

MANUAL II • AUTONOMÍA NUTRICIONAL



ANTES DE AYUNAR

No todos deberían comenzar
de la misma manera.



SÓLIDO



LÍQUIDO



AIRE



Reconoce tu estado. Comprende tu relación con la comida.
Comienza desde donde estás.

**Edison
Ayuno**

CLARIDAD  SALVAJE

MANUALES DE AUTONOMÍA

Biblioteca de Autonomía Nutricional

VOLUMEN II

QUÉ HACER ANTES DE AYUNAR

Antes de cambiar tu alimentación,
aprende a comprender tu cuerpo.

Los 3 estados del cuerpo y la consciencia

Por Edison Ayuno

PUBLICADO POR: CLARIDAD EDITORIAL

Copyright © 2026 Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada, reproducida en ningún formato, por ningún medio, electrónico o de otro tipo, sin el consentimiento previo del propietario de los derechos de autor y editor de este libro.

Bajo ninguna circunstancia se podrá culpar o responsabilizar legalmente al editor o autor por cualquier daño, reparación o pérdida monetaria debido a la información contenida en este libro. Ya sea directa o indirectamente. Usted es responsable de sus propias elecciones, acciones y resultados.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o editor.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información precisa, actualizada, confiable y completa. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se involucra en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes.

Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquiera de las técnicas descritas en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia el autor es responsable de ninguna pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluidos, entre otros, errores, omisiones o inexactitudes.

QUÉ HACER ANTES DE AYUNAR

Manual de Autonomía Nutricional · Volumen II

© 2026 Edison Rodríguez
Todos los derechos reservados.

Autor:
Edison Rodríguez (Edison Ayuno)

Concepto y dirección:
Edison Rodríguez · Edison Ayuno · Claridad Salvaje

Edición y apoyo creativo:
Catalina Buitrago

Primera edición · 2026
www.edisonayuno.com

Este libro forma parte de la colección
MANUALES DE AUTONOMÍA
Biblioteca de Autonomía Nutricional.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, distribuida o transmitida por ningún medio sin autorización previa del titular de los derechos, salvo en los casos permitidos por la legislación aplicable.

Este libro tiene fines educativos y de divulgación.
No constituye diagnóstico, tratamiento ni asesoramiento médico individual.

CONTENIDO

Prólogo y manifiesto	6
Cómo utilizar este manual	7
TEORÍA · LOS TRES ESTADOS DE CONSCIENCIA	8
 PARTE I · OBSERVAR	21
Antes de cambiar tu alimentación, cambia tu forma de observar	22
Los tres estados del agua	24
El verdadero hambre casi nunca llega a la mesa primero	26
La confianza se construye antes del primer ayuno	30
 PARTE II · PREPARAR	32
5. Prepararse no es cambiar la comida	33
6. El espacio donde nace la autonomía	36
7. La energía también se prepara	38
8. El entorno siempre come antes que tú	40
9. ¿Estoy realmente preparado para ayunar?	42
10. El miedo no desaparece cuando comes	44
 PARTE III · EXPERIMENTAR	47
11. El umbral de la consciencia	48
12. Habitar el silencio	50
13. Cuando el ayuno termina, el aprendizaje comienza	52
14. Tu camino continúa	55
 Capacidades desarrolladas	58
Integrando lo aprendido	59
Manifiesto del Observador	60
Epílogo · El inicio de tu libertad	61
Siguiente paso · Cómo romper el ayuno	63
 Sobre el autor	64
Nota final de responsabilidad legal	66

Prólogo y manifiesto

La preparación es tu verdadera fuerza

Vivimos en una cultura que premia el esfuerzo bruto: más disciplina, más voluntad, más sacrificio. Cuando alguien descubre el ayuno, suele traer esa misma inercia. Quiere empezar ya, buscando protocolos y resultados rápidos, sin notar que está repitiendo el mismo patrón de "hacer por hacer" que quizá desea abandonar.

Nadie construye una casa por el tejado ni corre un maratón sin entrenar. Sin embargo, tratamos al cuerpo como una máquina que se puede apagar a voluntad. El problema nunca es el ayuno; es llegar a él sin habernos escuchado primero. La preparación no es un trámite, es el ayuno mismo en su etapa más fértil.

Este manual te propone detenerte. El mejor ayuno no comienza el día que dejas de comer, sino el día que comprendes por qué comes. La fuerza de voluntad es finita; la comprensión, en cambio, transforma tu relación con la comida para siempre. No se trata de resistir, sino de observar, comprender y, finalmente, decidir desde tu propia Autonomía Nutricional.

Cómo utilizar este manual

No lo leas como una novela. Trabaja con él; Escribe, Subraya, Responde, Observa. Detente cuando sea necesario y vuelve a una página si hace falta.

No importa cuánto tardes. Lo importante es que cada sección aumente tu capacidad de comprenderte.

Las herramientas y misiones no están para que las completes de forma perfecta. Están para convertir la lectura en experiencia.

El mapa del recorrido

SÓLIDO → LÍQUIDO → AIRE

OBSERVAR PREPARARSE EXPERIMENTAR

Los tres estados no son etiquetas ni niveles de superioridad. Son una metáfora para reconocer cómo te relacionas hoy con la comida, el ayuno, tu cuerpo y la información. Puedes moverte entre ellos. El objetivo no es juzgar tu estado, sino verlo con honestidad..



TEORÍA · LOS TRES ESTADOS DE CONSCIENCIA

Antes de ayunar, observa desde dónde empiezas

Antes de ayunar, muchas personas se preguntan:

¿Cuántas horas debo hacer? ¿Hago ayuno intermitente? ¿Hago ayuno líquido? ¿Puedo hacer ayuno seco? ¿Qué puedo tomar? ¿Qué debo evitar? ¿Cuál es el mejor método?

Pero antes de responder todo eso, hay una pregunta mucho más importante:

¿Desde qué estado estoy entrando al ayuno?

Porque no todos empezamos desde el mismo lugar.

Hay personas que llegan al ayuno desde la pesadez, la ansiedad, el exceso, la desconexión y la costumbre.

Otras llegan desde la búsqueda: han probado dietas, métodos, información, videos, libros, protocolos y siguen intentando encontrar algo que funcione.

Y otras llegan desde una comprensión más profunda: ya no quieren usar el ayuno solo como técnica, sino como una forma de recordar quiénes son, escuchar el cuerpo y recuperar autonomía. Por eso este libro no está creado para imponerte un método. Está creado para ayudarte a observar tu punto de inicio.

Porque el ayuno no se trata únicamente de dejar de comer. El ayuno revela el estado desde el cual vivimos. Revela si comemos por hambre o por ansiedad. Revela si buscamos salud o control. Revela si dependemos de la información externa o de la escucha interna. Revela si usamos la comida como placer consciente o como anestesia. Revela si estamos actuando desde el miedo, desde la

disciplina o desde la libertad.

Antes de ayunar, necesitas conocerte. No para juzgarte. No para sentirte más avanzado o menos avanzado. No para compararte con otros. Sino para elegir con honestidad el tipo de ayuno que corresponde a tu momento. Este libro divide ese camino en tres estados, usando una imagen muy simple y poderosa: el agua.

Porque somos agua.

Y el agua puede estar en estado sólido, líquido o gaseoso. También nuestra consciencia puede sentirse sólida, líquida o aérea.

A veces estamos densos, pesados, rígidos, desconectados. A veces estamos en movimiento, buscando, cambiando, aprendiendo. Y a veces empezamos a recordar que somos energía, que somos seres, que no somos solo un cuerpo pidiendo comida ni una mente buscando métodos. Este libro es una invitación a reconocer en qué estado estás. Y desde ahí, iniciar.

