

RETO 'BAJAR EL NIVEL BASE'

DÍA 4: EL MICROAJUSTE

(Efecto Bola de Nieve)



Hoy no buscamos resultados visibles. Buscamos empezar una dinámica distinta.

**Un microajuste no
cambia la vida.**



**Cambiar
toda la vida
hoy**

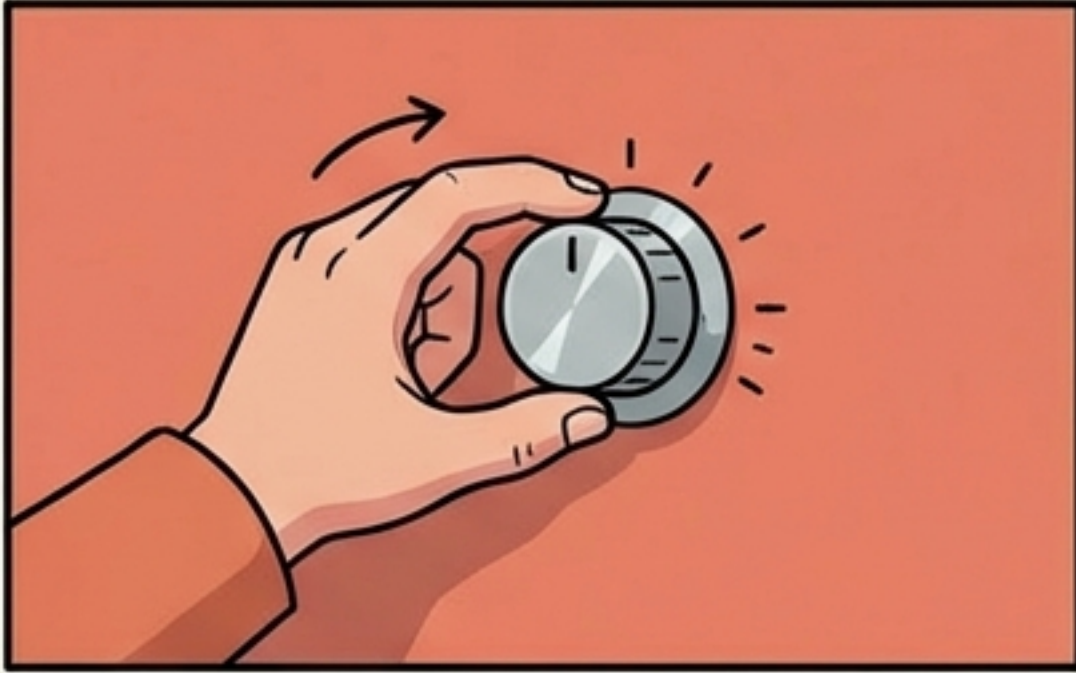
**Pero una sucesión de
microajustes coherentes, sí.**



La meta de hoy no es la perfección. Es la inercia.

BLOQUE 1 · ELECCIÓN DEL MICROAJUSTE

¿Cuál es tu movimiento? Elige UNA sola cosa.



