

**MICRO-HACKS
DIARIOS / SEMANALES**

**PARA REPROGRAMAR
TU MENTE**

Y

**SALIR DEL PILOTO
AUTOMÁTICO**

2026



MARILÓ SÁNCHEZ

A lo largo del año encontrarás micro-hacks: pequeños gestos, cambios mínimos, acciones sencillas que, al repetirse, rompen automatismos, despiertan la conciencia y abren nuevas rutas en el cerebro.

Cómo usar este calendario

- Cada mes encontrarás 6 micro-hacks propuestos.
- La idea es que elijas uno por semana y lo practiques durante esos días.
- Si alguno de los hacks ya forma parte de tu vida cotidiana, cámbialo por otro.
- No hay orden correcto, no hay exigencia, no hay perfección.

El objetivo no es acumular tareas, sino salir del automático.

Al final del calendario encontrarás muchos más micro-hacks.

Úsalos cuando lo sientas:

- si un hack no te resuena,
- si quieres profundizar más,
- o si simplemente te apetece seguir explorando.

Lo importante

Un micro-hack es pequeño, pero su impacto es profundo.

Cada vez que cambias un gesto, una rutina, una forma de respirar, de moverte o de pensar, le das a tu mente una nueva instrucción.

No se trata de entrenar más.

Se trata de desentrenar lo automático.

Escucha tu cuerpo. Observa tu mente.

Juega, prueba y ajusta.

Este calendario es una invitación a habitarte diferente, semana a semana, gesto a gesto.

IMPORTANTE tacha cada semana que vas haciendo.

Recomendación **IMPRIMIRLO**



MARILÓ SÁNCHEZ

Cuando sales del automático, todo el sistema cambia.

ENERO

- Cepíllate los dientes con la mano no dominante.
- **Apaga las luces y quédate 5 minutos solo con una vela encendida.**
- Cambia la ruta habitual cuando camines o conduzcas.
- **Escribe durante 2 minutos con tu mano no dominante.**
- Termina tu ducha con 20–30 segundos de agua fría.
- **Mírate al espejo 60 segundos sin corregirte ni ajustarte nada**

FEBRERO

- **Toma un vaso de agua templada con limón al despertar.**
- Da un elogio sincero a una persona desconocida.
- **Haz 1 minuto de exhalación más larga que la inhalación.**
- Cambia el lado por el que sales de la cama.
- **Observa durante 30 segundos la textura de algo.**
- Limpia la lengua con una cuchara al levantarte.

MARZO

- **Haz una tarea diaria en silencio absoluto.**
- Camina 1 minuto marcha atrás.
- **Cambia tu peinado o forma de recogerte el pelo.**
- Haz una comida del día sin pantallas.
- **Coloca perfume o aceite esencial en un lugar donde nunca lo pones.**
- Escribe una frase para tu “Yo del Futuro” y léela en voz alta.

ABRIL

- **Haz respiración nariz-nariz durante 1 minuto.**
- Cambia tu taza habitual por otra diferente.
- **Mastica el doble de lo habitual.**
- Toca un objeto muy frío o muy caliente (seguro) durante 5–10 segundos.
- **Haz una pausa de 30 segundos antes de responder un mensaje emocional.**
- Haz la cama nada más levantarte.

MAYO

- **Repite: "Hoy voy a experimentar".**
- Camina descalza 2 minutos.
- **Haz respiración cuadrada (4-4-4-4).**
- Ordena un cajón o una pequeña zona.
- **Cambia el lado donde llevas el móvil o las llaves.**
- Sonríe a propósito a 3 personas desconocidas.

JUNIO

- **Levántate y siéntate 10 veces muy lentamente.**
- Cambia la frase "tengo que" por "elijo".
- **Haz un día sin azúcar y sin hidratos de carbono**
- Coloca una mano en el corazón y di: "Estoy aquí conmigo".
- **Respira 3 veces antes de cada comida.**
- Escucha una canción nueva y deja que tu cuerpo se mueva libremente 1 minuto.

JULIO

- **Cambia el orden de tu rutina diaria.**
- Haz 5 respiraciones profundas antes de mirar el móvil por la mañana.
- **Observa el cielo durante 5 minutos.**
- Da un abrazo consciente de al menos 20 segundos.
- **Haz un día sin café.**
- Lava tus manos conscientemente durante 20 segundos.

AGOSTO

- **Visualiza una luz dorada entrando por tu coronilla.**
- Cambia tu lugar en la mesa o escritorio.
- **Contrae genitales 10 veces y siente subir la energía.**
- Cambia la velocidad con la que haces algo (muy lento o muy rápido).
- **Escribe 3 cosas por las que agradeces el día.**
- Haz respiración 7-11 antes de dormir.