Somos agua: los estados de consciencia del ayuno

El agua cambia de forma según su estado.

Cuando está congelada, se vuelve hielo: sólida, rígida, pesada, densa. Cuando fluye, se vuelve líquida: se adapta, se mueve, busca caminos, se transforma. Cuando se eleva, se vuelve vapor: aire, expansión, sutileza, energía. Nosotros también atravesamos estados. No solo estados físicos. También estados de consciencia. Por eso, antes de hablar de tipos de ayuno, necesitamos hablar de estados internos. Porque una persona puede hacer 16 horas de ayuno desde la ansiedad, la culpa y el castigo, y otra persona puede hacer esas mismas 16 horas desde la calma, la observación y la presencia.

El número de horas puede ser el mismo, pero el estado desde el cual se vive el ayuno es completamente diferente. En este método no miramos solamente el tipo de ayuno. Miramos desde dónde ayunas. No es lo mismo ayunar para bajar de peso que ayunar para escuchar el cuerpo. No es lo mismo ayunar para castigarte que ayunar para descansar. No es lo mismo ayunar para controlar que ayunar para recordar.

El ayuno puede ser una herramienta de libertad, pero también puede convertirse en otro método externo, otra obsesión, otra dieta, otra forma de control. Todo depende del estado de consciencia desde el cual lo practiques.

Por eso hablaremos de tres estados: **sólido, líquido y aire.**

No son niveles para sentirte superior o inferior. No son etiquetas fijas. No son una forma de dividir a las personas. Son mapas. Y un mapa no está para condenarte. Está para ayudarte a ubicarte.

Antes de continuar

Sólido, Líquido y Aire no son niveles que debas superar ni una escalera que tengas que ascender. Son estados de consciencia desde los que podemos relacionarnos con la comida, el ayuno, el cuerpo, la información, el entorno y nuestra propia energía.

Puedes reconocerte principalmente en uno y moverte entre ellos según tu momento. Reconocer dónde estás no sirve para etiquetarte. Sirve para saber desde dónde comenzar.

El objetivo no es llegar a Aire. El objetivo es que cada elección sea cada vez más consciente y menos dependiente.

Estado sólido: cuando somos hielo

El estado sólido es el estado del hielo.

Aquí la persona vive más densa, más pesada, más rígida. No necesariamente porque sea mala o inconsciente, sino porque todavía está muy identificada con el consumo, la costumbre, el cuerpo saturado y el mundo externo.

En este estado puede aparecer con fuerza la identificación con frases como «yo soy así». Muchas veces esa identidad ha sido construida a partir del entorno, la cultura, los hábitos y la repetición, antes de que hayamos tenido la oportunidad de preguntarnos qué nace realmente de nosotros. En este estado, la

comida suele estar presente todo el tiempo: comidas principales, snacks, antojos, picoteos, bebidas, dulces, pan, ultraprocesados, comida animal, vegetal y artificial mezclada sin mucha observación. No se trata de juzgar lo que comes. No se trata de crear una guerra entre quien come animales y quien come vegetales. No se trata de decir que una persona es mejor que otra por comer de una forma específica.

El punto no es moral. El punto es la consciencia.

En estado sólido, muchas veces comemos sin escuchar. Comemos porque toca, porque todos comen, porque estamos aburridos, porque estamos cansados, porque estamos tristes, porque hay ansiedad o porque no sabemos qué hacer con el vacío.

La persona en estado sólido puede tener síntomas, pero no los interpreta como señales. Puede tener pesadez, inflamación, sueño después de comer, cansancio, ansiedad o baja energía, pero todavía no logra comprender que el cuerpo está hablando.

El cuerpo no empieza gritando. Primero susurra.

Pero cuando no escuchamos, sube el volumen.

El estado sólido es ese momento donde la persona todavía no comprende muchas cosas de su cuerpo, de su energía o de su relación con la comida. Pero eso no es un problema. Es un punto de partida. Y todo camino necesita un punto de partida.

Cómo empezar si estás en estado sólido

Si te reconoces en el estado sólido, no necesitas empezar por lo más intenso. No necesitas demostrar nada. No necesitas hacer ayunos largos para sentir que estás avanzando. No necesitas pasar directamente al ayuno seco. De hecho, muchas veces el primer paso no es dejar de comer. El primer paso es empezar a observar. Porque de nada sirve cambiar hábitos si no cambiamos el estado desde el cual vivimos.

Puedes dejar el azúcar, dejar o disminuir la comida de origen animal, dejar el pan, dejar los snacks, dejar las cenas o dejar muchas

cosas. Pero si sigues siendo la misma persona por dentro, tarde o temprano buscarás otra forma de llenar el mismo vacío. Por eso, en este estado, el ayuno debe empezar como observación. No como castigo.

Formas de iniciar en estado sólido:

Ayuno intuitivo: no comer inmediatamente cada vez que aparece el impulso; observar primero.

Reducción de snacks: dejar de picar entre comidas algunos días de la semana.

Reducir comidas muy densas: observar qué alimentos te dejan más pesado, más inflamado o más dormido.

Reducir comidas en exceso: no repetir plato por costumbre; no comer hasta quedar completamente lleno.

Ayuno intermitente suave: empezar con 12 horas, 14 horas o 16 horas, según tu momento.

Pausas conscientes antes de comer: respirar antes de cada comida y preguntarte: ¿tengo hambre o estoy respondiendo a un impulso?

No empieces peleando con la comida. Empieza escuchando qué lugar ocupa en tu vida.

Estado líquido: cuando somos búsqueda

El estado líquido es el estado del agua en movimiento.

Aquí la persona ya no está completamente dormida. Ya empezó a buscar. Quiere sentirse mejor, tener más energía, entender su cuerpo, comer mejor y aprender sobre ayuno, salud, nutrición, descanso, microbiota, hormonas, metabolismo, energía o espiritualidad.

Este estado es muy importante porque hay apertura. La persona ya no quiere vivir igual. Pero todavía puede depender demasiado de lo externo. Busca dietas, métodos, protocolos, información, ciencia,

expertos, reglas y una respuesta definitiva.

Y eso no está mal. Todos necesitamos mapas en algún momento. El problema aparece cuando entregamos nuestro poder al mapa.

Cuando creemos que una dieta nos salvará. Cuando creemos que un método tiene la verdad absoluta. Cuando creemos que una ciencia externa sabe más de nosotros que nuestra propia experiencia. Cuando pasamos de comer inconscientemente a controlar obsesivamente.

En el estado líquido, la persona ya se mueve. Pero todavía busca fuera lo que eventualmente tendrá que recordar dentro.

Aquí el ayuno puede ser muy útil. Pero también puede convertirse en objetivo. Y cuando el ayuno se vuelve objetivo, puede aparecer el sacrificio.

La persona empieza a pensar: "Tengo que aguantar", "tengo que llegar a más horas", "tengo que hacerlo perfecto", "tengo que demostrar que puedo", "tengo que limpiar mi cuerpo", "tengo que bajar de peso".

Y entonces el ayuno deja de ser descanso. Se convierte en presión.

Por eso, en el estado líquido hay que avanzar con consciencia.

Puedes usar métodos, pero no entregues tu poder al método.

Cómo avanzar si estás en estado líquido

Si estás en estado líquido, probablemente ya puedes sostener más estructura. Puedes practicar ayunos intermitentes con más claridad. Puedes experimentar con ayunos líquidos. Puedes hacer ayunos de 24 horas. Puedes explorar procesos más prolongados. Puedes incluso sentir curiosidad por el ayuno seco.

No avances desde la ambición. Avanza desde la escucha.