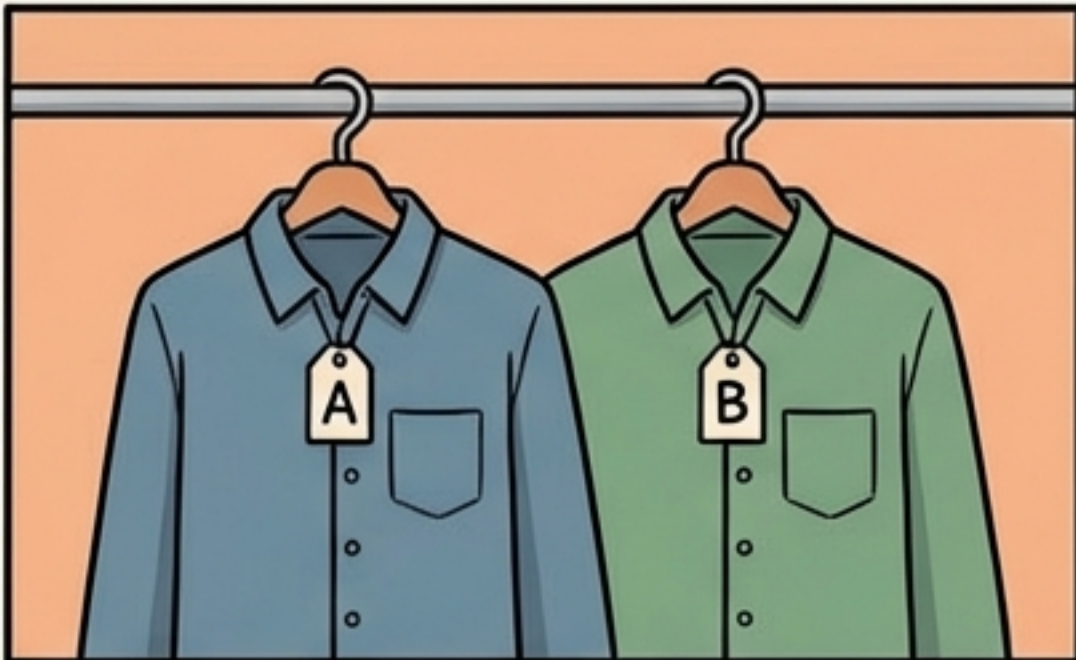
Reducir un estímulo constante



Añadir una pausa real



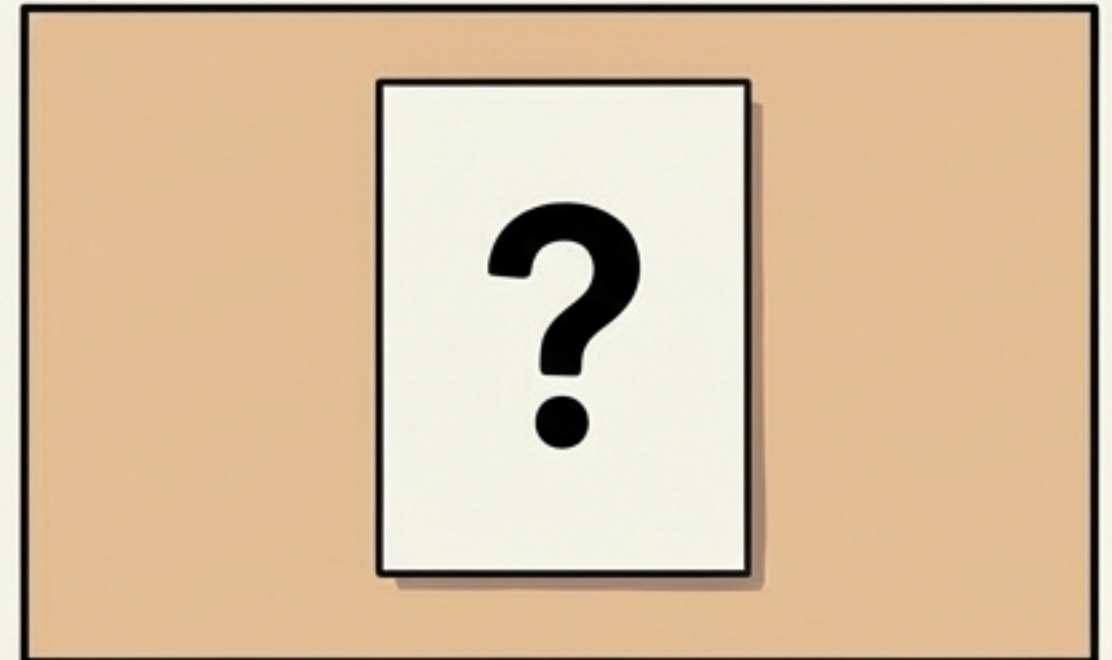
Dejar de anticipar una situación



Permitir una pequeña elección



Bajar una exigencia innecesaria



Otra (¿cuál?)



No la
perfecta.

