



Diario de reconexión

para cerebros hiperdesconectados

Del *brain rot* al *brain boost*

Reto de **22** días de transformación

Querido/a lector/a:

Este diario de reconexión es mucho más que un bonus. Es la materialización práctica de algunas cosas que has leído en el libro.

De la teoría a la transformación

Este reto de 22 días te lleva de la mano a través de las **transformaciones sustractivas** que necesitas para pasar del *brain rot* (podredumbre cerebral) al *brain boost* (impulso cerebral). Cada ejercicio está diseñado para que experimentes en primera persona algunos de los conceptos tratados en el libro:

- Semana 1. Reconectas con tu atención perdida.
- Semana 2. Restauras el diálogo entre tu cuerpo y tu mente.
- Semana 3. Aprendes a crear relaciones auténticas y a regular emociones complejas.
- Último día. Valoración y toma de decisiones.

Tu laboratorio personal de reconexión

Este diario no es un conjunto de reglas rígidas. Es tu laboratorio personal donde puedes experimentar, fallar, ajustar y descubrir qué funciona para tu vida específica. Cada reflexión diaria te ayudará a entender *por qué* estás haciendo cada ejercicio, conectando la neurociencia con tu experiencia personal.

No se trata de que rechaces la tecnología ni la vida productiva, sino de que recuperes tu agenda, tu capacidad de elegir cuándo conectarte y cuándo no, cuándo estar disponible y cuándo proteger tu soledad creativa.

Un compromiso contigo mismo/a

Durante estos 22 días, serás tu propio/a investigador/a. Observarás, experimentarás y descubrirás aspectos de ti mismo/a que la hiperdesconexión había silenciado. Algunas cosas serán fáciles, otras se te resistirán. Ambas reacciones son valiosas: te están dando información sobre dónde más necesitas crecer.

No estás solo/a en esto

Al cumplir este reto, te unes a una comunidad de personas que han decidido que merecen **una vida más consciente, sentida y auténtica**. Cada ejercicio que completes es un acto de rebeldía silenciosa contra un mundo que quiere mantenerte distraído/a, fragmentado/a y dependiente.

Pero, sobre todo, cada día que eliges la reconexión es un regalo que te haces a ti mismo/a y a todas las personas que te rodean.

Prepárate para sorprenderte

En 22 días vas a descubrir capacidades que creías perdidas y vas a experimentar niveles de presencia que habías olvidado.

No se trata de volver al pasado. Se trata de ser **selectivamente digital y completamente humano/a**.

Gracias por este acto de valentía. Gracias por elegir reconectarte. Gracias por subirte a la vida y confiar en este proyecto.

Con gratitud infinita por acompañarme en este viaje,

MARTA ROMO

P.D.: Recuerda que la reconexión no es un destino, es una decisión diaria. Este diario es solo el comienzo...

¿Estás listo/a?

ANTES DE EMPEZAR

Fecha de inicio: _____

Mi intención para estos 22 días:

¿Por qué decido hacer este reto?

Mis mayores desafíos digitales:

Te propongo valorar cada uno de estos puntos del 1 a 10 (1: No va conmigo; 10: Me identifico totalmente).

Esta evaluación es solo para ti, a modo de una toma de conciencia:

- [] **Atención fragmentada.** Me cuesta focalizar y prestar atención a una sola cosa a la vez.
- [] **Dependencia del móvil.** Me acompaña a todas partes, incluso al servicio.
- [] **Multitarea constante.** Tengo varias cosas entre manos, hago malabarismos para realizarlas todas, desde pestañas abiertas hasta otros trabajos que hacer.

