Siembra.

¿Eliges tú o te dejas llevar?

Una decisión, un sistema.

Mira dónde te dejas llevar, elige una cosa y sostenla 7 días.

Decide qué siembras y recoge los resultados que quieres.

Antes de empezar

Casi nada de lo que haces cada día lo decidiste un día. Lo copiaste, lo heredaste o se fue quedando. No es un fallo: es la forma en que tu cabeza ahorra energía.

Y ya sabes lo que te conviene. Entrenar, dormir antes, leer, dejar el móvil, decir que no. El problema casi nunca es la información: las prisas y lo que toca acaban ocupando el sitio de lo que querías hacer.

Lo que no cambias, también lo eliges.

Esta guía no te va a decir qué hacer. Primero vas a ver en qué te dejas llevar. Después vas a elegir una sola cosa y convertirla en un sistema: algo que funciona aunque no tengas ganas, aunque el día se tuerza, aunque falte motivación.

Cómo usarla

- Necesitas 10 minutos para el paso 1, unos 20 para preparar los pasos 2 a 7, y los minutos que decidas al día, durante 7 días.
- Imprímela o rellénala en el móvil. Escribir a mano ayuda a comprometerte.
- No es un test con nota. No hay respuestas buenas ni malas: solo respuestas honestas.

Lo que puedes esperar

En pocos días notarás algo: más claridad, más energía o simplemente la satisfacción de cumplirte. Pero que algo se vuelva automático lleva más tiempo, normalmente varias semanas y distinto en cada persona. Estos 7 días no son la meta: son el arranque y la prueba de que tu sistema funciona.

1 Mira dónde te dejas llevar

Responde a cada pregunta con lo que haces hoy, no con lo que deberías hacer. Marca si lo eliges o te dejas llevar. Si te dejas llevar, pregúntate: si lo eligiera hoy, ¿elegiría esto?

Área y pregunta	Lo que hago hoy	¿Lo elijo o me dejo llevar?	¿Lo elegiría hoy?
Cómo empiezas el día ¿Qué es lo primero que haces al despertar?		☐ Lo elijo ☐ Me dejo llevar	☐ Sí ☐ No
Descanso ¿Qué decide la hora a la que te acuestas?		☐ Lo elijo ☐ Me dejo llevar	☐ Sí ☐ No
Móvil ¿Cuántas veces lo coges sin haber decidido cogerlo?		☐ Lo elijo ☐ Me dejo llevar	☐ Sí ☐ No
Movimiento ¿Cuándo te moviste por última vez porque quisiste, no porque tocaba?		☐ Lo elijo ☐ Me dejo llevar	☐ Sí ☐ No
Comida ¿Qué comes cuando no has pensado qué comer?		☐ Lo elijo ☐ Me dejo llevar	☐ Sí ☐ No
Trabajo y límites ¿A qué dices que sí sin pensarlo?		☐ Lo elijo ☐ Me dejo llevar	☐ Sí ☐ No
Energía ¿Qué te deja sin energía cada semana y sigue ahí?		☐ Lo elijo ☐ Me dejo llevar	☐ Sí ☐ No
Tiempo para ti ¿Cuándo tuviste por última vez un rato que nadie te pidió?		☐ Lo elijo ☐ Me dejo llevar	☐ Sí ☐ No

2 Elige una sola cosa

No intentes cambiarlo todo. Mira las áreas donde marcaste que te dejas llevar y quédate con una: la que más energía te quita o la que más te importa. Si intentas cambiar cinco, no cambiarás ninguna.

El área que elijo

Lo que hago hoy, sin cambiar nada

Ahora conviértelo en algo concreto

Antes de escribirlo, pásalo por este filtro:

- **¿Eliges tú o te dejas llevar?** ¿Lo quieres de verdad, o es lo que "deberías" querer?
- **¿Es concreto?** "Cuidarme más" no es concreto. "Caminar 20 minutos al salir del trabajo" o "meditar 5 minutos en el coche antes de entrar en casa" sí.
- **¿Depende de ti?** Elige algo que puedas hacer tú, no algo que dependa de otros.

Lo que decido sembrar

Darte cuenta ya es elegir. Ahora vamos a sostenerlo.

3 Tu porqué, en una frase

Habrá un día en que no te apetezca. Ese día no te va a sostener la disciplina, te va a sostener el motivo. Escríbelo en una frase y que sea tuyo, no el que queda bien.

Una pista: pregúntate qué cambia en tu vida si lo haces durante un año, y qué sigue igual si no lo haces.

Lo hago porque

4 Tu mínimo diario

Decide lo mínimo que harás cada día, también en un mal día. Es la semilla que siembras pase lo que pase: tan pequeña que no puedas decir que no tienes tiempo.

