

RETO 'BAJAR EL NIVEL BASE'

# DÍA 4: EL MICROAJUSTE

## (Efecto Bola de Nieve)

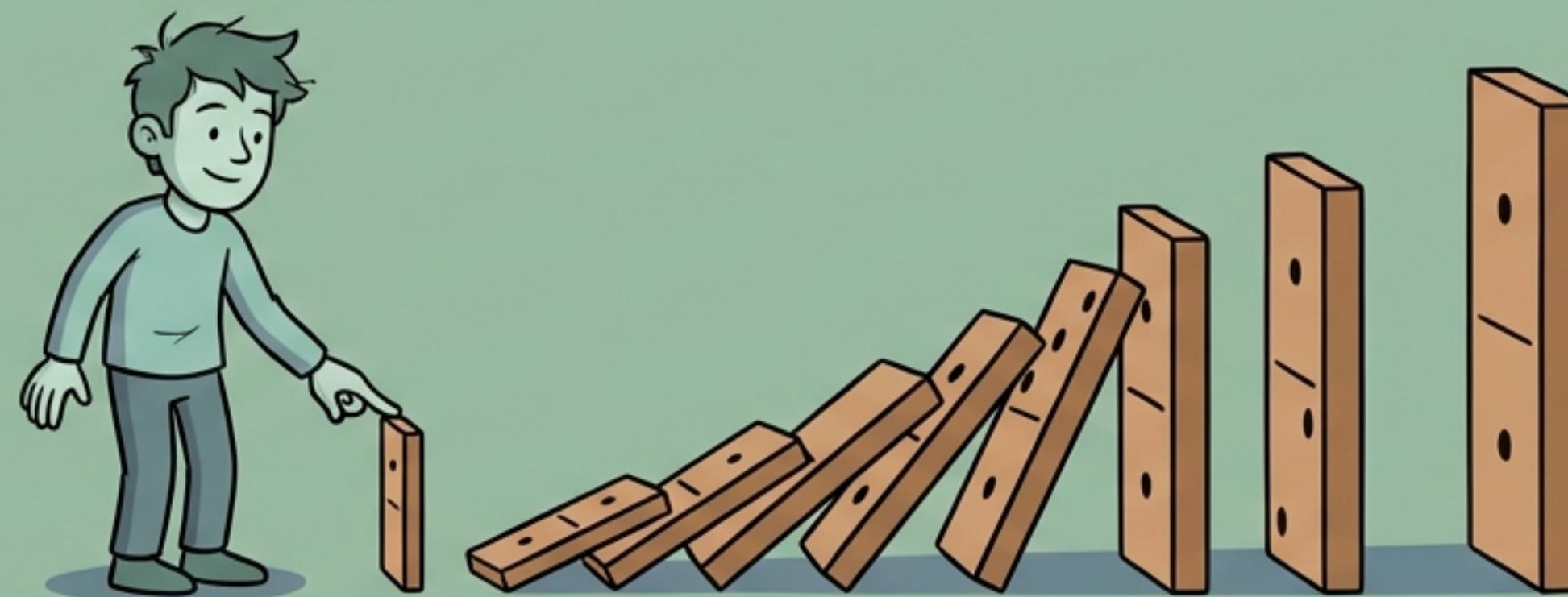


Hoy no buscamos resultados visibles. Buscamos empezar una dinámica distinta.

