

Reset Mental en 10 Minutos

Una mini guía práctica para ordenar tu mente y reducir la ansiedad en un solo paso. ¿Te sentís abrumado por mil pensamientos y tareas? Esta técnica simple te ayudará a liberar tu mente, identificar lo realmente importante y tomar acción sin procrastinar. El secreto está en transformar el caos mental en claridad y movimiento.



El Método: Tres Pasos para la Calma Mental

Este proceso de 10 minutos te guiará desde el caos hasta la acción concreta. Cada paso tiene un propósito específico y está diseñado para que lo completes sin presión.

O1	O2	O3
Descarga Mental	Claridad	Acción Mínima
3 minutos	3 minutos	4 minutos
Libera todo lo que tenes en la cabeza sin filtros ni juicios.	Identifica qué realmente importa hoy entre todo lo que escribiste.	Elegi la versión más pequeña posible de tu tarea prioritaria.

Primer Paso: Descarga Mental (3 minutos)

Escribí todo lo que tengas en la cabeza

No necesitas papel especial ni aplicaciones complicadas. Solo toma una hoja, tu cuaderno o una nota en el celular.

Tipos de pensamientos para incluir:

- Tareas pendientes del trabajo o la casa
- Preocupaciones que te rondan la mente
- Cosas que "deberías hacer" pero postergas
- Ideas sueltas que no quieres olvidar

El secreto

No pienses en ordenar, priorizar ni evaluar. Simplemente descargá todo como sale. Es como vaciar una mochila pesada: lo importante es liberar el peso, no organizarla todavía.

Por qué funciona

Tu cerebro consume energía constante pensando en lo que no ha hecho. Al escribirlo, le comunicás que está "guardado" y puede relajarse.

Pasos 2 y 3: Claridad y Acción (7 minutos)



Claridad: Marcá 3 cosas importantes

3 minutos

Volvé a mirar tu lista de la descarga mental. Con un ✓ marcá solo 3 ítems que realmente importan hoy. No más, no menos. Si no sabés cuáles son, preguntate: "¿Qué pasaría si no hago esto?"



Acción Mínima: La versión más pequeña

4 minutos

De tus 3 ítems marcados, elegí 1 para empezar ahora. Luego, hacé la versión más pequeña posible. Transformá "ordenar la casa" en "ordenar la mesa". La clave está en hacer la tarea tan fácil que sea imposible decir que no.



Esto es el Método O.C.A. completo: Orden (descarga mental) + Claridad (priorizar) + Acción (versión mínima). Si querés profundizar y aplicarlo en diferentes áreas de tu vida, te invito a conocer el método completo en este metodooca.lovable.app