- [] **Doomscrolling.** Me desplazo compulsivamente por feeds de redes sociales.
- [] **Sueño alterado.** Me cuesta quedarme dormido, me despierto mientras duermo, no he descansado cuando me despierto.
- [] **Conversaciones superficiales.** No tengo tiempo para profundizar cuando hablo con compañeros o amigos.
- [] **Respuestas impulsivas.** Me cuesta ser paciente ante el comportamiento de los demás, especialmente en casa.
- [] **Sentimiento de culpa por no llegar a todo.** No les dedico todo el tiempo que me gustaría a los míos, pero tampoco a mi carrera profesional. Estoy a medio gas en todas partes y me siento fatal.
- [] **Cansancio mental constante.** Siento embotamiento mental, me cuesta pensar en cosas complicadas y tomar decisiones.
- [] **Cansancio físico inexplicable.** Me pesa el cuerpo y me cuesta levantarme de la silla, de la cama...
- [] **Me cuesta recordar lo que leo.** Después de leer algo, tengo que volver a leerlo porque se me va el santo al cielo.
- [] **Pierdo la paciencia con facilidad.** Cuando una web tarda en cargar, o me hacen esperar en una tienda, o el pedido de comida se retrasa me inquieto.
- [] **Necesito estar solo.** Me ayuda a desconectar y descansar emocional y mentalmente.
- [] **Necesito pantallas para desconectar al final del día.** Estoy deseando mi momento de ver una serie o de chafardear en redes sociales para no pensar en nada más.
- [] **Procrastinación.** Tiendo a dejar tareas complejas o elaboradas para el último momento o trato de evitarlas.
- [] **Comparación en redes sociales.** Cuando veo otras vidas, pienso en qué bien se lo montan los demás y qué mal me lo he montado yo.

- [] **FOMO** (*Fear Of Missing Out*). Miedo a perderme algo.
- [] **Ansiedad sin el móvil cerca**. Si no encuentro el móvil o me lo he olvidado en casa, es como si me faltara algo importante.
- [] **Sensación de tener que estar siempre conectado/a (al trabajo, a grupos de amigos...).**
- [] **Dificultad para estar en silencio**. Necesito estar escuchando música, oyendo algún pódcast, viendo la tele... aunque sea de fondo.
- [] **Otro**. _____

Tu perfil de vulnerabilidad cognitiva (en el mundo SISISI)

Puntuaciones más altas (8-10): DESAFÍOS PRIORITARIOS:	Puntuaciones medias (5-7): ÁREAS DE VIGILANCIA
Puntuaciones bajas (1-4): FORTALEZAS Y APOYOS	

- Escribe un párrafo sobre tu *insight* más sorprendente de la evaluación:

- Identifica 2-3 patrones interconectados (por ejemplo: *doomscrolling* → sueño alterado → cansancio mental → procrastinación).

-
- Sistema de seguimiento. Programa una cita contigo mismo ahora mismo en tu agenda, en 30 días, para reevaluar solo esos 2-3 patrones que has identificado.

Tu evaluación no es un diagnóstico, sino un mapa de cómo tu cerebro se está adaptando a un entorno específico. La buena noticia es que la neuroplasticidad permite reconfigurar estos patrones mediante prácticas deliberadas y conscientes. Has dado el primer paso fundamental: la conciencia.

SEMANA 1

RECUPERANDO TU ATENCIÓN

Lo que captures con tu atención hoy
determinará quién serás mañana.

DÍA 1

AUDITORÍA DIGITAL PERSONAL

Fecha: _____

Reflexión del día: No podemos cambiar lo que no podemos medir. Tu relación con la tecnología probablemente es muy diferente de lo que crees. Subestimamos nuestro uso real de pantallas hasta en un 40 por ciento. Hoy, sin juicio, solo observa. La conciencia es el primer paso hacia la transformación.

Misión de hoy: Medir tiempo real en pantallas e interrupciones por hora.

Tiempo total percibido en pantallas hoy (lo que tú crees, no lo mires en el móvil): ___ horas ___ minutos.

Tiempo total real en pantallas hoy (lo que dice tu móvil):
___ horas ___ minutos.

Interrupciones digitales contadas (cada vez que has cogido el móvil mientras estabas haciendo otra cosa): _____

Apps que más tiempo te consumen:

1. _____ (_____ minutos).
2. _____ (_____ minutos).
3. _____ (_____ minutos).

¿Qué me sorprendió de estos datos?

Nivel de conciencia sobre mi uso *tech* (1-10): __

DÍA 2

PROTOCOLO PARA ENCENDER LA ATENCIÓN

Fecha: _____

Reflexión del día: La atención es como un músculo: se fortalece con el entrenamiento y se debilita sin uso. Cada notificación fragmenta tu capacidad de concentración durante una media de 23 minutos. Hoy experimentarás el poder de crear islas de atención en tu día. Prepárate para redescubrir lo que es el pensamiento profundo.

Misión de hoy: 3 bloques de 25 minutos sin notificaciones. Cierra todas las aplicaciones de tu ordenador, si trabajas con él habitualmente, y guarda tu móvil lo más lejos o inaccesible posible.