**Un microajuste no cambia la vida.**



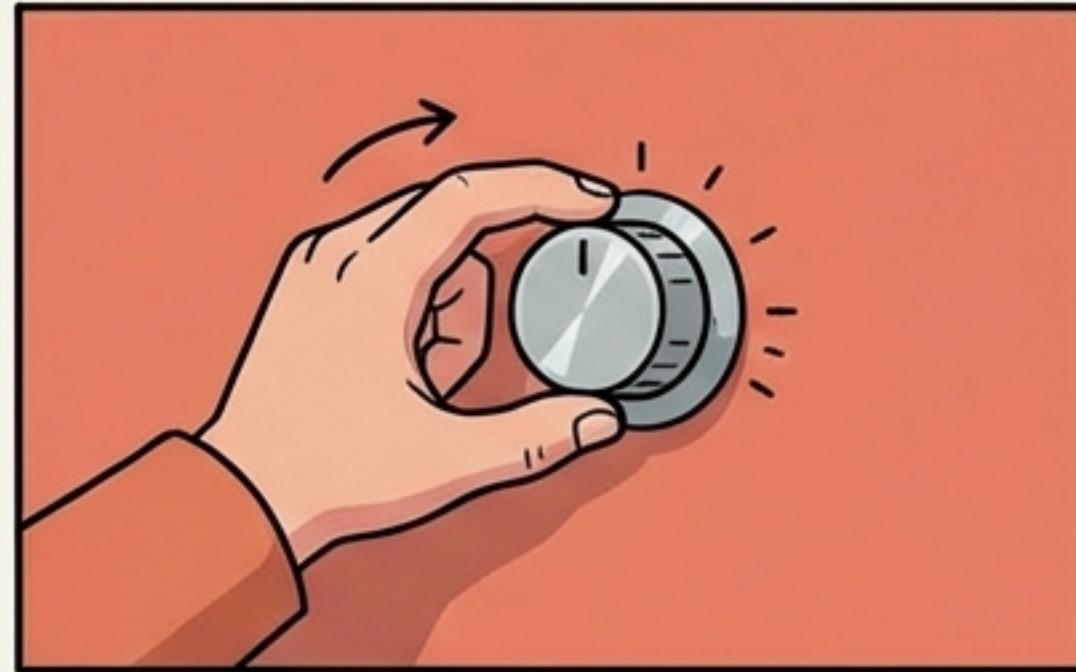
**Pero una sucesión de microajustes coherentes, sí.**



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

## BLOQUE 1 · ELECCIÓN DEL MICROAJUSTE

¿Cuál es tu movimiento? Elige UNA sola cosa.



