

No es motivacional: es preventivo. Escríbele a tu yo futuro imaginando cansancio, frustración y ganas de abandonar.

- ☐ Por qué empezaste este proceso
 - ☐ Lo que ya has logrado
 - ☐ Qué hacer antes de rendirte
 - ☐ Una instrucción clara y compasiva

Querido/a yo del futuro:

Esta carta será tu red de contención cuando la claridad baje.