



01 Para empezar

ANTES DE LOS HÁBITOS, VIENE LA INTENCIÓN

*"No necesitas cambiar todo de golpe.
Necesitas un hábito pequeño que arrastre a los demás."*

— MÉTODO NEURO™

Esta guía no es una lista de cosas que debes hacer perfectamente. Es un mapa para que empieces a ponerte de primera en tu propia lista. Lee cada sección con calma. Elige lo que resuene. Empieza con uno solo.

Cómo usar esta guía

- 1 Lee la guía completa antes de empezar. Sin presión, solo observando.
- 2 Elige **un hábito ancla** — el que se siente más posible hoy.
- 3 Practica ese hábito por 7 días consecutivos antes de agregar otro.
- 4 Usa el tracker semanal para registrar tu progreso sin juzgarte.
- 5 Cuando el hábito sea automático, viene el siguiente.



Rutina de mañana

El inicio del día define cómo vives todo lo demás. No la rutina de Sam de los influencers. La tuya.



Rutina de noche

Donde se procesa el día. Sin ella, tu mente sigue trabajando mientras intentas dormir.

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

2

02 Rutina de mañana

EL PRIMER REGALO QUE TE DAS CADA DÍA

5 MINUTOS · AL DESPERTAR

Respiración consciente

Antes de mirar el teléfono. Antes de hablar con alguien. Solo tú y tu respiración.

- Inhala por la nariz 5 segundos
- Exhala por la boca 5 segundos
- Repite 5 veces. Solo eso.

3 MINUTOS · CON CAFÉ O TÉ

Intención del día

Una sola frase. ¿Cómo quiero sentirme hoy?

- "Hoy quiero sentirme **en paz / presente / valiente / liviana...**"
- Escríbelo. No lo pienses. Solo escríbelo.

10 MINUTOS · SIN PANTALLA

Desayuno consciente

Sentada. Sin teléfono. Saboreando. Ese es el hábito. Nada más.

10-20 MINUTOS · OPCIONAL

Movimiento

No rendimiento. Regulación. Caminar, bailar, estirarte. Lo que sea posible hoy.

Regla de oro: que sea posible incluso en tus peores días.

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

3

03 Rutina de noche

CÓMO DESCONECTARTE DEL MODO TRABAJO

5 MINUTOS · ANTES DE DORMIR

Descarga mental

Saca de tu mente lo que está dando vueltas. En papel. Fuera de ti.

- 3 cosas que pesan hoy: escríbelas y ciérralas
- 3 cosas que agradeces hoy; aunque sean pequeñas
- 1 cosa que hiciste bien hoy: dátela

30 MINUTOS ANTES

Sin pantallas

La luz azul le dice a tu cerebro que es de día. Apaga el modo trabajo. Pon el teléfono en otra habitación si puedes.

AL ACOSTARTE

Respiración 4-7-8

Para cuando la mente no para de noche.

- 4 Inhala por la nariz — 4 segundos
- 7 Retén el aire — 7 segundos
- 8 Exhala por la boca — 8 segundos

AMBIENTE

Tu espacio de descanso

- ✓ Temperatura fresca
- ✓ Oscuridad o antifaz
- ✓ Silencio o sonido blanco

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

4

04 Tu hábito ancla

UN SOLO HÁBITO QUE ARRASTRA A LOS DEMÁS

Elige UNO. Solo uno. El que se siente más posible hoy. Márcalo y comprométete con él por 7 días antes de agregar otro.

☐ ☕ Tomar el café de la mañana sin celular — ritual de presencia

☐ 🗉 Respirar 3 veces antes de responder mensajes

☐ 📖 Escribir 3 líneas antes de dormir

☐ 🚶 Caminar 15 min después de almorzar

☐ 💧 Tomar agua al levantarme antes de mirar el teléfono

☐ 🗒 Escribir mi intención del día cada mañana

Tracker semanal

Colorea el círculo cada día que cumples tu hábito. Sin juzgarte.

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

"No es falta de voluntad. Es falta del método correcto."

— PSIC. ELIANA MARTÍNEZ · @PSICOELIA

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

5