

PROTOCOLO · 15 DÍAS

Sistema Nervioso

quince días

De modo supervivencia a calma y claridad.

Reentrena tu sistema nervioso durante quince días y deja de vivir desde la urgencia. Repetición consciente, no intensidad.

Esto no es teoría.

Es un reto de quince días para reentrenar tu sistema nervioso.

Llevas años funcionando desde la urgencia. Tu cuerpo aprendió a sobrevivir antes de aprender a vivir.

Ningún libro, ninguna terapia conversacional, ningún hack de productividad va a cambiar eso. Solo lo cambia la repetición consistente de pequeñas señales que le enseñan a tu cuerpo, día tras día, que ya no hay peligro.

Estos quince días son eso. Repetición consciente. Pequeña. Aplicada. Cada día tienes algo concreto que hacer. Si lo haces, tu cuerpo cambia. Si no lo haces, sigues donde estabas.

No hay que hacerlo perfecto. Hay que hacerlo todos los días.

CÓMO FUNCIONA EL RETO

Cada día tienes asignado un vídeo de cinco a veinticinco minutos dentro del portal, una práctica concreta para aplicar ese día, y una reflexión o ejercicio para escribir en tu Google Doc correspondiente.

Los Google Docs son tuyos. Escribe ahí. Vuelve a ellos cuantas veces quieras. Son tu manual personal de regulación, no un examen.

LAS TRES FASES

El reto está estructurado en tres fases que corresponden a las tres capas de regulación del sistema nervioso. Cada fase construye sobre la anterior. No te saltes ninguna.

01

FASE UNO · DÍAS 1 AL 5

Reconocimiento

Identificas cómo opera tu sistema nervioso desregulado. Sin esto, lo demás es ciego.

Días 1 al 5

01

DÍA UNO

Entender el terreno.

VÍDEO

Lección 1 · Qué es el sistema nervioso.

PRÁCTICA

Solo escuchar. No hagas nada. Deja que entre la idea de que tu sistema nervioso es la base de tu identidad emocional.

REFLEXIÓN

¿Qué crees que te ha mantenido en modo supervivencia hasta ahora? Escríbelo sin filtros en el Ejercicio 1.

02

DÍA DOS

Ver tus señales.

VÍDEO

Lección 2 · Cómo saber si tu sistema nervioso está regulado.

PRÁCTICA

Durante todo el día, observa. Apunta tres veces cómo te encuentras (mañana, mediodía, noche) con honestidad brutal.

EJERCICIO

Rellena la Sección 2 del Ejercicio 1: tus señales de desregulación en cuerpo y mente.

03

DÍA TRES

Tus detonantes.

PRÁCTICA

Piensa en qué te desregula concretamente. Momentos específicos, personas específicas, pensamientos específicos.

EJERCICIO

Identifica al menos cinco detonantes en la Sección 1 del Ejercicio 1. Para cada uno: cómo lo identificas, qué pasa después.

04

DÍA CUATRO

Qué te calma.

PRÁCTICA

Identifica qué te funciona a ti. No lo que dicen los libros. Lo que tu cuerpo te ha enseñado que sí baja la tensión.

EJERCICIO

Completa la Sección 3 del Ejercicio 1: tus anclas reguladoras (5 min / 15 min / 60 min).

05

DÍA CINCO

Cierre de fase.

PRÁCTICA

Relee todo lo que has escrito hasta hoy en el Ejercicio 1. Tu mapa de regulación. Se queda contigo para siempre.

REFLEXIÓN

¿Qué patrón ves al leer todo junto? ¿Qué te has dicho a ti misma que antes no veías?

02

FASE DOS · DÍAS 6 AL 10

Regulación diaria

Instalas la práctica de reset que va a recalibrar tu cuerpo cada día.

Días 6 al 10

06

DÍA SEIS

El método.

VÍDEO

Lección 3 · Mi método de regulación en tres fases.

PRÁCTICA

Hoy aprendes la estructura. Mañana empiezas la práctica.

REFLEXIÓN

¿Qué hora del día va a ser tu Reset Nervioso? Comprométete a una hora concreta.

07

DÍA SIETE

Primer reset.

