



# RESET ANTI- CAOS

**Tu ritual de 10 minutos para  
volver al centro, recuperar tu  
calma y sostener tu claridad cada  
semana.**

*La claridad no se encuentra... se entrena.*



SUALAIRE

# Bienvenida a tu Reset Anti- Caos

A veces el caos no está fuera.

Está dentro: en la mente saturada, en la carga invisible de pensamientos, en la sensación de que hay demasiado por hacer.

Este ritual existe para devolvarte al centro en solo 10 minutos. Es tu herramienta de reset emocional, mental y energético.

Tu pausa consciente.

Tu lugar para respirar.

## **Duración**

10 minutos

## **Formato**

Audio guiado + esta guía

## **Cuándo usarlo**

- Antes de empezar tu semana
- Cuando sientas saturación o bloqueo
- Al final del día, para cerrar con calma
- Siempre que necesites volver a ti



SUALAIRE

◆ by Sualaire — Claridad, Estructura y Bienestar en Acción ◆

# Cómo usar este ritual

Para que la experiencia sea profunda y transformadora:

## **1. Usa auriculares si puedes.**

Donde puedas estar contigo sin interrupciones.

## **2. Usa auriculares si puedes.**

El sonido envolvente facilita el enfoque.

## **3. Escucha el audio sin prisa.**

Deja que te guíe. No necesitas hacer nada más.

## **4. Cuando termines, abre esta guía.**

Aquí podrás aterrizar lo que has sentido con mini ejercicios reflexivos.

## **5. Guarda unos segundos de silencio al final.**

Ahí es donde tu claridad se integra.



SUALAIRE

◆ by Sualaire — Claridad, Estructura y Bienestar en Acción ◆

# Las 3 fases del Reset Anti- Caos

Este ritual tiene tres fases simples y potentes.

No necesitas seguirlas durante el audio.

El audio ya te guiará.

Aquí las tienes para recordarlas y anclar la práctica:

## FASE 1 — LIBERAR

**Objetivo:** Soltar tensión mental y descargar la mente.

**Efecto:** Ligereza, espacio, alivio.

Durante el audio conectarás con la sensación de dejar ir lo que pesa.

- **Ejercicio escrito (opcional después del audio)**
- ¿Qué he estado sosteniendo que no necesito cargar?
- ¿Qué puedo soltar hoy sin que mi mundo se caiga?

## FASE 2 — REENFOCAR

**Objetivo:** Recuperar claridad y dirección.

**Efecto:** Orden interno y foco realista.

- **Ejercicio escrito**
- ¿Qué 1 cosa, solo una, me haría sentir ligera y en control esta semana?
- ¿Qué puedo hacer menos para sentirme más enfocada?

## FASE 3 — ANCLAR

**Objetivo:** Estabilizar tu energía y crear presencia interna.

**Efecto:** Calma firme, mente centrada.

- **Ejercicio escrito**
- ¿Qué puedo hacer cada mañana para mantener mi claridad viva?



SUALAIRE

◆ by Sualaire — Claridad, Estructura y Bienestar en Acción ◆

# Tarjeta Express

## ◆ TARJETA ANTI-CAOS EXPRESS ◆

*Llévala en el móvil o en tu escritorio*

### **CUÁNDO — ACCIÓN RÁPIDA — FRASE ANCLA**

Me siento saturada

→ Pausa 1 minuto, respiración profunda

→ “No todo requiere mi energía.”

No sé por dónde empezar

→ Escribo 3 prioridades simples

→ “Mi claridad empieza con una decisión.”

Siento que pierdo el control

→ Escucho mi Reset Anti-Caos

→ “Puedo volver al centro cuando quiera.”



SUALAIRE

◆ by Sualaire — Claridad, Estructura y Bienestar en Acción ◆

# Una nota...

No necesitas más horas, más fuerza ni más control.  
Solo necesitas recordar quién lleva el timón.

Cuando el mundo se acelere... vuelve aquí.

Vuelve a ti.

A tu claridad.

A tu calma.

A tu centro.

Este ritual no es para “arreglarte”.

Es para recordarte lo que ya eres.

◆ **Gracias por abrir este espacio conmigo** ◆



SUALAIRE

◆ by Sualaire — Claridad, Estructura y Bienestar en Acción ◆

Instagram: @sualaire

Email: [exito@sualaire.com](mailto:exito@sualaire.com)