La posible.

He elegido: _____

Describe brevemente qué
microajuste has elegido.

BLOQUE 2 · OBSERVACIÓN (SIN EXPECTATIVAS)



Después de aplicar el microajuste, observa con calma. No busques milagros, busca pistas.



Si la respuesta es sí, has encontrado una grieta en el muro del estrés.

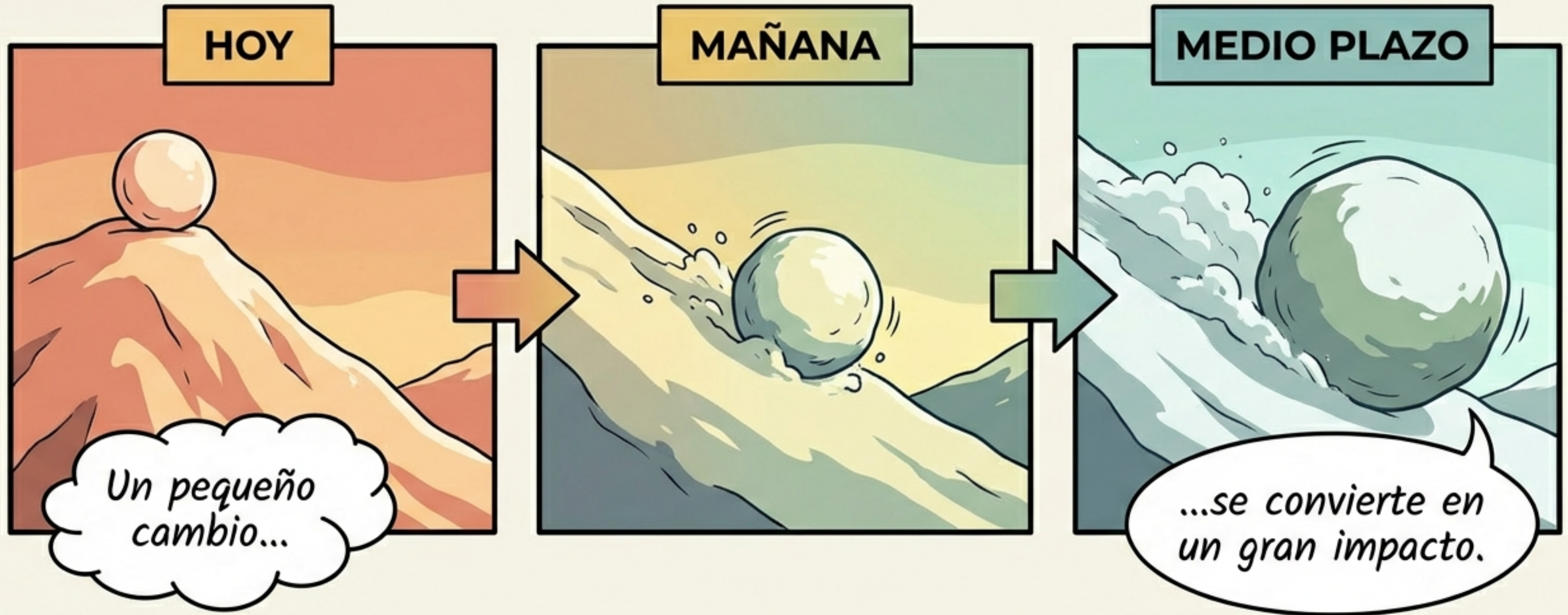
NOTA FINAL

Si hoy
no has visto
cambios
claros, no
pasa nada.

- ¿Menos ruido?
- ¿Más margen?
- ¿Menos desgaste?

Si notas algo de esto, eso ya es el principio.