PRÁCTICA

Haz por primera vez el Reset Nervioso Diario completo (cinco minutos, cinco pasos). En tu hora comprometida.

REFLEXIÓN

¿Cómo te sentiste antes vs después? Una frase para cada estado.

08

DÍA OCHO

Repetir.

PRÁCTICA

Reset Nervioso otra vez. Misma hora. Tu cuerpo aprende por repetición, no por intensidad.

REFLEXIÓN

¿Fue más fácil o más difícil que ayer? ¿Qué resistencia notaste?

09

DÍA NUEVE

La adicción emocional.

VÍDEO

Lección 4 · No es amor, es biología.

PRÁCTICA

Reset diario más observación. Si hay alguien a quien estás enganchada emocionalmente, míralo a través del filtro de la lección.

EJERCICIO

En el Ejercicio 2: escribe sin censura qué te da esa relación, qué te quita.

10

DÍA DIEZ

Rutina mínima.

PRÁCTICA

Reset diario. Empieza a leer el Ejercicio 3 para mañana.

EJERCICIO

De las microacciones listadas, subraya cinco candidatas.

03

FASE TRES · DÍAS 11 AL 15

Identidad regulada

*Trabajas la capa más profunda. Quién eres
cuando dejas de vivir desde la urgencia.*

Días 11 al 15

11

DÍA ONCE

Diseñar tu rutina.

PRÁCTICA

De las cinco que subrayaste ayer, elige tres (una física, una emocional, una nutritiva). Tus elegidas para sostener.

EJERCICIO

En el Ejercicio 3: escribe tu rutina mínima diaria y tu intención — "Quiero enseñarle a mi cuerpo que..."

12

DÍA DOCE

Sostener desde la calma.

VÍDEO

Lección 5 · Regular el sistema nervioso para atraer amor y abundancia.

PRÁCTICA

Reset más microacciones. Mira tu vida: ¿qué cosas has puesto en pedestal?

EJERCICIO

Lista tres cosas que has puesto en pedestal y cómo te sentirías si las tuvieras hoy con calma.

13

DÍA TRECE

Eliminar lo que desregula.

PRÁCTICA

Reset más microacciones. Haz limpieza: ¿qué te está activamente desregulando?

EJERCICIO

Identifica al menos tres cosas que vas a eliminar o reducir esta semana. Comprométete por escrito.

14

DÍA CATORCE

Tu visión regulada.

PRÁCTICA

Reset más microacciones. Siéntate quince minutos: ¿quién soy yo cuando dejo de vivir desde la urgencia?

REFLEXIÓN

Escribe sin editar quién es esa mujer. Cómo se mueve, cómo habla, cómo decide, cómo descansa.

15

DÍA QUINCE

Integración.

PRÁCTICA

Reset más microacciones. Relee los tres Google Docs desde el principio. Tu nuevo manual de operaciones.

REFLEXIÓN

Si miraras a la mujer que escribió el Día 1 desde donde estás hoy, ¿qué le dirías?

LO QUE SIGUE

Esto solo es el primer terreno.

Quince días de repetición consciente cambian más de lo que parece.

Tu cuerpo deja de vivir en alerta. Tu mente baja el volumen. Tus emociones empiezan a tener espacio para ser. Tus decisiones se vuelven más claras. Tus relaciones se reordenan. Tu dirección se afina.

No es promesa de wellness. Es biología bien dirigida.

Pero regular el sistema nervioso te da terreno firme — no te da la estructura. La estructura es la siguiente capa. Es identidad. Y para algunas mujeres, lo que viene después de este reto es seguir trabajando.

Si eres una de ellas, tienes dos caminos.

EL SIGUIENTE PASO

Arquitectura de Identidad

4 SEMANAS · TELEGRAM

Acabas de regular tu sistema nervioso. Tu cuerpo ya no vive en alerta. Pero la mujer que vivía desde la urgencia sigue tomando las mismas decisiones automáticas, sosteniendo los mismos límites blandos, eligiendo desde la misma identidad reactiva.

Regular el cuerpo te dio el suelo. Ahora toca rediseñar la estructura que vive encima.