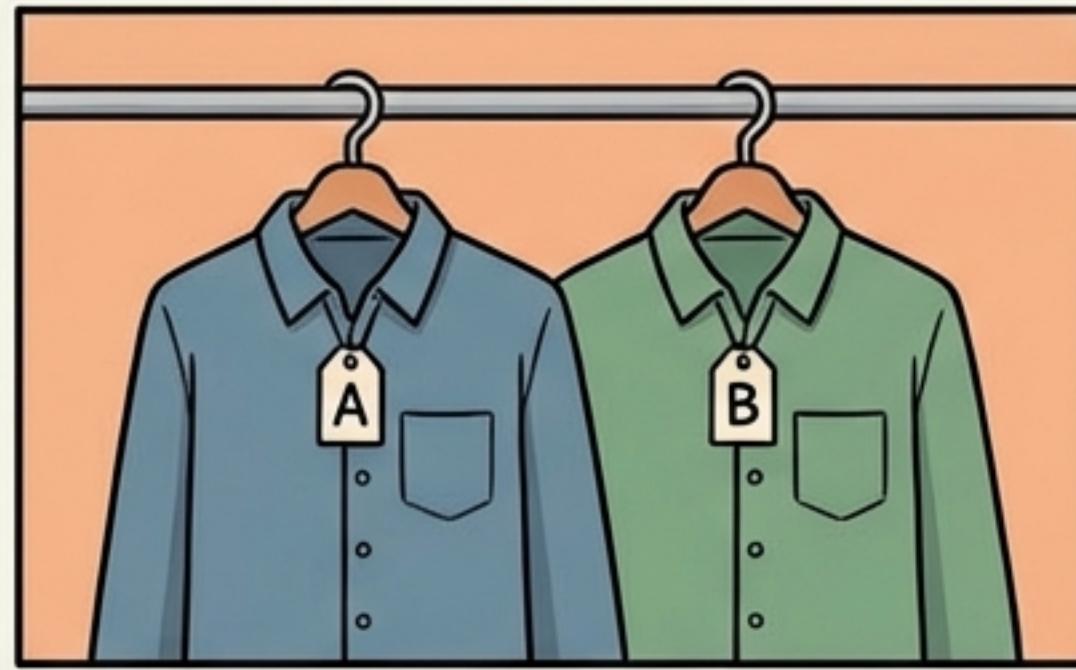
Reducir un estímulo constante



Añadir una pausa real



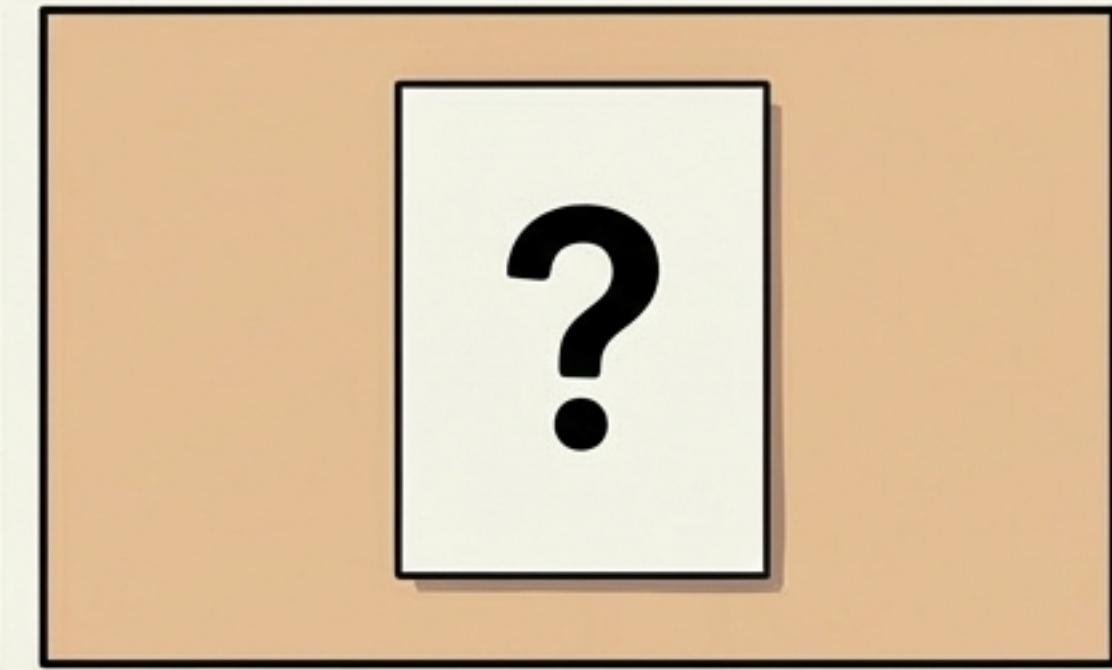
Dejar de anticipar una situación



Permitir una pequeña elección



Bajar una exigencia innecesaria



Otra (¿cuál?)



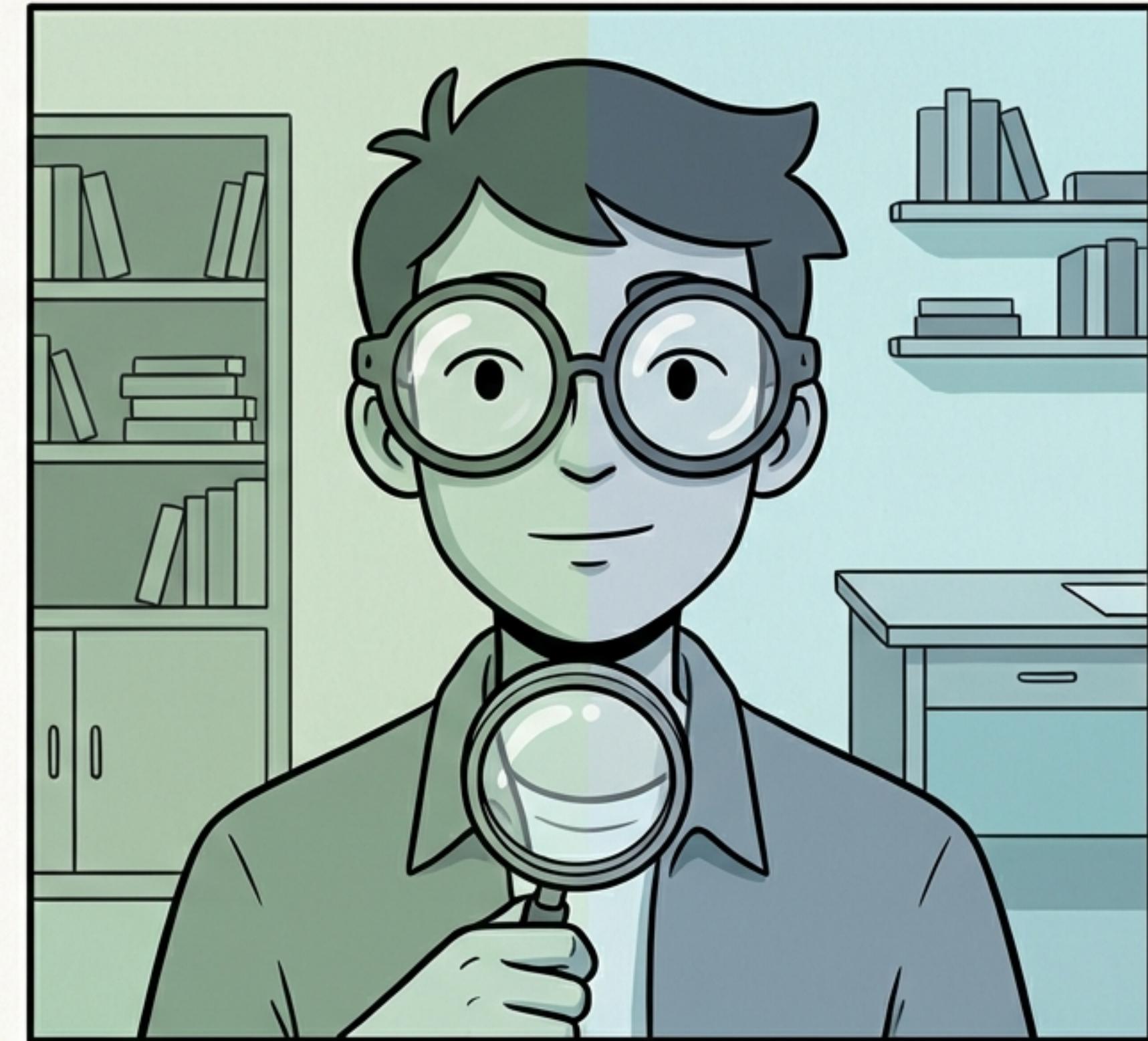
No la  
perfecta.

