

PROGRAMA
DE 28 DÍAS

ENTRENA
TU ATENCIÓN

CONTENIDO
ORIGINAL

ACTIVANDO TU MENTE

28 días para volver a ti



Este programa es una práctica de atención y bienestar. No es terapia, no diagnostica y no reemplaza la atención de un médico ni de un profesional de salud mental.

SEMANA 1

VOLVERTE CONSCIENTE

Antes de cambiar algo hay que verlo. Esta semana solo se mira.

01

SENTARTE SIN HACER NADA

10 MIN

Siéntate con la espalda recta y los ojos cerrados. No busques calma ni la persigas. Solo quédate ahí y mira lo que llega, como quien mira pasar carros desde una ventana.

"No tengo que arreglar nada ahora mismo."

02

CONTAR TUS RESPIRACIONES

10 MIN

Cuenta diez respiraciones completas. Si te pierdes en un pensamiento, vuelve al uno sin regañarte. Perderse es parte del ejercicio, no un error.

"Volver es la práctica."

03

PONER NOMBRE

12 MIN

Cada vez que aparezca un pensamiento, ponle una palabra: recuerdo, plan, miedo, deseo. Solo eso. Nombrarlo le quita la mitad de la fuerza.

"Lo que nombro deja de mandarme."

04

¿PASADO, FUTURO O PRESENTE?

3 MIN

Hoy, tres veces, párate y pregúntate dónde estaba tu mente: en el pasado, en el futuro o aquí. No juzgues la respuesta. Apúntala.

"Casi nunca estoy donde está mi cuerpo."

SEMANA 1

VOLVERTE CONSCIENTE

Antes de cambiar algo hay que verlo. Esta semana solo se mira.

05

EL CUERPO PRIMERO

12 MIN

Recorre tu cuerpo de los pies a la cabeza, despacio. Donde encuentres tensión, no la pelees: respira ahí y sigue.

"Mi cuerpo lleva la cuenta de lo que mi cabeza olvida."

06

TU FRASE REPETIDA

10 MIN

Busca la frase que más te dices a ti mismo cuando algo sale mal. Escríbela tal cual, con sus palabras exactas. Hoy solo se busca, no se cambia.

"Esa frase la aprendí; no nací con ella."

07

MIRAR LA SEMANA

12 MIN

Lee lo que escribiste estos siete días. Busca lo que se repite: una hora del día, una persona, una emoción. Ahí está tu patrón.

"Ya sé por dónde entra."

DESARMAR EL AUTOMÁTICO

Cuando reconoces el patrón, puedes interrumpirlo. Esta semana se corta la cadena.

08

LA PAUSA DE TRES RESPIRACIONES

10 MIN

Hoy, antes de contestar cualquier cosa que te moleste, respira tres veces. Nada más. Tres respiraciones antes de la primera palabra.

“Entre lo que pasa y lo que hago, hay un espacio.”

09

CAMBIAR EL GESTO

10 MIN

Elige un gesto automático tuyo: revisar el teléfono al despertar, morderte el labio, suspirar. Hoy, cada vez que lo notes, haz otra cosa, cualquiera.

“Si puedo cambiar el gesto, puedo cambiar el resto.”

10

EL DISPARADOR

12 MIN

Escribe qué pasó justo antes de tu último enojo. No qué sentiste: qué pasó. El disparador siempre es más pequeño de lo que uno cree.

“No reacciono al mundo; reacciono a un detalle.”

11

NOVENTA SEGUNDOS

10 MIN

Cuando llegue una emoción fuerte, quédate quieto y cuenta noventa segundos antes de hacer nada. Mira si baja sola.

“La ola sube y baja si no le echo más agua.”

DESARMAR EL AUTOMÁTICO

Cuando reconoces el patrón, puedes interrumpirlo. Esta semana se corta la cadena.

12

LA VERSIÓN CORTA

12 MIN

Toma tu queja más repetida y dila en cinco palabras. Luego en tres. Luego en una. Casi siempre, debajo de la queja hay una sola cosa.

“Debajo del ruido hay una frase corta.”

13

SOLTAR UNA DISCUSIÓN

10 MIN

Hoy deja pasar una discusión que normalmente pelearías. No por darle la razón al otro: por ver qué se siente no entrar.

