

Empecé sugiriendo espontáneamente a algunas personas en consulta que se grabaran a fuego la frase “**Háztelo fácil**”, como si la pudieran visualizar escrita en un letrero de neón. Lo proponía cuando veía que la **autoexigencia** o el **perfeccionismo** bloqueaban las soluciones a sus problemas o el inicio de cambios que podían beneficiarles. Y al final, he acabado aplicándomela también a mí misma.





Algunos ejemplos:

—Tengo un problema que solucionar. La solución no es perfecta, pero me permite cerrar ese asunto y poner mi energía en otra cosa... **Me lo hago fácil.**

— Quiero comer más sano, pero no tengo tiempo para hacer platos muy elaborados, así que busco opciones prácticas... **Me lo hago fácil.**

— A algo le veo una solución complicada, y eso me genera cierta perturbación. Entonces, me pregunto: ¿Qué depende de mí? ¿Hay algo que pueda hacer? Si es así, adelante. Y si no, intento **hacérmelo fácil**, y no quedarme dándole vueltas. Ya que tengo que lidiar con un problema de difícil solución, procuro al menos no machacarme.

Voy aprendiendo que, en algunas ocasiones, es mejor escoger el camino más sencillo, aunque no sea el que idealmente hubiera elegido. Porque hacerlo fácil no es claudicar ni resignarse, es salir de la parálisis y pasar a la acción.

Esta entrada es un buen ejemplo. Empiezan las vacaciones, y no quiero hacer algo muy elaborado, pero quiero seguir construyendo Psique Brava. Esto no es perfecto, pero te transmite el mensaje que quiero compartir. Ya sabes, **háztelo fácil.**

Ainhoa