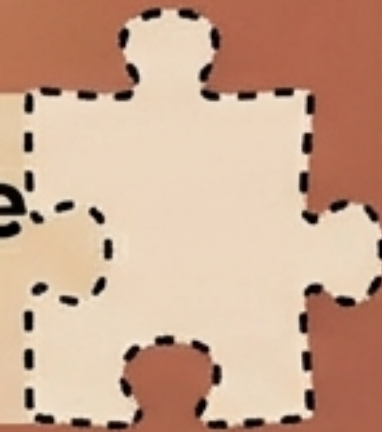
BLOQUE 3 · EFECTO ACUMULATIVO



Si este microajuste se repitiera varios días seguidos, ¿qué crees que podría cambiar a medio plazo?

El siguiente paso.

¿Si mañana añadieras OTRO microajuste coherente, cuál podría ser?



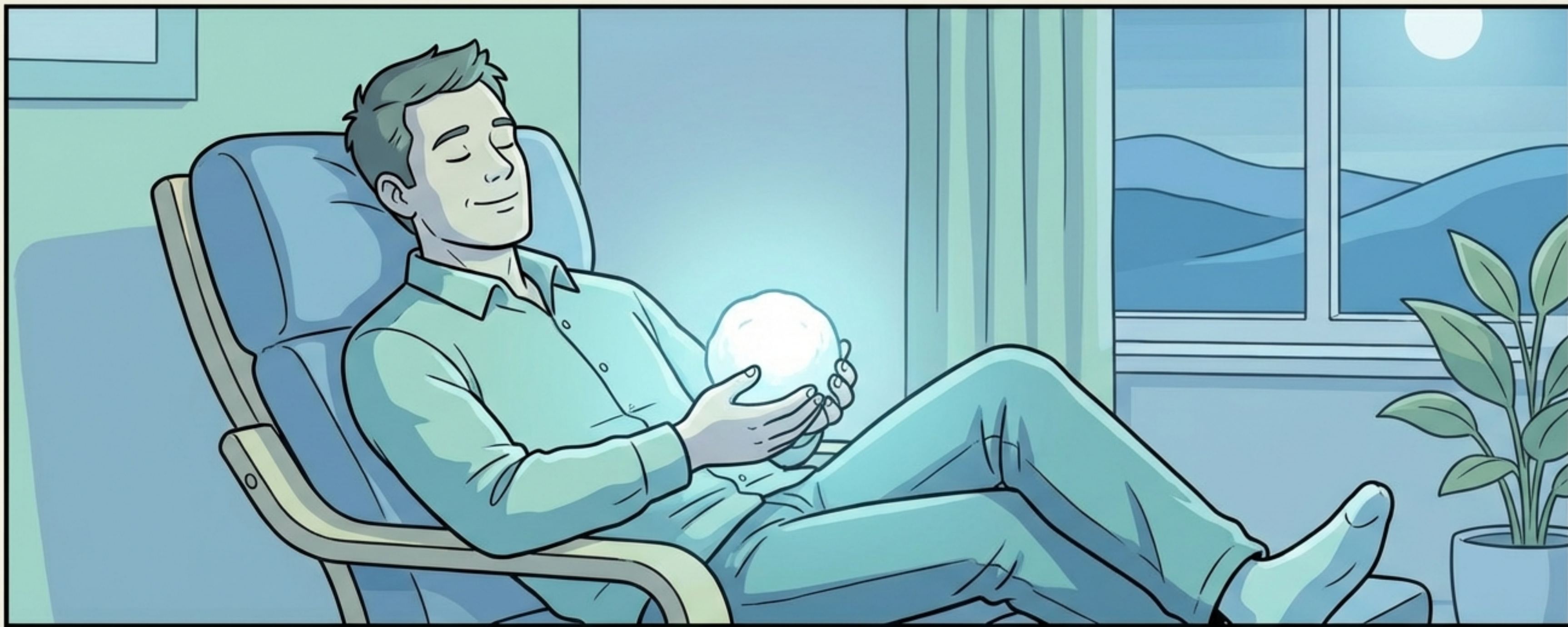


Apagar incendios

**“Regular no es
apagar incendios.
Es cambiar el clima.”**

Cambiar el clima

No has solucionado nada hoy. Y eso está bien.
Has dejado de sumar estrés.



Y eso, repetido día tras día, cambia el punto de partida.