Bloque 1 (de qué hora a qué hora) __. __ — __. __:

Actividad: _____

¿Cómo me sentí? _____

¿Hubo resistencia mental? _____

Bloque 2 __. __ — __. __:

Actividad: _____

¿Cómo me sentí? _____

¿Mejoró mi concentración? _____

Bloque 3 __. __ — __. __:

Actividad: _____

¿Cómo me sentí? _____

¿Qué noté diferente? _____

Mi mayor descubrimiento de hoy:

DÍA 3
DIVAGACIÓN DIRIGIDA

Fecha: _____

Reflexión del día: Tu cerebro necesita tiempo para procesar, conectar ideas y crear *insights*. La divagación mental consciente no es pereza, es cuando tu red neuronal por defecto se activa y hace su magia *más creativa*. Sin este tiempo vacío, tu mente se convierte en un disco duro lleno que no puede procesar nueva información.

Misión de hoy: 10 minutos de contemplación sin estímulos. No se trata de meditar, ni hacer oración, ni leer, ni dormir... Manda a tu cerebro al patio de recreo, observa, escucha, imagina..., pero lo que surja, no lo que tú quieras.

Horario del ejercicio ____ - ____ :

Lugar elegido: _____

¿Dónde se fue mi mente? ¿Qué pensamientos aparecieron?

¿Qué sentí en el cuerpo?

¿Fue difícil no hacer nada? ¿Por qué?

Nivel de paz interior (1-10): __

DÍA 4

TRAMPOLINES CREATIVOS

Fecha: _____

Reflexión del día: Las distracciones no siempre son enemigas: pueden ser señales de que tu cuerpo necesita algo. En lugar de luchar contra ellas, puedes aprender a redirigirlas hacia algo constructivo. Esta habilidad de convertir impulsos distractivos en combustible creativo es una de las competencias más valiosas del siglo XXI.

Misión de hoy: Convertir una distracción en trampolín creativo.

Distracción identificada:

¿Cómo la convertí en algo creativo?

¿Qué surgió de esa redirección?

¿Me sentí más satisfecho/a que con la distracción normal?

DÍA 5

ANTIMULTITAREA

Fecha: _____

Reflexión del día: Tu cerebro no puede hacer una multitarea real: lo que llamamos multitarea es en realidad un cambio rápido o alternancia de tareas, y cada cambio tiene un costo cognitivo. La multitarea reduce tu productividad hasta un 40 por ciento y aumenta los errores. Hoy descubrirás el poder olvidado de la monotarea.

Misión de hoy: Una sola cosa a la vez durante 4 horas.

Horario elegido: ____:____ – ____:____:

Actividades realizadas:

1. _____ (____ minutos).
2. _____ (____ minutos).
3. _____ (____ minutos).

¿Cuántas veces quise hacer otra cosa a la vez? _____

¿Cómo se sintió mi cerebro?

¿Terminé las tareas más rápido o más lento?

¿Hubo mayor satisfacción al completar cada tarea?

DÍA 6

MI RITMO SECRETO

Fecha: _____

Reflexión del día: Tu cerebro tiene ritmos naturales de energía que la hiperdesconexión ha desincronizado. Conocer tus picos y valles cognitivos es como tener un mapa personal de tu potencial mental. Cuando alineas las tareas importantes con tu energía natural, no solo eres más eficiente: eres más sabio/a.

Misión de hoy: Identificar picos de energía mental.

Registro de energía mental por horas (valora de 0 a 10):

05.00 – 07.00 → __
07.00 – 09.00 → __
09.00 – 11.00 → __
11.00 – 13.00 → __
13.00 – 15.00 → __
15.00 – 17.00 → __
17.00 – 19.00 → __
19.00 – 21.00 → __
21.00 – 23.00 → __
23.00 – 01.00 → __

Mi pico de energía mental es (cuando más energía he tenido):

Mi valle de energía es (cuando menos energía he tenido):

¿Cómo voy a usar este conocimiento?

DÍA 7
MOMENTO SIN PANTALLAS

Fecha: _____

Reflexión del día: El verdadero lujo del siglo XXI no es tener acceso a más información, sino tener la libertad de elegir cuándo desconectarse. Este periodo sin pantallas no es una privación: es un regalo que te haces a ti mismo/a. Observa qué pensamientos, sensaciones y creatividad emergen cuando le das espacio a tu mente.