El cuerpo no necesita que lo fuerces para demostrar que eres disciplinado. El cuerpo necesita que aprendas a escuchar sus

Formas de practicar en estado líquido:

Ayuno intermitente consciente: 16, 18 o 20 horas, sin obsesionarte con el número.

Ayuno líquido: Un espacio sin comida sólida, usando líquidos simples según tu enfoque y preparación.

Ayunos de 24 horas: Como experiencia puntual, no como castigo.

OMAD: una sola ingesta al día. (En inglés = One Meal a Day)

Reducción de comidas: pasar de varias comidas al día a una estructura más simple.

Ayunos intuitivos: dejar que algunos días el cuerpo marque más que el reloj.

Primeros acercamientos al ayuno seco: solo si hay calma, preparación, responsabilidad y preferiblemente acompañamiento.

El ayuno seco no es una competencia. El ayuno líquido prolongado no es una medalla. Ayunar más horas no te hace más consciente. La consciencia no se mide en horas. Se mide en presencia.

Estado aire: cuando nos volvemos más sutiles

El estado gaseoso es el estado del aire.

Aquí la persona empieza a comprender algo profundo:

*No somos solamente cuerpo. No somos
solamente mente. Somos energía.*

En este estado, ya no vivimos únicamente como consumidores ni como buscadores. Empezamos a vivir como creadores.

Creadores de nuestra realidad. Creadores de nuestro cuerpo. Creadores de nuestra experiencia. Creadores de nuestra relación con la comida. Aquí la comida deja de ser una necesidad emocional constante. Ya no se vive como salvación, premio, culpa o identidad. La comida puede ser placer. Puede ser experiencia, cultura, conexión y disfrute. Pero ya no manda.

En este estado, la persona empieza a reconocer señales internas.

Sabe cuándo el cuerpo pide descanso, cuándo está comiendo desde ansiedad, cuándo una comida le pesa, cuándo necesita silencio, cuándo el cuerpo está saturado y cuándo no necesita comer.

Aquí ya no hay tanta dependencia de dietas, objetivos o tiempos rígidos. No se ayuna para cumplir una meta. Se ayuna porque el cuerpo lo pide, porque hay claridad, escucha y libertad.

En este estado, pueden aparecer prácticas más profundas como el ayuno seco o ayunos líquidos prolongados. Pero no desde la fantasía, la superioridad o la necesidad de demostrar algo, sino desde la presencia.

*Cuando comprendes que eres energía, el ayuno
deja de ser esfuerzo y empieza a ser recuerdo.*

Cómo ayunar desde el estado aire

Ayunar desde el estado aire no significa hacer lo más extremo. Significa hacer lo más coherente.

A veces será un ayuno seco. A veces será un ayuno líquido. A veces será un ayuno de varias horas. A veces será simplemente no comer porque el cuerpo está en silencio. A veces será comer con placer, sin culpa y sin dependencia.

En este estado ya no se necesita usar el ayuno como una jaula. El ayuno se vuelve una expresión de libertad.

Prácticas posibles en estado aire:

Ayuno seco consciente: desde la calma, la preparación y la escucha profunda.

Ayuno líquido prolongado: como proceso de observación, limpieza y reconexión.

Ayuno intuitivo: sin reloj, sin presión, sin objetivo rígido.

Comer desde el placer consciente: no por ansiedad, no por obligación, no por miedo.

Descanso de información: porque el alimento no solo entra por la boca; también entra por los ojos, los oídos y la mente.

Silencio: como alimento del ser.

No todos necesitan el mismo ayuno

Este es uno de los puntos más importantes del libro:

No todos necesitan el mismo ayuno.

Una persona en estado sólido puede necesitar empezar reduciendo snacks. Una persona en estado líquido puede necesitar ordenar su práctica y dejar de obsesionarse con métodos. Una persona en estado aire puede necesitar soltar incluso la identidad de "ayunador" y simplemente vivir desde la escucha.

Por eso no existe una única forma correcta de empezar. Existe una forma honesta.

La pregunta no es: "¿Cuál es el mejor ayuno?" La pregunta es:

¿Cuál es el ayuno más coherente para mi estado actual?

Porque puedes hacer un ayuno seco desde el ego. Y puedes hacer una reducción de snacks desde una consciencia profunda.

Puedes hacer 24 horas desde el sacrificio. Y puedes hacer 14 horas desde la presencia.

Puedes seguir una dieta perfecta desde la desconexión. Y puedes comer algo simple desde la libertad.

El ayuno no te hace más consciente automáticamente. El ayuno te muestra desde dónde estás viviendo.

Preparación práctica antes de ayunar

Antes de iniciar cualquier tipo de ayuno, prepara tres dimensiones: **tu cuerpo, tu entorno y tu intención.**

Observa desde dónde empiezas, hacia dónde deseas dirigirte y, sobre todo, mantén tu atención en el momento presente.

1. Prepara tu cuerpo

No entres al ayuno desde el exceso extremo. Si vienes de muchos días de comida pesada, snacks, alcohol, ultraprocesados o ansiedad, empieza por simplificar.

Uno o dos días antes puedes comer más simple, reducir ultraprocesados, evitar cenas muy pesadas, tomar más consciencia al masticar, disminuir snacks, observar la cantidad de comida, bajar estímulos y dormir mejor.

No se trata de hacer una dieta perfecta. Se trata de entrar con menos ruido.

2. Prepara tu entorno

El entorno influye mucho. Si vas a ayunar, no necesitas rodearte de estímulos todo el día.

Puedes preparar un espacio tranquilo, una agenda más ligera si es posible, menos pantallas, menos discusiones, menos exposición a comida por impulso, más momentos de silencio, una caminata suave y un cuaderno para escribir lo que aparece.

El ayuno no es solo físico. Es energético, emocional y mental.

3. Prepara tu intención

Antes de ayunar, pregúntate: ¿Para qué voy a ayunar? ¿Desde dónde lo estoy haciendo? ¿Qué quiero observar? ¿Qué hábito quiero mirar? ¿Qué emoción suele aparecer cuando no como? ¿Qué relación quiero transformar con la comida? ¿Qué tipo de ayuno corresponde a mi estado actual?

Una intención clara evita que el ayuno se convierta en sacrificio.

Señales para elegir tu tipo de ayuno

Aquí tienes una guía sencilla para orientarte.

Si estás en estado sólido, puedes empezar con ayuno intuitivo, reducción de snacks, reducción de comidas densas, 12 o 14 horas de ayuno, comer más simple, observar síntomas y no comer por impulso inmediato. Evita empezar desde presión o con ayunos secos largos.

Si estás en estado líquido, puedes practicar 16/8, 18/6, 20/4, ayuno líquido, 24 horas, reducción de comidas, primeros acercamientos al ayuno seco corto con preparación y

acompañamiento si quieres profundizar. Cuida no convertir el ayuno en una meta obsesiva.

Si estás en estado aire, puedes explorar ayuno seco, ayunos líquidos prolongados, ayuno intuitivo profundo, descanso de información, escucha corporal, comer desde placer consciente y procesos acompañados para sostener claridad.

Recuerda que el estado aire no significa superioridad. Significa más responsabilidad.

Ayunar acompañado: de sólido a aire

Aunque el ayuno es una experiencia íntima, no siempre tiene que vivirse en soledad.

Muchas personas no necesitan más información. Necesitan acompañamiento. Necesitan comunidad, sostén y un espacio donde no se sientan raras por cuestionar la forma en la que comen.

Necesitan compartir lo que sienten cuando aparece el hambre. Necesitan escuchar a otros que también están transitando el camino.

Moverte hacia una relación más consciente y autónoma no ocurre en un día. No se trata de dejar de comer y ya. Se trata de cambiar la forma en la que te observas, te hablas, comes, decides y habitas tu cuerpo.

