

Esta tarea no tienes que enviármela. Es para ti, como un momento de reflexión personal.

La perfección muchas veces nos frena más de lo que nos impulsa. Nos hace creer que si no podemos hacerlo al 100%, entonces mejor no hacer nada. Pero hoy vamos a desafiar esa idea. Porque avanzar, incluso con pasos pequeños, vale muchísimo más que quedarte esperando el momento perfecto que nunca llega.

Tarea de reflexión:

1. Haz una lista de al menos tres cosas que podrías hacer hoy de forma 'suficientemente buena', sin esperar que te salgan perfectas.
2. Elige una de ellas. Solo una. Y hazla hoy mismo. Aunque sea a medias, aunque no sea tu mejor versión.
3. Al final del día, reflexiona: ¿Cómo te sentiste al hacer algo sin exigir perfección? ¿Te ayudó a avanzar?

Este es el tipo de práctica que entrena tu mente para avanzar sin autosabotearte. Porque la constancia construye cambios reales. La perfección solo te hace sentir que nunca es suficiente.