



GUÍA GRATUITA

# REINICIO MENTAL

DE 7 DÍAS

Ejercicios prácticos para reducir el  
**ruido mental**, recuperar claridad y  
salir del **piloto automático**.



SISTEMA REINICIA

MENTE • EMOCIONES • ACCIÓN

# Bienvenidos

**Si descargaste esta guía,  
probablemente algo dentro de ti te  
está diciendo que necesitas una pausa**

No porque seas débil

No porque hayas fallado

Sino porque llevas demasiado tiempo funcionando sin detenerte

Tu mente está llena de pendientes, preocupaciones, estímulos y ruido constante.

Y aunque sigues avanzando, quizás ya no disfrutas las cosas como antes

Esta guía no pretende cambiar tu vida en 7 días.

Pero si puede ayudarte a recuperar algo que muchas personas han perdido:

Claridad Mental

# Qué está pasando en tu mente

## El ruido mental

El problema no siempre es la falta de tiempo.

Muchas veces es el exceso de estímulos



Notificaciones



Redes sociales



Preocupaciones



Pendientes



Comparaciones constantes

Todo compite por tu atención

Cuando tu mente nunca descansa, empieza a perder claridad

Y cuando pierdes claridad, comienzas a sentir agotamiento incluso sin haber hecho mucho.

## Ejercicio

Responde

¿Que pensamientos ocupan más espacio en mi mente actualmente?

Escribe al menos 5.

**“No necesitas cambiar toda tu vida esta semana  
Solo necesitas crear pequeños espacios de claridad”**

Empecemos.

## Día 1 : Vacía tu mente

Toma una hoja

Escribe absolutamente todo lo que te preocupa

No ordenes nada

No filtres nada

Sólo sácalo de tu cabeza

Objetivo:

Reducir la carga mental invisible

## Día 2 : 10 minutos sin pantalla

Durante 10 minutos:



Sin celular



Sin música



Sin televisión

Solo tú y tus pensamientos

Objetivo:

Recuperar espacio mental.

## Día 3 : Detecta lo que te drena

Haz dos columnas:



Me da energía



Me quita energía

Anota personas, actividades y hábitos.

## Día 4 : Elimina una fuente de ruido

Escoge una sola:

- Notificaciones innecesarias
- Cuenta tóxica
- Aplicaciones que consumen tu atención

## Día 5 : Practica la atención plena

Durante una actividad cotidiana:



Comer



Caminar



Ducharte

Haz sólo eso

Nada más

## Día 6 : Recupera algo que disfrutabas

Pregunta:

¿Qué actividad disfrutaba antes y he abandonado?

Dedícale al menos 20 minutos.

## Día 7 : Haz una pausa y observa

Responde:

¿Qué ha cambiado en mi mente esta semana?

¿Qué me sorprendió?

¿Qué quiero mantener?

No busques perfección

Busca conciencia.

# **El siguiente paso**

## **Reiniciar no es un evento.**

## **Es un proceso.**

Si esta guía te ayudó a recuperar un poco de claridad mental, imagina lo que puedes lograr profundizando en el proceso completo.

Por eso creamos:

### **Reinicia Tu Mente**

En esta guía sólo trabajaste los primeros pasos.

En el libro completo descubrirás:

Cómo identificar el origen real del agotamiento mental.

Cómo recuperar enfoque en un mundo lleno de distracciones

Cómo romper patrones de autosabotaje

Cómo construir una mente más clara, tranquila y enfocada.

# Gracias por comenzar este proceso

La mayoría de las personas esperan empezar a sentirse mejor para actuar.

Las personas que cambian, actúan para empezar a sentirse mejor.

Hoy ya diste el primer paso.

## Sistema Reinicia

**Tu reinicio mental empieza con una decisión diaria.**

**¿Quieres profundizar en el proceso completo?**

Escanea el código QR y descubre “Reinicia Tu Mente”, el sistema completo para recuperar claridad mental, fortalecer tu enfoque y construir cambios duraderos.

**Continúa tu transformación mental aquí:**