Arquitectura de Identidad son cuatro semanas de mensajes, ejercicios y clases más diarias por Telegram. Para dejar de reaccionar y empezar a elegir: quién eres, qué toleras, qué te llevas y qué dejas, hacia dónde vas. Trabajo identitario profundo y sostenido, todos los días durante un mes.

INVERSIÓN

\$250

Como ya completaste el Reto Sistema Nervioso, los \$47 que invertiste en esa capa quedan acreditados al pasar a Arquitectura. Es el mismo sistema en capas — al avanzar de una a la siguiente, lo aplicado en la anterior se acredita. Válido durante 60 días desde tu acceso al Reto.

*Mándame DM con la palabra IDENTIDAD
y te paso el link de pago.*

TRABAJO 1:1 COMPLETO

ALTURA

12 SEMANAS · UNO A UNO

ALTURA es para mujeres que llegan con éxito por fuera y desorden por dentro. Que cumplieron lo que se esperaba — carrera, agenda, decisiones, vida — y siguen sintiendo que están viviendo el guion de otra persona.

Esto cambia. No de un día para otro. Pero cambia. Y cuando cambia, cambia todo.

Empiezas a despertarte sintiéndote dueña de tu día. A tomar decisiones desde la calma, no desde la urgencia. A elegir a las personas que entran en tu vida en lugar de aceptar a las que llegan. A trabajar desde dirección, no desde demostración. A descansar sin culpa. A amar sin perderte. A mirarte al espejo y reconocerte.

No es coaching para mejorar lo que ya tienes. Es reconstruir desde dentro quién eres y desde dónde vives.

ALTURA son doce semanas en privado conmigo: sesiones uno a uno, audios personalizados según lo que estés trabajando esa semana, y acompañamiento real en las decisiones que vienen cuando empiezas a elegirte de verdad.

INVERSIÓN

\$2.453

Como ya completaste el Reto Sistema Nervioso, los \$47 que invertiste en esa capa quedan acreditados al pasar directamente a ALTURA. Es el mismo sistema en capas. Es selectivo. Válido durante 60 días desde tu acceso al Reto.

*Mándame DM con la palabra ALTURA
y te paso el link de pago.*

Antes de empezar.

¿Cuándo empiezo?

Hoy. Mañana ya no es hoy. El reto no tiene fecha de inicio asignada — empiezas el día que decidas que vas a hacerlo.

¿Y si me salto un día?

Lo retomas al siguiente. Los quince días no son sagrados, lo es la repetición. Si fallaste el día 7, el día 8 vuelves al día 7. No empiezas de cero. Lo único que rompe el proceso es abandonarlo, no tropezar.

¿Cuánto tiempo necesito al día?

Entre diez y veinticinco minutos. Los días de práctica corporal son más rápidos. Los días de escritura piden más calma. Si solo tienes cinco minutos, haz cinco. Es mejor poco con presencia que mucho con prisa.

¿Necesito comprar algo o tener experiencia previa?

No. Solo necesitas un cuaderno, este documento, y voluntad de no escapar de ti misma durante quince días.

¿Y si en mitad del reto siento más intensidad emocional de la que esperaba?

Es normal. Cuando empiezas a regular el sistema nervioso, todo lo que tenías anestesiado empieza a moverse. Ese movimiento no es retroceso: es la prueba de que estás trabajando. Si necesitas apoyo profesional adicional, búscalo. Este reto no sustituye terapia, la complementa.

¿Cuánto tiempo tengo acceso al material?

Para siempre. El PDF y los vídeos son tuyos. Vuelve a ellos las veces que necesites.

¿Qué viene después del reto?

Si los quince días te muestran que tu sistema nervioso responde, lo que sigue es construir la identidad encima. Eso es Arquitectura de Identidad (escíbeme IDENTIDAD por DM) o ALTURA si quieres trabajo directo conmigo (escíbeme ALTURA por DM).

LAURA JOAGANI

IDENTITY COACH

"No es promesa de wellness. Es biología bien dirigida."

LAURAJOAGANI.COM · @LAURAOJINAGA

LAURA JOAGANI · IDENTITY COACH