Misión de hoy: 2 horas completamente sin pantallas (ni móvil, ni ordenador, ni televisión).

Horario elegido: ____:____ – ____:____:

¿Qué hice en estas dos horas?

¿Cómo me sentí al principio?

¿Cómo me sentí al final?

¿Qué pensamientos o sensaciones aparecieron?

REFLEXIÓN SEMANA 1

¿Cuál fue mi mayor descubrimiento esta semana?

¿Qué ejercicio me resultó más difícil y por qué?

¿Qué ejercicio disfruté más?

¿Qué quiero mantener para la próxima semana?

SEMANA 2

RECONECTANDO CUERPO Y MEMORIA

Tu cuerpo es el hogar de tu mente.

DÍA 8

MEMORIA SIN ALGORITMOS

Fecha: _____

Reflexión del día: Hemos externalizado tanto nuestra memoria que estamos perdiendo una capacidad humana fundamental. Memorizar no es solo almacenar datos: es crear conexiones neuronales que fortalecen tu capacidad de pensamiento asociativo y creatividad. Cada vez que memorizas algo conscientemente, estás entrenando tu cerebro para que sea más autónomo.

Misión de hoy: Memorizar algo sin ayuda de un dispositivo digital o analógico (no vale utilizar pólits 😊).

Qué elegí memorizar:

¿Por qué elegí esto?

¿Cuánto tiempo me llevó? _____ minutos.

Estrategias que usé:

- Repetición
- Asociaciones visuales
- Ritmo/música

[] Historias

[] Otro: _____

¿Cómo se sintió mi cerebro durante el proceso?

¿Pude recordarlo al final del día sin mirar? Sí No

DÍA 9
LECTURA EN PAPEL

Fecha: _____

Reflexión del día: La lectura en papel activa redes neuronales diferentes a la lectura digital. El tacto, el peso del libro, la imposibilidad de hacer clic en *links...*, todo esto obliga a tu cerebro a procesar más profundamente. La lectura lineal, sin *links*, entrena tu capacidad de seguir un argumento complejo hasta el final. Es gimnasia mental.

Misión de hoy: 30 minutos de lectura en formato papel.

Libro/material elegido: _____

Tiempo real de lectura: _____ minutos.

¿Cuántas veces quise buscar algo en Google o preguntar a la IA?

¿Noté diferencias en mi comprensión respecto a la lectura digital?

¿Cómo se sintieron mis ojos?

¿Mi mente divagó más o menos que con pantallas?

¿He tenido que volver a leer de nuevo alguna parte del texto porque me he perdido o desconectado?

Ideas principales que recuerdo sin consultar el texto:

DÍA 10
EL PODER DEL OLVIDO

Fecha: _____

Reflexión del día: Cuando documentas todo digitalmente, robas a tu memoria la oportunidad de hacer su trabajo de selección natural. El olvido no es un fallo: es una función. Tu cerebro olvida lo irrelevante para recordar mejor lo importante. Al no documentar una experiencia, le permites a tu mente decidir qué merece ser recordado.

Misión de hoy: No documentar digitalmente una experiencia significativa (foto, apunte, reflexión, post...). Tal vez el día que te ha tocado hacer este ejercicio no coincide con una necesidad real de documentar alguna experiencia. En ese caso, puedes reservar esta misión para el fin de semana u otro momento especial.

Experiencia que no documenté

¿Fue difícil resistir el impulso de fotografiar/postear? Sí No

¿Cómo cambió mi forma de vivir la experiencia?

¿Estuve más presente?

¿Qué detalles recuerdo que normalmente no notaría?

¿Cómo me siento al guardar esta experiencia solo en mi memoria?

DÍA 11
POSTURA CONSCIENTE

Fecha: _____

Reflexión del día: Tu postura no solo afecta tu columna: moldea tu estado mental. La «postura **tech**» (cabeza hacia delante, hombros caídos) envía señales de sumisión y ansiedad a tu cerebro..., ¡y te vuelve más pesimista! Cuando corriges tu postura, no solo cuidas tu cuerpo: estás entrenando tu mente para mantenerse alerta y confiada.