“No todo lo que me invitan lo tengo que aceptar.”

14

MITAD DEL CAMINO

12 MIN

Lee tu bitácora completa. Marca una sola cosa que ya cambió, por pequeña que sea. Una. Escríbela aparte.

“Ya soy un poco distinto al del día uno.”

ENSAYAR AL NUEVO

Lo que se ensaya se vuelve fácil. Esta semana se practica ser otro.

15

ENSAYAR ANTES DE QUE PASE

15 MIN

Elige una situación que te espera esta semana. Vívela con los ojos cerrados como quieres que salga, con detalle: dónde estás, qué dices, cómo respiras.

“Lo ensayado deja de tomarme por sorpresa.”

16

LA FRASE NUEVA

12 MIN

Toma la frase repetida del día 6 y escribe una que quieras en su lugar. Corta, en presente, sin negaciones. Repítela mientras respiras.

“Puedo elegir qué me digo.”

17

LOS PRIMEROS CUATRO MINUTOS

5 MIN

Mañana, apenas abras los ojos, no toques el teléfono. Quédate cuatro minutos acostado, respirando, y decide con qué ánimo te levantas.

“El día lo estreno yo, no las noticias.”

18

AGRADECER CON DETALLE

10 MIN

Escribe tres cosas de hoy, pero con detalle: no 'mi familia', sino un momento exacto de hoy con alguien. El detalle es lo que hace efecto.

“Lo bueno también pasa, y casi no lo miro.”

SEMANA 3

ENSAYAR AL NUEVO

Lo que se ensaya se vuelve fácil. Esta semana se practica ser otro.

19

EL CUERPO DEL NUEVO

12 MIN

¿Cómo se para, cómo camina y cómo respira la persona que quieres ser? Hoy, durante diez minutos, muévete así aunque no lo sientas.

“El cuerpo también enseña a la cabeza.”

20

UNA COSA INCÓMODA

10 MIN

Haz hoy una cosa pequeña que te dé algo de pena o pereza: una llamada, una pregunta, un no. Una sola.

“Del otro lado de la incomodidad está lo que quiero.”

21

TRES SEMANAS

12 MIN

Vuelve a leerlo todo. Escribe en una frase quién eras el día uno y en otra quién eres hoy. Sin adornos.

“Estoy construyendo a alguien.”

SOSTENERLO

Un cambio que no se sostiene no es un cambio. Esta semana se echa raíz.

22

EL HORARIO, NO LAS GANAS

10 MIN

Elige la hora fija en la que vas a practicar de aquí en adelante. Escríbela. Las ganas fallan; la hora no.

“No dependo de tener ganas.”

23

EL PLAN PARA EL MAL DÍA

10 MIN

Escribe qué vas a hacer el día que no puedas con nada: la versión de tres minutos de tu práctica. Tenerla lista es lo que evita abandonar.

“Tengo un plan para los días malos.”

24

QUITAR UNA COSA

10 MIN

Busca algo que hagas todos los días y que te deje peor. Quítalo hoy. Solo hoy. Mira qué pasa.

“También se avanza quitando.”

25

DECÍRSELO A ALGUIEN

10 MIN

Cuéntale a una persona de confianza qué estás haciendo y para qué. Lo dicho en voz alta pesa distinto.

“Lo que digo en voz alta me compromete.”

SOSTENERLO

Un cambio que no se sostiene no es un cambio. Esta semana se echa raíz.

26

EL DÍA QUE FALLASTE

10 MIN

Recuerda un día de estos 28 en que no cumpliste. Escríbele a ese día una frase amable, no un reproche. Así se vuelve.

"Se retoma, no se empieza de cero."

27

LO QUE SIGUE

12 MIN

Escribe las tres cosas de estos 28 días que te vas a quedar. Solo tres. Lo demás, suéltalo sin culpa.

"Me quedo con lo que sirve."

28

ABRIR LA CARTA

15 MIN

Lee la carta que te escribiste el primer día. Léela despacio y en voz alta si puedes. Después escribe la respuesta.

"Llegué. Y el que llegó no es el mismo que salió."