

ESTACIÓN 5

Recuperar la ventana

Capítulo 5 — El «sí» perpetuo

5.1 — El registro de síes (una semana)

Qué acepté	A qué dije «NO» ocultamente	Qué bug lo disparó

El sábado: lee la columna del medio entera y de una sentada.

Lo que más me ha dolido de esa columna:

5.2 — Recupera la ventana

Durante una semana, aplica el «déjame revisarlo y te digo» a todas las peticiones no urgentes. Con fecha de respuesta, y cumpliéndola.

La petición	Qué habría contestado en el segundo 1,2	Qué contesté con el criterio puesto

La diferencia entre las dos columnas, medida en horas de mi semana: _____

5.3 — Tu firewall personal

Regla 1 — Mi franja protegida:

Regla 2 — Mi criterio de aceptación:

Regla 3 — Mi regla por defecto:

Tu conversación de límites pendiente:

Con quién: _____

Reconocimiento:

El no, claro y breve (sin quince excusas):

Alternativa (solo si existe de verdad):

Antes de entrar: con este «no» estoy diciendo Sí a →

5.4 — El «no» hacia dentro

Tu «sí» interno más caro (el «lo remato yo», el «ya que estoy»):

Niéгатelo una vez esta semana. ¿Qué pasó de verdad con eso que no hiciste?

Una estación por semana. Si un ejercicio no sale, hazlo más pequeño: el problema casi nunca es la voluntad, es el tamaño del paso.