa necesidad sí la puedes honrar hoy, aunque sea en versión pequeña.

CÓMO HACERLO

- 1 Escribe **tres cosas** de tu vida de antes que extrañas. Sin filtro, sin justificarlas.
- 2 Junto a cada una, nombra **la necesidad que hay debajo**: no "salir con amigas" sino conexión; no "mi trabajo" sino sentirme capaz; no "dormir hasta tarde" sino descanso sin culpa.
- 3 Elige **una** necesidad y escribe **una forma mínima** de honrarla esta semana. No la vida de antes: la necesidad, hoy, en pequeño.

LO QUE EXTRAÑO	LA NECESIDAD DEBAJO	CÓMO LA HONRO ESTA SEMANA
EJEMPLO <i>Salir sin avisar</i>	EJEMPLO <i>Libertad, espontaneidad</i>	EJEMPLO <i>Una caminata sola el sábado en la mañana</i>

No se trata de recuperar lo que fuiste, sino de dejar de negártelo. Empieza por una.

Sofía Sánchez de Tagle

CRIANZA PRESENTE · MINDFULNESS · POSTPARTO