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.



¿Ha habido algún momento del día con MENOS tensión que otros días?

•••

¿Algo ha sido MENOS intenso (aunque el problema siga ahí)?

•••

•••

¿He tenido que intervenir yo MENOS?

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

## NOTA FINAL

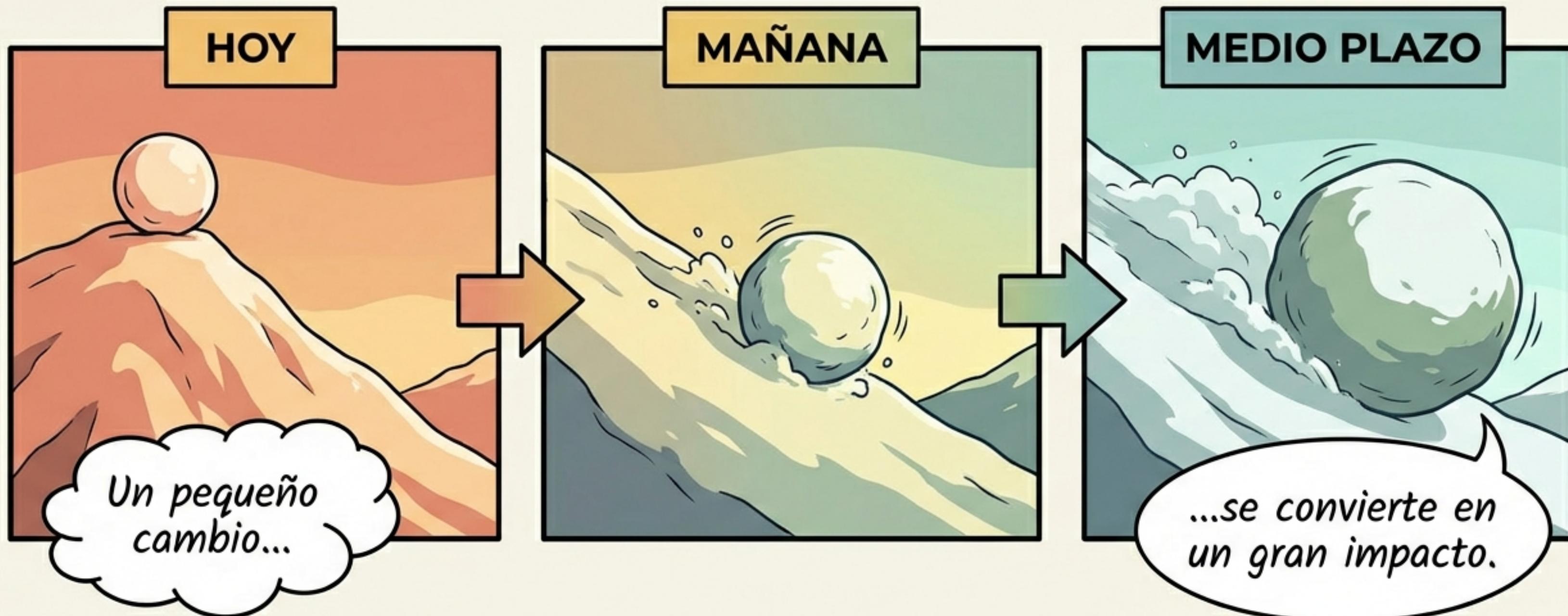
Si hoy  
no has visto  
cambios  
claros, no  
pasa nada.