Por eso una comunidad puede ser muy poderosa. No para crear dependencia, sino para caminar con más claridad.

En la membresía de Skool, este proceso puede vivirse acompañado, paso a paso, con paciencia y con una dirección más clara. Más información en www.edisonayuno.com

Un espacio donde no se trata de competir por quién ayuna más, sino de recordar juntos cómo volver al cuerpo, cómo escuchar, cómo soltar el ruido externo y cómo recuperar autonomía.

Si quieres vivir este proceso acompañado, la comunidad puede ayudarte a avanzar hacia una relación más consciente, ligera y autónoma sin hacerlo desde la presión, sino desde la paciencia, la claridad y la presencia.

Checklist antes de iniciar

Antes de comenzar tu ayuno, responde con honestidad.

Mi estado actual

¿Me siento más sólido, líquido o aire?

Sólido: estoy pesado, desconectado, saturado o comiendo en automático.

Líquido: estoy buscando, aprendiendo, probando métodos y queriendo mejorar.

Aire: estoy escuchando más mi intuición, reconociendo señales y viviendo con más autonomía.

Mi intención

Hoy quiero ayunar para escuchar mi cuerpo, descansar del impulso, observar mi ansiedad, reducir comidas automáticas, experimentar con más presencia, reconectar con mi energía o dejar de depender tanto de la comida.

Mi tipo de ayuno elegido

Hoy elijo ayuno intuitivo, reducción de snacks, reducción de comidas densas, ayuno intermitente 12/12, 14/10, 16/8, ayuno líquido, ayuno de 24 horas, ayuno seco corto u otro proceso consciente.

Mi compromiso

Durante este ayuno me comprometo a no compararme, no castigarme, no hacerlo por culpa, observar antes de comer, detenerme si el cuerpo da señales claras, pedir acompañamiento si lo necesito y recordar que el objetivo no es sufrir, sino escuchar.

Cierre: el ayuno no empieza en el estómago

El ayuno no empieza cuando dejas de comer.

Empieza cuando decides observarte.

Empieza cuando miras tu relación con la comida sin juicio.

Empieza cuando reconoces si estás viviendo como hielo, como agua o como aire.

Empieza cuando dejas de buscar solo afuera y empiezas a escuchar adentro.

Porque el ayuno no es solo una práctica física. Es una puerta.

Una puerta hacia tu cuerpo, tus emociones, tus hábitos, tus automatismos, tu energía y tu autonomía.

No importa desde qué estado empieces. Lo importante es empezar con honestidad.

Si hoy estás sólido, empieza por escuchar. Si hoy estás líquido, usa los métodos sin entregarles tu poder. Si hoy estás aire, recuerda que la libertad también necesita humildad.

No se trata de llegar rápido. Se trata de volver a ti.

Porque al final, ayunar no es solamente dejar de comer. Es dejar de llenar el vacío automáticamente.

Es recordar que eres más que una persona consumiendo.

Eres agua. Eres energía. Eres consciencia. Eres creador. Y desde ahí, puedes empezar.

DE COMPRENDER A EXPERIMENTAR

PARTE I — OBSERVAR

DESPERTAR

El hielo no está equivocado: simplemente está en un estado de mayor rigidez. Esta primera parte no te pide cambiar todavía. Te pide observar aquello que hasta ahora funcionaba en automático.

CAPÍTULO 1

Antes de cambiar tu alimentación, cambia tu forma de observar

La mayoría de las personas quiere cambiar lo que come. Muy pocas se detienen a comprender por qué comen.

Cuando solo intentamos controlar la alimentación, cada comida puede convertirse en una lucha. Cuando aprendemos a observar, cada comida puede convertirse en una oportunidad para conocernos mejor.

Por eso no vamos a empezar hablando de protocolos ni de una cantidad de horas. Vamos a empezar hablando de ti: de lo que ocurre cuando nadie está mirando y de las decisiones que parecen pequeñas porque se repiten todos los días.

Durante años aprendimos a juzgarnos antes de comprendernos. Aquí haremos lo contrario: primero comprender; después decidir si algo necesita cambiar.

Misión 1 • Tu punto de partida

Marca todas las opciones que describan tu situación actual. No respondas lo que te gustaría que fuera verdad.

- ☐ Como cuando tengo hambre: falta o necesidad de algo externo.
- ☐ Como porque es la hora.
- ☐ Como porque la comida está delante de mí.
- ☐ Como cuando estoy aburrido.
- ☐ Como cuando estoy nervioso o ansioso.
- ☐ Como para celebrar.
- ☐ Como porque los demás comen.
- ☐ Termino el plato aunque ya me sienta satisfecho.
- ☐ Nunca me había preguntado seriamente por qué como.

¿Cuál de tus respuestas te sorprendió más?

-----.

HERRAMIENTA • DIARIO DEL OBSERVADOR

Durante un día no intentes comer mejor ni peor. Cada vez que aparezca el deseo de comer, registra: hora, qué estabas haciendo, qué emoción predominaba y si sentías hambre física o simplemente deseo de comer.

Hoy no eres un alumno que intenta aprobar. Eres un observador recopilando información (aquí puedes escribir qué observaste).

-----.

-----.

-----.

No necesitas convertirte en otra persona. Necesitas crear condiciones que te permitan expresar capacidades que quizá ya estaban en ti.

Capítulo 2

Los tres estados del agua

Antes de intentar cambiar, descubre dónde estás

Si observas un lago en invierno verás hielo. Si regresas cuando aumenta la temperatura encontrarás agua en movimiento. Con más calor, parte de esa agua puede convertirse en vapor.

Nunca dejó de ser agua. Cambió su estado.

Esta imagen nos sirve como mapa. No habla de personas buenas o malas, avanzadas o atrasadas. Habla de estados que pueden cambiar cuando cambian las condiciones.

El ayuno puede revelar esos estados. Dos personas pueden pasar el mismo número de horas sin comer y vivir experiencias completamente diferentes: una desde la ansiedad y el control; otra desde la calma y la observación. El reloj es el mismo. El estado interno no.

Estado sólido • Hielo

Representa mayor rigidez, automatismo y desconexión de las señales internas. La costumbre, el reloj o el entorno pueden dirigir decisiones que rara vez se cuestionan.

- ☐ Como porque es la hora.
- ☐ Me cuesta dejar comida en el plato.
- ☐ La rutina pesa más que mis señales.
- ☐ Pensar en saltarme una comida me genera inquietud.

Estado líquido • Agua

Representa movimiento, búsqueda y aprendizaje. Empiezas a cuestionar hábitos, pruebas métodos y buscas comprender mejor tu cuerpo. Puede ser una etapa fértil, aunque también puede convertirse en exceso de información.

- ☐ Empiezo a observar mis hábitos.
- ☐ Tengo curiosidad y hago preguntas.
- ☐ Pruebo métodos o ventanas de ayuno.
- ☐ A veces busco tantas respuestas afuera que me cuesta escucharme.

Estado aire • Vapor

Representa mayor ligereza, presencia y autonomía. La comida deja de ocupar el centro de la experiencia y la escucha interna gana espacio. No es superioridad: implica más responsabilidad y humildad.

- ☐ Puedo decidir sin culpa ni urgencia.
- ☐ Escucho mejor las señales de mi cuerpo.
- ☐ La comida puede ser placer sin convertirse en dependencia.
- ☐ No necesito demostrar cuánto puedo ayunar.

HERRAMIENTA • MI ESTADO DEL AGUA

Marca el estado que más se parece a tu momento actual:

- ☐ Sólido ☐ Líquido ☐ Aire.

