

6 preguntas que como gay me hago cada día para cuidar mi autoestima.

3 al despertarme. 3 antes de irme a dormir.

Sin trucos. Solo papel, boli y mucha presencia.

Antes de empezar.

Este no es un ejercicio de motivación.

Es un espejo. Un lugar donde cada mañana y cada noche te sientas contigo y te haces las preguntas que la mayoría prefiere evitar.

No hay respuestas correctas. No hay respuestas bonitas. Solo hay honestidad. Y cuanto más incómoda sea la respuesta, más necesaria era la pregunta.

Lo único que necesitas es un cuaderno, un bolígrafo y cinco minutos. Por la mañana, antes de mirar el móvil. Por la noche, antes de cerrar los ojos.

Las 3 preguntas de la mañana dirigen tu día.

Las 3 de la noche te piden cuentas.

Llevo meses usando este sistema. No me ha hecho mejor persona. Me ha hecho más honesto conmigo. Y eso cambia todo lo demás.

Al despertarme

3 preguntas para dirigir tu día.

PREGUNTA 1

¿Qué parte de mí quiero dejar salir hoy?

Esta pregunta no te pide que cambies. Te pide que dejes de esconderte. Todos llevamos partes de nosotros que aprendimos a guardar: la vulnerabilidad, la ambición, la ternura, la rabia sana. Cada mañana elige una y dale espacio. Escribe qué parte es y qué harías hoy si la dejaras salir sin filtro.

PREGUNTA 2

¿Qué le voy a dar hoy a mi cuerpo que realmente necesita?

No hablamos de rutinas ni de gimnasio. Hablamos de escuchar. A veces tu cuerpo necesita moverse, a veces necesita descansar. A veces necesita agua, sol, aire limpio o simplemente no ser castigado. Escribe lo primero que te venga. Sin juzgarlo.

PREGUNTA 3

Cuando esta noche cierre los ojos, ¿cómo quiero sentirme?

Esta pregunta convierte tu día en algo intencional. Ya no improvisas. Decides de antemano cómo quieres llegar a la noche. Si escribes 'en paz', cada decisión del día se mide contra eso. Si escribes 'orgulloso de mí', sabrás qué hacer y qué no.

Antes de dormir

3 preguntas para pedirte cuentas.

PREGUNTA 4

¿En qué momento de hoy no fui honesto conmigo?

Esta es la más incómoda. Y por eso es la más importante. No busques grandes mentiras. Busca los pequeños momentos: cuando dijiste que sí queriendo decir que no, cuando sonreíste sin sentirlo, cuando evitaste una conversación. Escríbelo sin justificarte.

PREGUNTA 5

¿Hice algo hoy solo para no sentirme solo?

Muchas de las cosas que hacemos no las hacemos porque las queremos, sino porque el silencio nos da miedo. Abrir una app, decir que sí a un plan, escribir a alguien que sabes que no te conviene. Si la respuesta es sí, no te castigues. Solo míralo. Verlo ya es el primer paso.

PREGUNTA 6

¿Estoy más cerca de quien quiero ser o solo más cansado de fingir?

Esta pregunta cierra el día con perspectiva. No se trata de haber sido perfecto. Se trata de saber si hoy fue un día vivido o un día sobrevivido. Si la respuesta es 'más cansado', no pasa nada. Mañana hay 3 preguntas nuevas esperándote.

Cómo usarlas.

Por la mañana, antes del móvil.

Abre el cuaderno antes de abrir Instagram. Las preguntas de la mañana funcionan porque tu mente aún no está contaminada por las expectativas del día. 5 minutos. Sin filtro.

Por la noche, ya en la cama.

Las preguntas de la noche piden honestidad. No las respondas deprisa. Siéntate con la incomodidad si aparece. Escribe aunque no te guste lo que sale. Especialmente si no te gusta.

Sin juicio.

No estás aquí para evaluarte. Estás aquí para verte. Si hoy la respuesta es fea, escríbela igual. El cuaderno no te juzga. Tú tampoco deberías.

Cada día, la misma pregunta.

Las preguntas no cambian. Las respuestas sí. Ahí es donde está el crecimiento. En una semana verás patrones. En un mes verás cambios. En tres meses no te reconocerás.

No lo compartas.

Este cuaderno es tuyo. No es contenido. No es para enseñar. Es el único espacio donde no tienes que ser nada para nadie. Protégelo.

Esto no es un PDF
para guardar en
una carpeta.

Es un compromiso contigo.

Si has llegado hasta aquí, algo dentro de ti
sabe que necesita esto.

Empieza mañana. Solo 5 minutos.
Y si algún día no sabes qué escribir,
escribe eso: 'hoy no sé qué escribir.'

Ya es más de lo que hace la mayoría.

Bienvenido a casa, humano.

@domushuman