

El diario de patrones

Dos o tres semanas de observación

Sé específico. No “siempre postergo”, sino ¿qué?, ¿cuándo?, ¿qué emoción lo precede? Un patrón vago no se puede cambiar; uno concreto, sí. Anota cada vez que notes el comportamiento repetido.

DÍA / FECHA	1. ¿QUÉ PASÓ EXACTAMENTE?	2. ¿QUÉ SENTÍ ANTES DE ACTUAR?	3. ¿QUÉ ME DIJE PARA JUSTIFICARLO?	4. ¿CUÁL FUE EL RESULTADO?

LAS LLAVES DEL PATRÓN · AL CABO DE 2–3 SEMANAS

Busca las repeticiones en las columnas **2 y 3**: la **emoción** que aparece una y otra vez antes de actuar, y las **dos o tres frases** que usas siempre para justificarte (“no es para tanto”, “ya lo haré luego”...). Esa emoción y ese guion son las llaves del patrón.

“El diario no cambia el patrón. Cambia la relación que tienes con él. Y esa diferencia es el primer paso real.”