Después escribe qué situaciones te hacen pensar eso y qué condición pequeña podrías cambiar para ganar un poco más de flexibilidad.

Capítulo 3

La verdadero hambre casi nunca llega a la mesa primero

Aprender a distinguir antes de decidir

Imagina que llevas varias horas trabajando y aparece el impulso de abrir la nevera. Antes de hacerlo, detente unos segundos y pregúntate: ¿qué apareció exactamente?

¿Hambre? ¿Ansiedad? ¿Aburrimiento? ¿Cansancio? ¿Necesidad de compañía? ¿Una costumbre asociada a esa hora?

Muchas experiencias distintas pueden terminar traducidas con una sola frase: «tengo hambre». La autonomía comienza cuando dejamos de reaccionar a esa traducción automática y empezamos a interpretar



Cinco rostros del hambre

1. Hambre biológica

En el enfoque que propongo en este Manual, aquello que solemos llamar hambre biológica puede observarse también como un estado de desconexión o desequilibrio energético.

Nuestro cuerpo es energía en movimiento y nuestra relación con el entorno, el descanso, la luz, el aire, el movimiento, los estímulos y nuestro estado interno puede modificar profundamente cómo interpretamos nuestras sensaciones.

El vacío estomacal, los sonidos digestivos y otras señales pueden aparecer durante los cambios de estado del cuerpo. La propuesta aquí no es responder automáticamente con comida, sino observar primero qué está ocurriendo.

2. Hambre emocional

La comida puede aparecer como consuelo, alivio o regulación ante una emoción. Por ejemplo, podemos haber aprendido a asociar tristeza con dulces, estrés con determinados alimentos o celebración con comer de más.

3. Hambre social

El entorno invita a comer: celebraciones, reuniones, pausas, compañía. Reconocerlo no significa rechazar la dimensión social de la comida. Solo invita a desasociar y a no normalizar comer lo que nos enferma por encajar en un entorno; cuando vamos a favor nuestro y con convicción, el entorno cambiará solo.

4. Hambre cultural

Horarios, frases familiares y costumbres aprendidas pueden sentirse como necesidades aunque nunca las hayamos cuestionado.

5. Hambre de desconexión

A veces buscamos estímulo porque el silencio, el cansancio o la falta de presencia resultan incómodos. La comida puede convertirse en uno de esos estímulos. Es muy común comer por aburrimiento.

HERRAMIENTA • EL SEMÁFORO:

EL SEMÁFORO DEL HAMBRE



ROJO • REACCIÓN

Estás en piloto automático.

Comes desde el impulso.

Hay reacción, ansiedad o urgencia,
y desconexión de las señales del cuerpo.

AMARILLO • PAUSA

Estás creando espacio para elegir.

Empiezas a observarte.

Haces una pausa, respiras
y reconoces lo que realmente necesitas.

VERDE • DECISIÓN

Eliges desde tu Autonomía Nutricional.

Decides con claridad.

Escuchas tu cuerpo con presencia
y eliges desde la consciencia.

Semáforo del hambre:

Utiliza la *pausa de un minuto* (ver Capítulo 4) para identificar tu color: ROJO (reacción automática), AMARILLO (pausa y observación), VERDE (decisión consciente). El objetivo es notar cuándo estás en rojo para recuperar tu capacidad de elegir.

Cada vez que detectas que estabas en rojo y te das cuenta, vas fortaleciendo tu capacidad de elegir.

Misión • Construye tu mapa

Hora:

Lugar:

¿Qué estaba haciendo?

¿Qué emoción predominaba?

¿Qué tipo de hambre creo que era?

¿Qué decidí hacer?

¿Cómo me sentí después?

Capítulo 4

La confianza se construye antes del primer ayuno

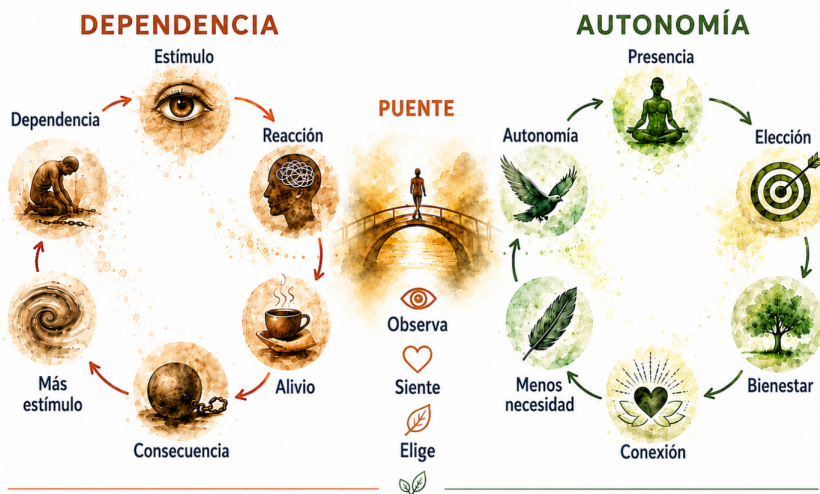
Cuando alguien piensa en ayunar suele preguntar cuántas horas debería hacer. Hay una pregunta anterior: ¿confío lo suficiente en mi cuerpo para escuchar una señal sin reaccionar inmediatamente con miedo?

Confiar no significa ignorar síntomas ni asumir que toda sensación es irrelevante. Significa prestar atención, interpretar y decidir con más información.

Muchas ideas sobre la comida y el hambre las recibimos antes de poder evaluarlas: «hay que comer a determinada hora», «sentir hambre es peligroso», «termina todo lo que hay en el plato». Algunas pueden tener sentido en contextos concretos; otras quizá solo sean costumbres. Este Manual te invita a distinguirlas.

LOS DOS CICLOS

DEPENDENCIA → AUTONOMÍA



HERRAMIENTA • LA PAUSA DE UN MINUTO

Cuando aparezca un impulso de comer, espera un minuto antes de decidir. Respira y observa. Al terminar el minuto puedes comer, esperar o hacer otra cosa. El objetivo no es resistir: es recuperar la posibilidad de elegir.

Misión • Tres preguntas antes del primer bocado

¿Qué siento realmente?

¿Qué creo que necesita mi cuerpo?

¿Qué decisión quiero tomar conscientemente?

Cierre de la Parte I

Has completado el primer tramo: observar sin juzgar. Hasta aquí, no te hemos pedido que ayunes, sino que reconozcas el terreno. Has empezado a crear un espacio vital entre la señal de tu cuerpo y tu respuesta habitual.

En la Parte II el agua comienza a moverse. Pasaremos de observar a preparar: intención, presencia, energía, entorno y miedo.

DE COMPRENDER A EXPERIMENTAR

PARTE II – PREPARAR

El agua se mueve y se adapta: ***cambia la relación***, no solo el menú

Capítulo 5 · Prepararse no es cambiar la comida



El agua se mueve y se adapta: cambia la relación, no solo el menú

En esta etapa, el agua busca su camino. Ya no basta con observar; ahora vas a preparar las condiciones para que el ayuno tenga sentido para ti. Suele pensarse que prepararse es solo decidir qué eliminar o qué horario seguir, pero modificar el menú sin revisar la relación con la comida deja intacto el problema de fondo.

Prepararte significa construir una base desde la que puedas observar, decidir y corregir el camino sin convertir el ayuno en una prueba de resistencia.

Tres pilares de la preparación



1. Claridad

¿Por qué quieres ayunar? El ayuno es una herramienta, no un destino. La respuesta puede ser curiosidad, simplificación, autoconocimiento o una búsqueda personal. Lo importante es que sea tuya.

¿Por qué deseo hacer este proceso?

¿Por qué ahora?