- Si tu objetivo es entrenar, tu mínimo diario puede ser 10 minutos de fuerza en casa.
- Si es leer, una página.
- Si es meditar, tres respiraciones conscientes antes de abrir el ordenador.

En los días buenos harás más. Pero el sistema se construye con tu mínimo diario, porque es lo que no se rompe.

Mi mínimo diario

5 Cuándo y dónde

Lo que no tiene hora, no ocurre. Elige un momento fijo y, si puedes, engánchalo a algo que ya haces todos los días.

- "Después del primer café, antes de mirar el móvil."
- "Al llegar a casa, antes de sentarme en el sofá."
- "Al apagar el ordenador, antes de salir de la oficina."

Hacerlo cada día a la misma hora ayuda: tu cuerpo y tu cabeza empiezan a esperarlo.

Lo haré después de

A qué hora y dónde

6 Qué necesitas

Haz la lista de lo que necesitas para hacerlo: ropa, material, una app, un espacio, alguien que te acompañe. Después, quita fricción: déjalo preparado la noche anterior, a la vista, listo para empezar. Cuanto menos tengas que decidir en el momento, más fácil será hacerlo.

Necesito

La noche anterior dejaré preparado

7 Qué te va a frenar, y tu plan B

No te preguntes si va a aparecer un obstáculo. Va a aparecer. Pregúntate cuál, y decide ahora qué harás cuando llegue.

Si pasa esto…	…haré esto
Llego tarde y agotado	Hago solo mi mínimo diario
Surge un imprevisto a esa hora	Lo muevo a _____
No me apetece nada	Empiezo solo 2 minutos y decido después

Un día sin hacerlo no rompe nada. Dos seguidos empiezan a construir otra costumbre.

La regla: nunca dos días seguidos sin tu mínimo diario.

8 Siete días y un minuto al día

Cada día, justo después de hacerlo (o al final del día si no lo hiciste), dedica un minuto a cerrar. Tres preguntas:

1. **¿Lo he hecho?** Sí, solo el mínimo, o no.
2. **¿Qué he notado?** En el cuerpo, en la energía, en el ánimo. Una palabra basta.
3. **¿Qué me alegra de haberlo hecho?** Reconocerlo cierra el círculo y hace que mañana cueste un poco menos.

Ese minuto es parte del sistema: prestar atención a lo que haces es lo que lo convierte en una decisión, y no en otra tarea más.

Día	¿Hecho?	Lo que he notado	Lo que me alegra
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

9 Día 7: revisa tu sistema

No se trata de ponerte nota. Se trata de ver qué ha funcionado y ajustar.

- ¿Cuántos días lo hiciste, aunque fuera solo el mínimo? _____ de 7
- ¿Qué día te costó más, y por qué?
- ¿Funcionó el momento que elegiste, o hay que cambiarlo?
- ¿Apareció algún obstáculo que no habías previsto?
- ¿Qué has notado en ti esta semana?

Mis respuestas

Ahora decide, otra vez tú:

Si...	...entonces
Lo hiciste 5 días o más	Mantén el sistema otra semana tal cual, o sube un poco tu mínimo
Lo hiciste 3 o 4 días	Mantén tu mínimo y ajusta el momento o el plan B
Lo hiciste menos de 3 días	Haz tu mínimo más pequeño. El problema no eres tú, es el diseño

Repite el ciclo semana a semana. Cuando lo hagas sin pensarlo, ya no necesitarás esta guía para eso, y podrás volver al paso 1 y elegir lo siguiente que quieras sembrar.

Qué es Siembra

Siembra es desarrollo personal para quien no hace desarrollo personal. Para quien sabe lo que debería hacer por su salud y por su vida, pero no lo hace o no lo sostiene.

No damos recetas. Trabajamos con preguntas, decisiones y sistemas: te ayudamos a hacerte las preguntas adecuadas, a elegir y a convertir esa elección en algo que se mantiene, aunque tu vida vaya a mil.

Hablamos de lo que de verdad pesa en el día a día: las decisiones y los límites en el trabajo, los hábitos, el cuerpo y la energía, la mente y la atención.

¿Eliges tú o te dejas llevar?

Sigue sembrando

Cuéntanos qué has elegido. Responde al email con el que te llegó esta guía y dinos qué área has elegido. Leemos todas las respuestas.

Cada semana, una pregunta. Ya estás en la lista: cada semana te llega una pregunta para conocerte mejor y decidir con más intención. Si alguien te ha pasado esta guía, apúntate en comunidadsiembra.com.

Síguenos en Instagram: @quesiembras. Reels, esquemas y preguntas para pensar y para hacer.

Lee los artículos en comunidadsiembra.com.

Si al hacer esta guía aparece un cansancio profundo, ansiedad o algo que pesa más de lo que puedes llevar por tu cuenta, habla con un profesional de la salud.