SEPTIEMBRE

- **Cambia un pensamiento automático por uno nuevo.**
- Prueba un alimento que nunca comes.
- **Haz 30 segundos de shake corporal.**
- Escribe una frase que te hubiera gustado escuchar hoy.
- **Cambia el color de ropa que sueles usar.**
- Respira con una sonrisa suave durante 1 minuto.

OCTUBRE

- **Haz una tarea con total presencia.**
- Cambia el orden de tus prioridades del día.
- **Mira un objeto cotidiano como si lo vieras por primera vez.**
- Tira 3 cosas que ya no necesitas.
- **Haz respiración boca-boca durante 30-60 segundos.**
- Dite en voz alta: "Mi cuerpo es un aliado".

NOVIEMBRE

- **Camina 10 minutos sin auriculares.**
- Escribe una lista de 5 cosas que te hacen sentir viva.
- **Cambia la postura en la que duermes.**
- Haz un día sin televisión.
- **Exhala diciendo "ahhhh" para soltar tensión.**
- Haz una comida del día en silencio total.

DICIEMBRE

- **Cambia el orden de cómo haces la ducha, desayuno o vestirte.**
- Haz respiración con la mano en el corazón.
- **Observa tu respiración sin cambiarla durante 1 minuto.**
- Cambia tu perfume o crema corporal por un día.
- **Camina por un barrio diferente.**
- Haz 1 día y si puedes una semana sin quejarte.

Aquí encontrarás micro-hacks de apoyo para profundizar, jugar y seguir hackeando tu mente durante el mes.

- Repite: "Suelto lo que ya no es mío".
- Haz una pausa consciente antes de entrar en casa.
- Escribe tus 3 prioridades del día.
- Apoya tu espalda en un árbol y respira.
- Haz una mini-órbita: siente subir la energía por la columna.
- Cambia tu palabra interna del día.
- Haz una tarea cotidiana muy lentamente.
- Agradece antes de dormir.
- Cambia el orden de los alimentos en el plato.
- Siéntate en una postura completamente diferente a la habitual.
- Repite: "Sí a la vida. Sí a mí".
- Haz respiración nariz-boca durante 1 minuto.
- Haz un día sin gluten.
- Mira tu reflejo y sonríe a propósito.
- Escucha una canción que te emocione completa.
- Cambia el lado donde colocas el bolso o mochila.
- Haz 3 suspiros fisiológicos.
- Busca algo bello donde estés.
- Cambia la forma en la que caminas durante 1 minuto.
- Escribe un final diferente a un recuerdo antiguo.
- Haz un ritual de cierre del día con una vela.
- Haz una tarea sin prisa.
- Repite: "Todavía no" en lugar de "no puedo".
- Haz 3 estiramientos que nunca haces.
- Coloca una mano en tu vientre y respira.
- Cambia la música que escuchas habitualmente.
- Haz respiración celebratoria tras una tarea.
- Ordena durante solo 3 minutos.
- Camina 2 minutos en silencio total.
- Cambia el lado donde te sientas habitualmente.
- Escribe una facilidad para tu día.
- Haz una pausa cada vez que sientas tensión.
- Haz un día sin lácteos.
- Cambia la forma en que saludas hoy.
- Enciende una vela para marcar un inicio.
- Dite algo bonito en voz alta.
- Haz 10 minutos sin redes al despertar.
- Observa cómo entra y sale el aire.
- Cambia tu taza, vaso o plato habitual.



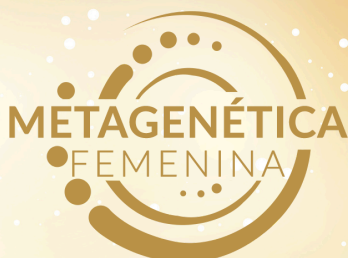
Continúa en la página siguiente

- Haz una tarea con total silencio interior.
- Repite: "Estoy segura en mi cuerpo".
- Cambia el orden de tus pasos al salir de casa.
- Respira profundo antes de cada "sí" o "no".
- Da las gracias por algo pequeño.
- Haz una micro-pausa de quietud total.
- Cambia tu forma de sentarte hoy.
- Haz una mini-ofrenda simbólica (flor, piedra...).
- Cierra el día reconociendo algo que hiciste bien.
- Observa cómo se siente tu cuerpo ahora.
- Haz algo cotidiano con la otra mano.
- Repite: "Hoy he hackeado un poquito mi mente".
- Antes de dormir, dite: "Mañana sigo".

Has llegado al final.

Ojalá este año hayas tachado muchos hacks, incorporado otros a tu vida diaria y, sobre todo, hayas salido un poco más del piloto automático.

Que tu vida siga expandiéndose con más conciencia, presencia y éxito



MARILÓ SÁNCHEZ