2. Paciencia

La prisa convierte cualquier práctica en una competición. Prepararte implica aceptar que progresar no significa hacer más horas, sino tomar decisiones cada vez más conscientes.

3. Presencia

También se puede ayunar de forma automática. Por eso la preparación incluye recuperar momentos de presencia: comer sin pantallas, notar el ritmo, respirar antes de decidir y reconocer cuándo necesitas parar.

HERRAMIENTA • EL CONTRATO CONTIGO

Completa: «Durante este proceso me comprometo a...». No escribas una meta de horas. Escribe una forma de tratarte durante el proceso. Es muy fácil autosabotearse en estos cambios, así que tomar el proceso con calma y diversión hará que sea más ameno.

Misión • 48 horas de presencia

Antes de cada comida, haz una pausa breve y responde:

- ☐ ¿Estoy presente?
- ☐ ¿Estoy actuando por costumbre?
- ☐ ¿Estoy eligiendo conscientemente?

Capítulo 6. El espacio donde nace la autonomía

Habitar el instante entre el impulso y la decisión

Ya conoces la *pausa de un minuto* como un primer paso para no reaccionar. Ahora, el reto es profundizar en ella. No se trata solo de esperar a que el segundero avance, sino de usar ese espacio para notar cómo el impulso y la acción, que antes parecían una sola cosa, comienzan a separarse.

Existe, sin embargo, un espacio entre sentir y responder. Al principio puede durar apenas unos segundos. Ese espacio no elimina el impulso: devuelve la posibilidad de elegir.

No necesitas luchar contra el deseo de comer. Puedes observarlo como una ola: aparece, aumenta, cambia y, a veces, disminuye. La información está en observar qué sucede antes de reaccionar.

HERRAMIENTA · LA PAUSA DE UN MINUTO

Cuando aparezca el deseo de comer: 1) detente; 2) respira; 3) observa qué sientes; 4) al terminar el minuto decide libremente. Comer después de la pausa también puede ser una decisión consciente.

Esperar no es reprimir

Reprimir sería decir: «no debería sentir esto». Esperar significa: «voy a escuchar antes de responder». Una postura pelea con la sensación; la otra obtiene información de ella.

Misión · Practica el espacio

Durante 48 horas utiliza la pausa cuando aparezca un impulso automático. Después registra:

El momento más difícil fue...

Después de esperar descubrí...

Mi decisión final fue...

*La autonomía no consiste en eliminar los
impulsos. Consiste en dejar de obedecerlos
automáticamente.*

Capítulo 7. La energía también se prepara

Antes de preguntarte qué comer, observa qué te está agotando

Cuando pensamos en energía solemos mirar primero el plato. Pero la experiencia cotidiana muestra que el descanso, el estrés, el movimiento, la atención y el entorno también influyen en cómo nos sentimos.

Por eso la preparación para un ayuno no debería convertirse únicamente en una lista de alimentos. También es una oportunidad para revisar cómo estás llegando a la experiencia.

Si estás exhausto, has dormido mal o atraviesas una situación física o emocional exigente, esa información importa. Autonomía no significa ignorarla; significa incorporarla a la decisión.

¿De qué manera influye tu nivel de descanso actual en la urgencia con la que buscas comida?

Si observas tu semana, ¿cuánto de tu cansancio es físico y cuánto proviene de un estrés que agota tu mente?

¿Cuándo fue la última vez que permitiste que tu cuerpo se moviera o respirara aire exterior antes de buscar energía en el plato?

¿Qué papel juegan las pantallas y la saturación de información en tu sensación de agotamiento?

Al pensar en ayunar hoy, ¿sientes que nace de un deseo de calma o de una urgencia por corregir algo?

HERRAMIENTA • REGISTRO DE ENERGÍA

Al final del día observa dos dimensiones:

*Lo que expandió o armonizó mi energía
Lo que contrajo, dispersó o interfirió con
mi energía*

No intentes cambiarlo todo. Elige una sola condición que quieras favorecer y otra que estés dispuesto a reducir.

Hoy sentí mi energía más expandida o alineada cuando...

Hoy sentí más contracción o dispersión cuando...

Mañana voy a proteger mi energía haciendo...

Capítulo 8. El entorno siempre come antes que tú

Muchas decisiones empiezan antes de que aparezca el hambre

Nos gusta pensar que todas nuestras decisiones alimentarias nacen en el instante en que elegimos. Sin embargo, el entorno lleva tiempo preparando esa elección.

Lo que está visible en la cocina, las personas con las que comemos, los anuncios, las pantallas, los horarios y las costumbres familiares influyen en lo que parece una decisión puramente individual.

Reconocer esa influencia no elimina tu responsabilidad. La hace más inteligente: en lugar de depender únicamente de fuerza de voluntad, puedes diseñar mejores condiciones.

Auditoría del entorno

Cocina

¿Qué es lo primero que ven tus ojos al entrar en la cocina y cómo condiciona eso tu siguiente paso?

¿Existen estímulos visuales en tu despensa que parecen tomar la decisión por ti antes de que te des cuenta?

Mesa

¿Cómo cambia tu sensación de saciedad cuando te sientas a comer sin la compañía del teléfono o la televisión?

¿Qué parte de tu alimentación actual es un acto de presencia y qué parte es puro acompañamiento de un estímulo digital?

Pantallas

¿Cómo se siente tu cuerpo después de consumir contenido visual sobre comida: es hambre real o un deseo despertado por la pantalla?

¿En qué medida tu entorno digital está diseñando tus antojos?

Personas

Si piensas en las personas con las que compartes tu mesa, ¿cómo influyen sus ritmos y hábitos en tu propia libertad de elegir?

¿De qué forma podrías comunicar tus nuevas decisiones sin que se sientan como una barrera o una discusión con los demás?

HERRAMIENTA • MAPA DE INFLUENCIAS

Escribe cinco personas, espacios o medios que más influyen en tu alimentación. Al lado marca: (+) me acerca a decisiones conscientes, (=) neutral, (-) suele activar automatismos.

1. _____

☐ + ☐ = ☐ -
2. _____

☐ + ☐ = ☐ -
3. _____

☐ + ☐ = ☐ -
4. _____

☐ + ☐ = ☐ -
5. _____

☐ + ☐ = ☐ -

Misión • Cambia una sola condición

Elige un único cambio ambiental para esta semana. Debe ser pequeño y sostenible (por ejemplo: no comprar la comida de toda la semana o el mes, sino solo la de un día; eliminar estímulos visuales como TV y redes sociales y sus propagandas; evitar entornos que siempre invitan a comer o beber algo porque sí, etc.).

Capítulo 9. ¿Estoy realmente preparado para ayunar?

No lo decide solo el reloj

Preparado no significa perfecto, sin dudas o sin miedo. Significa disponer de suficientes condiciones para explorar con prudencia y saber detenerte cuando corresponde.

En este Manual no utilizaremos una puntuación para decirte si «apruebas». Revisaremos capacidades. El objetivo es descubrir qué necesitas fortalecer antes de avanzar.

Observar

¿Sientes que ya puedes notar el espacio entre el impulso y la acción, o todavía necesitas fortalecer esa observación?

¿En qué situaciones te resulta más sencillo distinguir el hambre biológica de la emocional o social?

¿Qué tan cómodo te sientes escuchando una señal de tu cuerpo sin juzgarla inmediatamente como algo que debes temer o ignorar?

¿Cómo ha evolucionado tu capacidad de usar la pausa como una herramienta de libertad y no de restricción?

¿Qué cambios en tu entorno están facilitando hoy que tus decisiones sean más conscientes?

Al mirar tus niveles de energía y presencia, ¿qué capacidad sientes que está más lista para sostener tu primera experiencia?

