

CAMBIA TU HISTORIA

7 días para cuidar tu energía mental

Una guía breve para bajar el ruido, proteger tu atención y construir un ritmo más sostenible.

No necesitas hacerlo todo. Solo empieza por hoy.

DÍA 1

Haz espacio

Elige un momento de diez minutos sin pantallas. No tienes que aprovecharlo: solo siéntate, camina despacio o mira por la ventana. Tu atención también necesita un lugar donde aterrizar.

¿Qué puedo quitar hoy para hacer mi día un poco más ligero?

Escribe aquí una idea, una sensación o el próximo paso que quieres recordar.

DÍA 2

Elige una prioridad

Escribe una sola tarea importante y empieza por una versión pequeña. Cerrar una cosa concreta suele dar más dirección que abrir cinco frentes a la vez.

Mi paso mínimo de hoy es...

Escribe aquí una idea, una sensación o el próximo paso que quieres recordar.

DÍA 3

Cuida tu ritmo

Prueba una pausa breve después de un bloque de concentración: levántate, mira a lo lejos, bebe agua o estira el cuerpo. Descansar unos minutos forma parte de sostener la energía.

¿Qué señal me avisará de que necesito una pausa?

Escribe aquí una idea, una sensación o el próximo paso que quieres recordar.

DÍA 4

Vuelve al cuerpo

Un paseo corto, unos estiramientos o bailar una canción pueden romper la inercia de una tarde pesada. Elige una opción amable y adaptada a tu momento.

Hoy moveré mi cuerpo durante...

Escribe aquí una idea, una sensación o el próximo paso que quieres recordar.

DÍA 5

Cierra el día con calma

Antes de dormir, prepara una pequeña señal de cierre: baja la luz, deja el móvil unos minutos lejos o apunta lo que queda para mañana. No busques perfección; busca repetición.

Mi rutina de cierre tendrá este primer gesto...

Escribe aquí una idea, una sensación o el próximo paso que quieres recordar.

DÍA 6

Revisa tu conversación interna

Cuando aparezca una frase exigente, prueba a sustituirla por una pregunta útil: ¿qué necesito para hacer esto de una forma sostenible? El respeto no elimina tus responsabilidades; cambia cómo las atraviesas.

Una frase más amable que puedo practicar hoy es...

Escribe aquí una idea, una sensación o el próximo paso que quieres recordar.

DÍA 7

Diseña tu próxima semana

Elige los dos hábitos de esta guía que más te ayudaron. Ponlos en un momento real de tu semana y deja espacio para ajustarlos. La constancia flexible vale más que un plan perfecto.

Esta semana repetiré... y lo haré en...

Escribe aquí una idea, una sensación o el próximo paso que quieres recordar.

Sigue a tu ritmo

Guarda esta guía, vuelve a ella cuando lo necesites y elige los hábitos que encajen contigo. Si estás pasando por un momento difícil o la ansiedad interfiere con tu vida diaria, buscar apoyo profesional puede ser una decisión valiosa.

Más reflexiones y recursos educativos en Cambia Tu Historia en YouTube.