

# Autodiagnóstico ESLOWSBAN<sup>MR</sup>

## ¿Estás sosteniéndote... o a punto de romperte?

“Hacer una pausa no es rendirte.  
Es salvarte.”

Lía Vicencio M. (PH1N1X)  
Fundadora de Becoming Agile  
Autora de ESLOWSBAN: El arte de avanzar sin romperte

becoming  
**agile**

# Esto no es un test. Es un espejo.

Es una pausa para mirar dentro de ti.

No es un test clínico.

Y tampoco es una evaluación de desempeño.

Si alguna respuesta te sacude, te deja pensando o te alivia,  
entonces ya empezaste a verte a ti mism@.

Responde con honestidad. Nadie verá tus respuestas.

Esto es solo para ti.



# ¿Cómo te sientes últimamente?

1. ¿Te levantas sintiéndote cansad@... incluso después de dormir?

A) Sí, casi siempre

B) A veces

C) No, duermo bien y despierto con energía

2. ¿Has sentido ganas de salir corriendo de donde estás, sin razón aparente?

A) Muchas veces

B) alguna vez

C) Nunca

3. Te descubres a ti mism@ fingiendo que todo está bien... cuando no lo está?

- A) Todo el tiempo
- B) Solo con ciertas personas
- C) No, me muestro como me siento

4. ¿Sientes que tu vida se ha convertido en “soportar” en lugar de disfrutar?

- A) Sí
- B) A ratos
- C) No



5. ¿Has perdido la motivación por cosas que antes amabas hacer?

A) Sí, y no sé por qué.

B) Me pasa a veces

C) No, sigo disfrutando lo que me gusta



# Resultado

## ✓ **Mayoría A**

Estás en modo resistencia. No eres débil. Estás cargando demasiado.

Ya es momento de preguntarte:

¿Esto que sostengo... realmente me corresponde?

## ✓ **Mayoría B**

Estás en transición. Ya reconoces que algo no vibra,  
pero no sabes bien cómo moverte.


ESLOWSBAN puede ayudarte a elegir con claridad y sin culpa.

## ✓ **Mayoría C**

Estás alinead@ con tu ritmo interno.

Puedes usar ESLOWSBAN para sostener ese equilibrio sin volver a romperte.





**Ya sabes dónde te encuentras  
y ahora...  
¿qué puedes hacer?**

# Aquí van cinco claves que aprendí en carne propia y que funcionan de maravilla:

## 1. Descansa. Sin necesidad de pedir permiso.

Tu cuerpo no necesita justificación para parar.

Cuando la justificación se presenta, viene en forma de dolor o enfermedad. No necesitas llegar a eso.

## 2. Suelta lo que no es tuyo.

Identifica lo que estás cargando y no te corresponde.

Sí, cargar con lo de otros se ve y se siente como algo noble... hasta que te rompe. Suelta a tiempo, con amor.



### 🕒 3. Define tu propio ritmo.

Escúchate y sé sincer@ contigo mism@. ¿Por qué corres? ¿Por quién corres? No estás aquí para correr como todos. Estás aquí para caminar como tú. A tu ritmo.

### 💬 4. Atrévete a decir “ya no puedo con esto”.

Si no lo aceptas para ti mism@ primero, no podrás decirlo y si no lo dices, ¿cómo esperas que tu equipo, tu jefe o tu familia lo sepan? Decir no puedo con esto no es rendirse. Es reconocerte.

### 🔥 5. Elige una sola cosa que sí puedas hacer hoy.

Y hazla desde el alma. Eso basta. Un paso a la vez. Un día a la vez. Una tarea a la vez.



# 💛 Este no es el fin. Es el principio.

Si algo de esto te hizo respirar más profundo...  
Si sentiste que no estás sol@...  
entonces ya estás avanzando.

Bienvenid@ a ESLOWSBAN<sup>MR</sup>.  
El arte de avanzar sin romperte.

— Lía (PH1N1X)



Amazon

becoming  
**cgile**