Antes de avanzar: seguridad

La autonomía también consiste en reconocer cuándo una experiencia requiere más preparación, acompañamiento o valoración individual. Nuestro estado mental, físico y emocional influye en la manera en que vivimos cualquier práctica.

- ☐ Estoy embarazada o en lactancia.
- ☐ Soy menor de edad.
- ☐ Tengo antecedentes actuales o previos de trastornos de la conducta alimentaria.
- ☐ Tomo medicación cuya administración puede depender de comidas, horarios o indicaciones específicas.
- ☐ Tengo una condición médica o síntomas que requieren valoración profesional.
- ☐ Estoy pensando en un ayuno seco prolongado sin orientación adecuada.

Si alguna de estas situaciones se aplica a ti, este manual no sustituye una valoración sanitaria individual. Prepararte también puede significar decidir no ayunar ahora o hacerlo en compañía de alguien con experiencia. En www.edisonayuno.com puedes encontrar acompañamiento personalizado para estas situaciones.

HERRAMIENTA · LA BRÚJULA DE AUTONOMÍA

Antes de una decisión importante pregúntate: «¿Esto nace de escucha y claridad, o de presión, miedo y necesidad de demostrar?». No convierte la decisión en automática; te ayuda a reconocer desde dónde la estás tomando.

Capítulo 10

El miedo no desaparece cuando comes

Comprenderlo cambia la forma de responder

Antes de empezar un ayuno pueden aparecer preguntas: «¿y si me siento mal?», «¿y si no soy capaz?», «¿y si tengo mucha hambre?». El hecho de que aparezcan no significa que debas combatirlas.

El miedo puede contener información útil. A veces señala una creencia aprendida; otras veces señala un límite real que merece atención. La autonomía no consiste en ignorar ninguna de las dos.

En lugar de responder a cada pensamiento con una afirmación contraria, prueba una pregunta: «¿qué información necesito para tomar una decisión responsable?»

Misión • Conversación con el miedo

1. El pensamiento que aparece es...

¿Proviene de una experiencia, de información externa o no lo sé?

¿Qué información o apoyo necesitaría para decidir con más claridad?

2. El pensamiento que aparece es...

¿Proviene de una experiencia, de información externa o no lo sé?

¿Qué información o apoyo necesitaría para decidir con más claridad?

3. El pensamiento que aparece es...

¿Proviene de una experiencia, de información externa o no lo sé?

¿Qué información o apoyo necesitaría para decidir con más claridad?

Señales no son trofeos

Un manual de autonomía no puede enseñarte a convertir el malestar en una prueba de valentía. Si durante un ayuno aparecen síntomas intensos, persistentes o preocupantes, detener la experiencia y buscar ayuda cuando corresponda no es fracasar. Es ejercer criterio.

*Autonomía no es aguantar a cualquier precio.
Es conservar la capacidad de decidir.*

PARTE III — EXPERIMENTAR

COMENZAR

Llegar hasta aquí no significa que debas ayunar. Significa que ya dispones de un mapa más claro para decidir. El estado aire representa ligereza, presencia y autonomía: menos necesidad de demostrar y más capacidad de escuchar.

Capítulo 11 • El umbral de la consciencia

La víspera como espacio sagrado de observación

Has llegado a un punto donde el ayuno deja de ser algo que "sucede" y se convierte en algo que "eliges". El día anterior no es una cuenta atrás, sino el primer acto de tu experiencia: el momento de organizar no solo tus horarios, sino tu disposición interna.

La forma en que llegas al día elegido importa. No necesitas una despedida de la comida ni una última cena excesiva. La idea de «mañana no comeré, así que hoy debo aprovechar» convierte la preparación en compensación.

Busca sencillez. Come con atención tu última comida, evita el exceso de ultraprocesados y comida muy salada, condimentada o dulce, y prioriza un descanso energético adecuado; intenta rodearte de un buen entorno o estar a solas. El objetivo no es preparar un cuerpo perfecto, sino llegar con suficiente calma para poder observar.

Como tip, puedes intentar comer antes del atardecer y que la última comida sea lo más orgánica y cruda posible, como fruta o infusiones, agua con limón. Si decides comer algo cocinado, no mezcles muchos tipos de alimentos en el plato; intenta no exceder tres alimentos y evitar los aderezos. Entre más tranquila sea tu última comida o bebida antes del ayuno, más fácil y tranquilo será el proceso durante y después de este mismo, porque tu cerebro recordará esas últimas sensaciones y querrá tenerlas de vuelta.

Honrar la transición

Evita convertir la víspera en una despedida ansiosa de la comida. La abundancia seguirá allí. Al terminar el día con sencillez y calma, le comunicas a tu cuerpo que este proceso no es una carencia impuesta, sino una exploración voluntaria.

El descanso también forma parte de la preparación

Dormir poco por estrés o sobreestimulación puede hacer más difícil interpretar cansancio, irritabilidad, deseo de estímulo y hambre. Si llegas exhausto, aplazar el ayuno puede ser una decisión más autónoma que forzarlo.

HERRAMIENTA • CHEQUEO DE LA VÍSPERA

Al caer el sol, tómate un momento para sentir tu cuerpo. ¿Llegas con la calma necesaria para observar? ¿Nace tu decisión de una curiosidad genuina o de una exigencia externa? Si tu energía está exhausta, reconocerlo y aplazar la experiencia es, en sí mismo, un acto de profunda autonomía.

Tu compromiso

Completa: «Mañana quiero escuchar a mi cuerpo con...»

Capítulo 12 · Habitar el silencio

Más allá del reloj: la escucha profunda

En tu primera experiencia consciente, el tiempo es solo un marco, no el protagonista. No estás rindiendo un examen de resistencia. Estás abriendo una ventana para ver qué ocurre cuando el ruido de la digestión se detiene y aparecen pensamientos, emociones o simplemente un día inesperadamente normal.

El objetivo de esta primera experiencia es observar. Puedes notar hambre, ausencia de hambre, cambios de humor, pensamientos sobre comida o simplemente un día más normal de lo que imaginabas.

No conviertas cada sensación en una interpretación inmediata. Registra primero. Decide después.

El reloj no es el protagonista

Cuando sientas la tentación de mirar el reloj, vuelve a ti. ¿Qué está ocurriendo en este preciso instante? Esa pregunta es tu ancla. Registra tus sensaciones no para juzgarlas, sino para conocer el lenguaje de tu cuerpo en libertad.

HERRAMIENTA · REGISTRO DE LA EXPERIENCIA

A lo largo de tu jornada, detente a respirar tu propia presencia. Nota cómo fluctúa tu energía, cómo se manifiesta el hambre y qué emociones predominan. Cada observación es una pieza del rompecabezas de tu autonomía.

Detenerse también es decidir

Si decides terminar antes de lo que imaginabas, no conviertas esa decisión automáticamente en fracaso. El objetivo de este Manual nunca fue enseñarte a ignorar señales.

Si aparecen síntomas intensos, persistentes o preocupantes, puedes

terminar el ayuno sin culpa ni autosaboteo; busca atención de alguien con experiencia cuando corresponda.

Una nota sobre ayunos secos prolongados

No utilices este manual como autorización para realizar ayunos secos prolongados por tu cuenta. Estas prácticas pueden implicar riesgos adicionales y requieren una evaluación y autoconocimiento individual mucho más avanzado. Lo repito no porque el ayuno seco no sea para nuestro cuerpo, sino porque el miedo y la desconexión de cuerpo y mente según nuestro estado actual pueden crear escenarios difíciles física y mentalmente.

