

Lección N^o3

Simplificar

Cuando una mujer se queja de que no tiene tiempo de nada o dice que el día no tiene suficientes horas, es porque **se ha llenado de roles, metas y funciones**.

Hoy en día la mujer se **autoexige** demasiado, ha asumido muchos roles, tiene la idea de tener que **ser perfecta**, haciendo que se llene de cargas. Esto es la consecuencia de la forma en que nuestros padres y la sociedad nos educó, pues muchas veces, de forma inconsciente, vivimos en función de lo que nuestros padres o la sociedad espera de nosotras. (Casarnos tener hijos, ser excelentes madres, ser buenas hijas y esposas, tener una carrera profesional donde brillamos, hacer servicio social, viajar etc...)

Por eso en la lección anterior les puse a escribir todas esas metas. En esta lección lo que vamos a hacer es seleccionar esas metas o objetivos en 2 categorías.

Lo que realmente logro hacer este año:

Lo que definitivamente puedo dejar para años futuros:

Quédate sólo con los roles y metas que quieres ejercer este año, verifica que no sean muchos. Simplificar es quedarnos con pocas metas y pocos roles, aquellos que se alinean con mi propósito prioritario y con el propósito del momento.

Simplificar es:

1. Eliminar roles de tu vida que no te aportan.
2. Revisar tus metas, ser honesta contigo y determinar lo que realmente vas a hacer y ponerle plazos reales a tus metas.
3. Aprender a delegar. (Ejemplo: que tus hijos pongan la mesa y laven platos)
4. Automatizar (Ejemplo: que todos lo proceso de bancos e impuestos sean por internet)
5. Pedir ayuda (No todo lo tienes que hacer tú, pide apoyo)
6. Se honesta contigo y define la mujer que quieres ser, no la mujer que la sociedad o tus padres te dijeron que fueras.

Para determinar patrones inconscientes impuestos por la sociedad, revisa una por una tu metas e ideales y hazte las siguientes preguntas:

1. **¿Realmente quiero esto para mí?**
2. **¿Esto me hace feliz?**
3. **¿Qué pasaría si elimino esta idea o rol de mi vida?**

Luego de hacer ese filtro, ya deberías tener una idea de las ideas, roles y metas que puedes descartar, las que puedes aplazar y aquellas con las que te quieres quedar.

¡Felicitaciones!

Simplificar es el primer paso para verdadera organización