Misión de hoy: Mapear y corregir la postura **text neck** cada hora. ¿Cómo? Hombros hacia abajo y atrás, cabeza erguida, pies en el suelo sin cruzar piernas.

Registro horario de postura:

9.00 → Postura: _____ Corrección: _____
10.00 → Postura: _____ Corrección: _____
11.00 → Postura: _____ Corrección: _____
12.00 → Postura: _____ Corrección: _____
13.00 → Postura: _____ Corrección: _____
14.00 → Postura: _____ Corrección: _____
15.00 → Postura: _____ Corrección: _____
16.00 → Postura: _____ Corrección: _____
17.00 → Postura: _____ Corrección: _____
18.00 → Postura: _____ Corrección: _____

¿Qué patrones noté?

¿Cómo se sintió mi cuello/espalda al final del día?

DÍA 12
RITUAL PRESUEÑO

Fecha: _____

Reflexión del día: La luz azul de las pantallas no solo afecta tu sueño: confunde a tu cerebro haciéndole creer que es de día, alterando tu ritmo circadiano natural. Un ritual sin pantallas antes de dormir es como darle a tu sistema nervioso la señal clara de que es hora de reparar, consolidar memorias y regenerarse.

Misión de hoy: 2 horas sin pantallas antes de dormir (ni móviles, ni televisión).

Hora de apagar pantallas: ____.

Hora de ir a la cama: ____.

¿Qué hice en esas dos horas?

¿Fue difícil resistir las pantallas? Sí No

¿Cómo me sentí antes de dormir?

Calidad del sueño (1-10): ____

¿Tardé más o menos en quedarme dormido/a?

¿Cómo me desperté?

DÍA 13
CAMINAR EN SILENCIO

Fecha: _____

Reflexión del día: Caminar en silencio no es aburrido: es revolucionario. Sin estímulos auditivos externos, tu cerebro puede procesar información, generar *insights* y conectar ideas de forma natural. El movimiento físico combinado con el silencio activa la creatividad de una manera que ningún pódcast o música puede replicar.

Misión de hoy: ¡Vete a dar un paseo contigo! 20 minutos de caminar sin pódcast/música, solo escuchando el entorno.

Ruta elegida: _____

Hora: ____ — ____ .__

Sonidos que escuché:

¿Qué vi que normalmente no noto?

¿Mi mente se resistió al silencio?

¿Qué pensamientos aparecieron?

¿Cómo me sentí al finalizar?

DÍA 14
DIÁLOGOS SILENCIOSOS

Fecha: _____

Reflexión del día: Tu cuerpo está constantemente enviando información a tu cerebro, pero la hiperdesconexión ha interrumpido esta conversación ancestral. Reconectar con las señales corporales no es misticismo: es recuperar un sistema de información sofisticado que te puede guiar mejor que cualquier algoritmo.

Misión de hoy: Práctica de comunicación cuerpo-mente.

Ejercicio matutino: 5 minutos de escaneo corporal al despertarte y levantarte de la cama. Para un momento mientras desayunas para hacer el chequeo:

¿Qué sensaciones noté?

Cabeza: _____

Cuello/hombros: _____

Pecho: _____

Abdomen: _____

Brazos: _____

Piernas: _____

¿Había tensiones que no sabía que tenía?

Ejercicio vespertino: Conectar emoción-cuerpo, justo antes de irte a dormir:

Emoción predominante ahora mismo:

¿Dónde la siento en el cuerpo?

¿Cambió algo al observarla conscientemente?

REFLEXIÓN SEMANA 2

¿Cómo ha cambiado mi relación con mi memoria?

¿Qué descubrí sobre mi cuerpo?

¿Mejoraron mi sueño y energía?

Mi ejercicio favorito de esta semana:

¿Qué resistencias mentales encontré?

¿Qué quiero mantener para la próxima semana?

SEMANA 3

TRANSFORMACIONES SUSTRATIVAS

Menos dispositivos, más vida.

DÍA 15
CONVERSACIÓN CARA A CARA

Fecha: _____

Reflexión del día: Las conversaciones cara a cara activan tu sistema de neuronas espejo, que lee microexpresiones, tonos y energía que ninguna videollamada puede capturar. Sin móviles como escape, estarás presente de verdad. Esta es la diferencia entre comunicación y conexión.

Misión de hoy: 30 minutos de conversación sin móviles a la vista.

