Una elección que no necesito justificar

Hay decisiones pequeñas que te corresponden y que, aun así, puedes sentir que necesitan una razón suficientemente buena. Esta práctica te ayuda a distinguir cuándo estás informando o coordinándote y cuándo estás buscando permiso para una elección propia.

Cómo hacer la práctica

1. Elige una decisión reciente de bajo riesgo que te correspondiera a ti.
2. Anota a quién afectaba realmente y si necesitaba acuerdo, información o ninguna de las dos cosas.
3. Observa qué explicación añadiste para intentar que la decisión pareciera aceptable.
4. Prepara una versión breve que comunique solo lo necesario.

Un ejemplo completo

Nora decide no apuntarse a un plan. Empieza a enumerar tareas y horarios para justificarlo, aunque su asistencia no es un compromiso previo. Prueba una frase más simple: «Esta vez no voy a apuntarme». Puede escuchar la reacción de la otra persona sin convertirla en una votación sobre su decisión.

Ahora, tu situación

Elige una sola escena y responde con tus palabras. Deja la última pregunta para después del intento cuando corresponda.

¿Qué decisión estaba tomando y a quién afectaba realmente?

¿Necesitaba acordarla, comunicarla o podía decidirla por mí?

¿Qué razones añadí para buscar aprobación?

¿Cuál sería una versión breve y suficiente?

Después de probar: ¿qué ocurrió y qué quiero ajustar?

El cuaderno «Habitarme sin pedir permiso» amplía esta práctica con un recorrido sobre aprobación, voz propia, decisiones y desacuerdo.