PRÁCTICA — AUTORIDAD EMOCIONAL

Antes de dar tu respuesta

El jueves llega un mensaje de una amiga: «El sábado vamos a la sierra. ¿Te vienes? Hay sitio en el coche».

Mientras lees, ya te imaginas el sendero y la charla en el coche. Estás a punto de decir que sí cuando recuerdas que llevas toda la semana deseando una mañana en casa. Tu amiga necesita saberlo el viernes. Tienes tiempo.

En esta carta, la **autoridad emocional** invita a observar cómo cambia una decisión al pasar por distintos estados de ánimo. Puedes empezar por algo tan sencillo como contestar «Me hace ilusión. ¿Te lo digo mañana?».

Vuelve a leer el mensaje más tarde. Quizá te siga apeteciendo la excursión y lo que te pesaba era madrugar. O quizá descubras que tenías muchas ganas de ver a tu amiga y que preferirías proponerle un paseo más corto. A veces la respuesta sigue siendo la misma, pero ahora puedes decir qué te gusta del plan.

> PARA VOLVER A ESTA PÁGINA
>
> La primera vez que leíste el mensaje, ¿qué parte del plan te atrajo? Al retomarlo, ¿qué sigue ahí?