Persona elegida: _____

Hora: ____ — ____ .__

¿Dónde guardamos los móviles?

¿De qué hablamos?

¿Noté diferencias en la calidad de la conversación?

¿La otra persona notó algo diferente?

¿Hubo más contacto visual?

¿Me sentí más conectado/a?

DÍA 16
EMOCIONES COMPLEJAS

Fecha: _____

Reflexión del día: La hiperconexión nos ha acostumbrado a emociones simples: **like/dislike**, feliz/triste. Pero la vida real requiere emociones matizadas que solo aparecen cuando les das tiempo y espacio. Pausar antes de reaccionar no es represión: es madurez emocional. Es la diferencia entre ser reactivo (no eres libre) y ser responsable.

Misión de hoy: Sentir sin reaccionar inmediatamente.

Situación que generó una emoción fuerte:

¿Qué emoción sentí?

¿Cuál fue mi primer impulso para reaccionar?

¿Logré pausar antes de reaccionar? Sí No

¿Qué otras emociones aparecieron al observar sin juzgar?

¿Cambió mi perspectiva de la situación?

¿Cómo reaccioné finalmente?

¿Fue diferente a mi reacción habitual?

DÍA 17
PAUSAR LO IMPULSIVO

Fecha: _____

Reflexión del día: Cada impulso digital que puedes pausar es un acto de libertad. La tecnología está diseñada para secuestrar tus impulsos, pero entre el estímulo y la respuesta siempre hay un espacio. En ese espacio está tu poder de elección. Entrenar la pausa es entrenar tu libertad.

Misión de hoy: Identificar y pausar 3 respuestas impulsivas digitales (esos mensajes de WhatsApp, email que responderías inmediatamente sin pensar porque hay algo que te activa emocionalmente, ya sea positiva o negativamente).

Impulso 1:

Qué quería hacer: _____

¿Logré pausar? Sí No

¿Qué hice en su lugar? _____

Impulso 2:

Qué quería hacer: _____

¿Logré pausar? Sí No

¿Qué hice en su lugar? _____

Impulso 3:

Qué quería hacer: _____

¿Logré pausar? Sí No

¿Qué hice en su lugar? _____

¿Qué aprendí sobre mis patrones impulsivos?

¿Cómo me sentí al tener más control?

DÍA 18
MI TRANSFORMACIÓN SUSTRACTIVA

Fecha: _____

Reflexión del día: En un mundo que siempre te dice «**Añade más**», «**Haz más**», «**Compra más**», «**Come más**»..., el verdadero poder está en restar. Las transformaciones sustractivas son más difíciles que las aditivas porque requieren renunciar a algo, pero son mucho más poderosas. Cada cosa que quitas conscientemente te devuelve espacio mental, tiempo y energía para lo que realmente importa. Y lo mejor de todo: te sientes más ligero/a.

Misión de hoy: Diseñar mi primera transformación sustractiva personal.

¿Qué voy a quitar de mi vida hoy (compromiso de agenda, llamada de teléfono, aplicación que no utilizo, reunión que no sirve para nada...)?

¿Por qué elegí esto?

¿Qué espero ganar al quitarlo?

¿Cómo lo voy a hacer?

¿Qué obstáculos preveo?

¿Cómo los voy a superar?

¿Cómo me siento habiendo soltado esto?

DÍA 19
VIVIR DESPACIO

Fecha: _____

Reflexión del día: La velocidad constante es el enemigo silencioso de la sabiduría. Cuando haces todo rápido, pierdes matices, detalles y la capacidad de disfrutar el proceso. Vivir despacio no es ser menos productivo/a: es ser más consciente. En la lentitud intencional encontramos profundidad, delicadeza, belleza, matices... que la velocidad no puede ofrecer.

Misión de hoy: Ralentizar una actividad habitual al 50 por ciento.

Actividad elegida: _____

Tiempo normal: _____ minutos (normalmente lo hago en este tiempo).

Tiempo lento: _____ minutos (hoy elijo hacerlo en más tiempo).

¿Qué noté al ir más despacio?

¿Qué detalles descubrí?

¿Cómo percibo mi nivel de estrés?

¿Disfruté más la actividad?

¿Hubo resistencia mental a ir despacio?

¿Qué otras actividades podría ralentizar?

