

CUADERNO DE TRABAJO

HUMENT RESET

*Claridad mental para entender
qué está ocurriendo
y tomar decisiones con más sentido*

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

*Este cuaderno no está pensado para leer.
Está pensado para usarse.*

No necesitas hacerlo perfecto.
Necesitas hacerlo real.

No estás aquí para encontrar respuestas rápidas.
*Estás aquí para entender qué está ocurriendo
y empezar a verlo con más claridad.*

- Escribe sin filtrar
- No intentes ordenar mientras escribes
- No busques hacerlo bien
- Avanza paso a paso

No necesitas hacer todo en un día.
Este proceso funciona cuando te das espacio.

Empieza desde donde estás.
Es suficiente.

HUMENT

Cierre

Lo que has hecho aquí no es pequeño.

Has parado.

Has sacado lo que estaba dentro.

Y has empezado a verlo con *más claridad*.

Puede que no tengas todas las respuestas.

No las necesitas todavía.

Lo importante es esto:

ahora ya no estás en el mismo punto.

Cuando la mente se ordena,
las decisiones dejan de pesar tanto.

A partir de aquí, puedes seguir profundizando
en el proceso HUMENT RESET.

No necesitas correr.

Solo seguir.

HUMENT