- ¿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

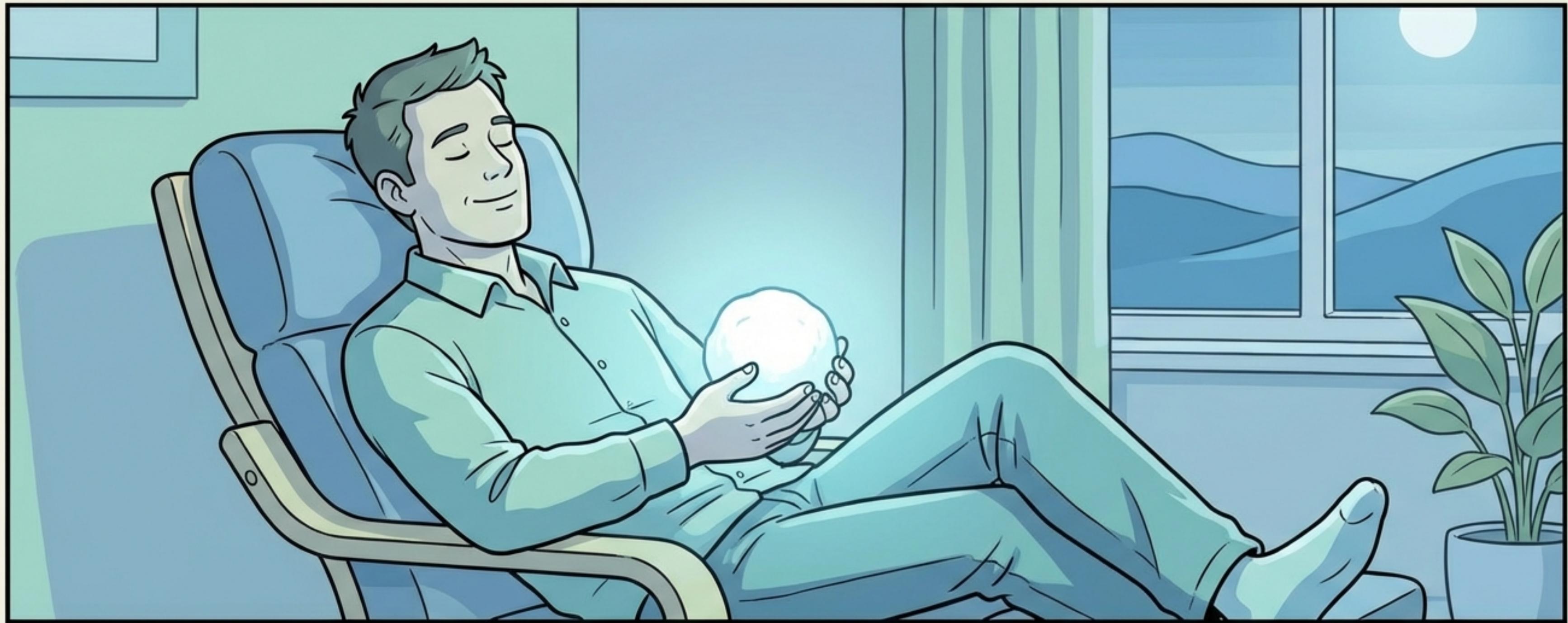


**“Regular no es  
apagar incendios.  
Es cambiar el clima.”**

**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.**