

RETO SISTEMA NERVIOSO · EJERCICIO

II

Reset Nervioso Diario

Cinco minutos. Cinco pasos. Tu ancla diaria de regulación.

Tu ancla diaria.

Una práctica sencilla que repites cada mañana, antes de dormir, o cada vez que sientas que te estás saliendo de tu centro.

Cuanto más la repitas, más rápido tu sistema nervioso reconocerá este estado de seguridad y estabilidad como su nuevo normal.

Hazlo aunque no tengas ganas. Hazlo aunque estés cansada. Este ejercicio es tu herramienta de regulación más potente. Es el primer paso para dejar de vivir a merced del caos emocional.

01 *Respiración consciente*

1-2 MINUTOS

Elige una de estas técnicas según lo que necesites.

Técnica 1 · 4-7-8

- Inhala por la nariz 4 segundos
- Retén el aire 7 segundos
- Exhala por la boca 8 segundos
- Hazlo durante 4 a 6 ciclos

Ideal si estás ansiosa, agitada o no puedes dormir.

Técnica 2 · Coherencia cardíaca (5-5)

- Inhala por la nariz 5 segundos
- Exhala por la boca 5 segundos
- Mantén el ritmo durante 1 a 2 minutos

Perfecta para centrarte antes de una decisión, reunión o empezar el día.

Respira por la nariz si puedes. Hazlo con la espalda recta. No fuerces nada. Solo observa cómo el cuerpo empieza a cambiar.

02

Grounding físico

1 MINUTO

Pon los pies firmes en el suelo. Lleva tu atención a las plantas de tus pies. Siente el peso de tu cuerpo.

"Estoy aquí. Estoy a salvo. Estoy presente."

Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen. Siente tu respiración. Si te ayuda, visualiza raíces que salen de tus pies y te conectan con la tierra.

Pasos 3, 4 y 5.

03 *Pausa consciente*

30 SEGUNDOS

Detente. Cierra los ojos. Pregúntate:

"¿Qué necesito ahora mismo? ¿Qué estoy sintiendo sin juzgarlo?"

Solo obsérvate. No hay nada que arreglar. Solo estar contigo misma en presencia.

04 *Micro-movimiento liberador*

1 MINUTO

Mueve el cuerpo con suavidad: estira los brazos, sacude las manos, gira los hombros, haz círculos con la cabeza, balancea el torso.

Permite que la energía atrapada tenga salida. Hazlo sin reglas, como tu cuerpo lo necesite.

05 *Elección consciente + cierre corporal*

30 SEGUNDOS

Coloca ambas manos sobre el corazón y repite en voz baja o mentalmente:

*"Elijo volver a mí.
No necesito correr, demostrar ni controlar.
Hoy elijo cuidarme."*

Respira una vez más profundo. Abre los ojos lentamente. Regresa a tu día.

RECOMENDACIÓN

Haz este reset todos los días al despertar o antes de acostarte. Si puedes, repítelo también después de cualquier momento emocional intenso. Tu sistema nervioso aprende por repetición: cuanto más practiques, más automático será.

LAURA JOAGANI

IDENTITY COACH