DÍA 20
SER LUZ, NO LUCIRSE

Fecha: _____

Reflexión del día: Cuando haces algo valioso solo para ti, sin documentarlo o compartirlo, descubres tus motivaciones más puras. ¿Haces cosas para ser o para parecer? La diferencia entre «ser luz» y «lucirse» es la diferencia entre la autenticidad y la **performance**. Tu valor no depende de la mirada de los demás.

Misión de hoy: Hacer algo valioso sin documentarlo ni contárselo a nadie. Esto es solo para ti. Tu público eres tú (y si crees en Dios: tu público es Él).

¿Qué voy a hacer?

¿Por qué elegí esta acción?

¿Hubo impulso de contárselo a alguien? Sí No

¿Cómo cambió mi motivación al no poder lucirme? ¿Puedo ver por qué lo hice realmente?

¿Me sentí igual de satisfecho/a, más o menos?

¿Qué descubrí sobre mis motivaciones reales?

¿A quién benefició esta acción?

DÍA 21

PROTOCOLO PERSONAL DE RECONEXIÓN

Fecha: _____

Reflexión del día: Hoy no es el final, es el comienzo de una nueva forma de relacionarte con la tecnología, las tareas y contigo mismo/a. Los protocolos no son reglas rígidas: son recordatorios conscientes de lo que estás eligiendo. Tu protocolo personal es tu constitución interna, la brújula que te guiará cuando el mundo hiperdesconectado trate de desviarte de tu centro.

Misión de hoy: Crear mi protocolo personal para mantener mi conciencia de reconexión.

Las 3 prácticas que más me sirvieron:

1. _____
2. _____
3. _____

Mi rutina diaria de reconexión será:

Mañana:

Mediodía:

Noche:

Mi transformación sustractiva permanente:

Límites digitales y analógicos que voy a mantener:

¿Cómo voy a recordar estas nuevas prácticas (citas contigo mismo/a, revisiones periódicas, amigo/a con el que compartirlo)?

Mi compromiso conmigo mismo/a:

REFLEXIÓN SEMANA 3

¿Cómo han cambiado mis relaciones esta semana?

¿Qué descubrí sobre mis emociones?

¿Cuál fue mi mayor transformación?

¿Qué quiero mantener para la próxima semana?

DÍA 22
CEREMONIA DE CIERRE

Fecha de finalización: _____

ANTES Y DESPUÉS

Cómo valoro hoy mi nivel de vulnerabilidad cognitiva (en el mundo SISISI). Vuelve a hacer el ejercicio del principio y compara):

Día 1: __

Día 21: __

Mi capacidad de atención:

Día 1: __

Día 21: __

Mi nivel de presencia:

Día 1: __

Día 21: __

Mi bienestar general:

Día 1: __

Día 21: __

MIS MAYORES DESCUBRIMIENTOS

Sobre mi atención:

Sobre mi cuerpo:

Sobre mis relaciones:

Sobre mis emociones:

Sobre mi uso de la tecnología:

Sobre mi estilo de vida:

MI CARTA AL FUTURO

Querido/a yo del futuro:

Estos 22 días me han enseñado que...

Lo que más quiero mantener es...

Si vuelves a caer en la hiperdesconexión, recuerda que...

Tu superpoder más grande es...

Mantente conectado/a con lo que realmente importa.

MI DECLARACIÓN DE RECONEXIÓN

Completa esta declaración como un compromiso contigo mismo/a:

He decidido reconectarme conmigo mismo/a porque...

Cuando sienta la tentación de volver a la hiperdesconexión, recordaré...

Mi nueva definición de una vida conectada es...

Firma _____

¡Felicidades! Gracias por el esfuerzo, realmente merece la pena subirse a la vida 🌟

Si quieres compartir algo de lo que has descubierto conmigo, puedes escribirme a info@martaromo.es.

La reconexión no es algo que logras una vez; es algo que eliges mil veces al día. No se encuentra, se construye: decisión a decisión, momento a momento, respiración a respiración.

Reconectarte es un verbo, no un sustantivo: algo que haces, no algo que tienes. No es un lugar al que llegas, es una forma de estar despierto/a en cada momento. Es una rebelión diaria contra la hiperdesconexión.

No te reconectas de una vez para siempre; te reconectas cada vez que eliges presencia en lugar de piloto automático.

Reconectarte no es llegar a casa; es recordar que ya estás en casa.

