

LO QUE NO TE PUEDEN QUITAR

# DOS COLUMNAS.

*una hoja para soltar el  
control.*

---

Casi todo tu sufrimiento nace de confundir lo que depende de ti con lo que no. Esta hoja te ayuda a separarlo en cinco minutos. La llenas hoy.



*Eso es hacerla linda.*

# ESCRÍBELO SIN FILTRO.

Vacía la cabeza en las dos columnas. Lo que te quita el sueño, ¿de qué lado cae?

NO DEPENDE DE MÍ  
SUÉLTALO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SÍ DEPENDE DE MÍ  
TRABÁJALO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Solo trabajas la columna derecha. La izquierda **se nombra y se suelta:** no es tuya, nunca lo fue.

# TRES PASOS.

Epicteto nació esclavo en la Roma del siglo I. Le rompieron una pierna y quedó cojo, propiedad de otro. Desde esa impotencia total dejó una sola idea que cabe en la mano: hay cosas que dependen de ti y cosas que no. Lo único que nadie te puede quitar es lo que decides hacer con lo que te pasa.

---

## 01 Llena las dos columnas sin filtro.

Todo lo que te pesa hoy. No edites. No te justifiques. Solo nómbralo y ubícalo de un lado o del otro.

---

## 02 Tacha la columna izquierda.

Lo que el otro haga, diga o piense; el resultado; la respuesta; el aplauso. No es tuyo. Apretarlo solo te duele la mano.

---

## 03 Elige una sola cosa de la derecha y ciérrala hoy.

No el imperio entero. Un número, una hora bloqueada, una decisión. Una cosa terminada, no diez empezadas.

---

*Pueden quitarte casi todo. Menos lo que decides hacer con lo que te quitan.*