HERRAMIENTA • LA PREGUNTA DORADA

Cuando aparezca una dificultad, pregúntate: «¿Qué decisión cuida mejor mi autonomía y mi seguridad en este momento?» La respuesta puede ser continuar observando, modificar el plan o terminar.

Capítulo 13. Cuando el ayuno termina, el aprendizaje comienza

El éxito de una experiencia de ayuno no se mide únicamente por el tiempo transcurrido. Se mide también por lo que descubriste sobre ti.

Dos personas pueden pasar el mismo número de horas sin comer. Una puede vivirlo como una competición; otra puede utilizarlo para reconocer señales, hábitos y pensamientos que antes pasaban inadvertidos.

Por eso, al terminar, cambia la pregunta. En lugar de «¿cuántas horas hice?», prueba con «¿qué aprendí sobre mí que antes no veía?»



El verdadero registro

Hoy descubrí que...

Mi mayor dificultad fue...

Mi mayor sorpresa fue...

Una señal que quiero comprender mejor es...

La próxima vez quiero hacer diferente...

No conviertas el ayuno en una competición

Más horas no significan automáticamente más aprendizaje. Compararte puede empujarte a ignorar el contexto, tus límites o la razón por la que empezaste.

Tu referencia principal es tu propia experiencia: qué comprendiste, qué capacidad fortaleciste y qué necesitas revisar.

HERRAMIENTA • REVISIÓN DE CAPACIDADES

Después de la experiencia, elige una sola capacidad para trabajar antes de repetirla.

- ☐ Observar
- ☐ Interpretar
- ☐ Confiar
- ☐ Crear espacio
- ☐ Presencia
- ☐ Gestionar energía
- ☐ Diseñar el entorno
- ☐ Dialogar con el miedo
- ☐ Reconocer cuándo detenerme

La capacidad que elijo es:

La practicaré mediante esta acción concreta:

Cada ayuno puede ser una conversación, no una prueba.

CAPÍTULO 14. Tu camino continúa

La autonomía comienza cuando vuelves a tu vida

Si este Manual terminará cuando vuelvas a comer, estaría incompleto. Porque la autonomía no ocurre solamente durante un ayuno.

Se construye cuando vuelves a tu vida cotidiana.

Mañana volverán tus responsabilidades.

Tu familia.

Tu trabajo.

Las compras.

Los horarios.

Las conversaciones.

La comida volverá a estar delante de ti.

Y será precisamente ahí donde podrás observar si algo ha cambiado.

Quizá comas más despacio

Quizá notes un impulso antes de obedecerlo.

Quizá descubras que puedes sentir hambre sin convertir inmediatamente esa sensación en una emergencia.

Quizá reconozcas que algunas veces no buscabas comida.

Buscabas descanso.

Distracción.

Compañía.

Calma.

O simplemente una pausa.

Estos descubrimientos pueden parecer pequeños.

Pero ahí comienza la autonomía.

Celebra esos logros por pequeños que sean.

No busques perfección

No necesitas convertirte en alguien que siempre toma la decisión correcta.

Eso también sería otra forma de control.

Necesitas desarrollar suficiente consciencia para darte cuenta cuando estás actuando automáticamente y recuperar la posibilidad de elegir.

Habrás días en los que escucharás claramente tu cuerpo.

Otros en los que volverás a viejos hábitos.

Eso no borra el camino recorrido.

Observar ya es diferente a vivirlo inconscientemente.

La perfección convierte cada error en una amenaza.

La observación convierte cada experiencia en información.

El verdadero objetivo

Quizá comenzaste este Manual pensando que aprenderías qué hacer antes de ayunar.

Pero el verdadero objetivo nunca fue prepararte únicamente para pasar unas horas sin comer.

Era prepararte para algo mucho más importante:

recuperar criterio propio.

La autonomía nutricional no consiste simplemente en comer menos.

Tampoco consiste en ayunar más.

Consiste en depender menos del automatismo.

Menos del reloj.

Menos del miedo.

Menos de la comparación.

Menos de reglas externas que nunca te detuviste a cuestionar.

Y desarrollar cada vez más capacidad para observar.

Interpretar.

Decidir.

Y corregir.

No conviertas el ayuno en una nueva dependencia

Existe una última trampa que quiero que conozcas.

Puedes dejar de depender de comer constantemente...

y empezar a depender de ayunar constantemente.

Puedes abandonar una regla...

para construir inmediatamente otra.

Puedes dejar de presumir cuánto comes...

y comenzar a presumir cuánto tiempo eres capaz de no comer.

Eso tampoco es autonomía.

Si necesitas demostrar que puedes ayunar, el ayuno sigue ocupando el centro.

El objetivo es exactamente el contrario.

Que algún día puedas utilizarlo cuando tenga sentido para ti...

y dejarlo cuando no lo tenga.

Sin culpa.

Sin identidad.

Sin competición.

El ayuno debe seguir siendo una herramienta.

Nunca convertirse en tu dueño.

Tu compromiso

Antes de terminar este recorrido completa una última frase:

A partir de hoy quiero vivir con más...

No busques una palabra impresionante.

Busca una palabra verdadera.

Presencia.

Calma.

Confianza.

Libertad.

Criterio.

Escucha.

La que sea tuya.

Guárdala.

Porque esa palabra dice mucho más sobre tu proceso que cualquier número de horas.

Capacidades desarrolladas

No marques lo que «deberías» haber conseguido. Marca lo que reconoces hoy.

- ☐ Observar antes de reaccionar.
- ☐ Interpretar diferentes formas de hambre o deseo.
- ☐ Reconocer mi estado sin etiquetarme.
- ☐ Crear espacio entre impulso y decisión.
- ☐ Relacionarme con mi cuerpo desde mayor confianza.
- ☐ Gestionar mejor mi atención y energía.
- ☐ Diseñar un entorno que facilite mis decisiones.
- ☐ Dialogar con el miedo sin obedecerlo automáticamente.
- ☐ Reconocer cuándo continuar y cuándo detenerme.
- ☐ Evaluar una experiencia por lo aprendido y no solo por su duración.

La capacidad que más cambió durante este Manual fue:

La capacidad que todavía quiero desarrollar es:

Integrando lo aprendido: Tu legado de herramientas

A lo largo de este recorrido, has incorporado conceptos que ahora forman parte de tu capacidad de observación.

Recordar tu **Estado del Agua** te permite situarte sin juzgarte; el **Diario del Observador** y el **Semáforo del Hambre** son tus aliados para distinguir la reacción de la decisión consciente. Herramientas como la **Pausa de un Minuto** y la **Brújula de Autonomía** te devuelven el poder de elegir en cada instante, mientras que el **Registro de Energía** y el **Mapa de Influencias** te ayudan a diseñar un entorno que trabaje a tu favor. Finalmente, la **Pregunta Dorada** y la **Revisión de Capacidades** aseguran que cada experiencia sea una fuente de crecimiento y seguridad.

Manifiesto del Observador

No camino para demostrar. Camino para comprender.

No lucho contra mi cuerpo, Aprendo a escucharlo.

No necesito convertir cada señal en una orden ni cada dificultad en un enemigo.

No mido mi progreso únicamente por las horas que paso sin comer.

Observo desde dónde decido.

Reconozco cuándo necesito avanzar y cuándo necesito detenerme.

Busco depender menos de respuestas automáticas y desarrollar más capacidad para elegir.

La autonomía no es un destino. Es una práctica.

EPÍLOGO

El inicio de tu libertad

Cuando abriste este Manual quizá buscabas una respuesta sencilla:

¿Qué debo hacer antes de ayunar?

Ahora sabes que la respuesta era mucho más profunda de lo que parecía.

Antes de ayunar necesitabas observar.

Comprender.

Cuestionar.

Preparar.

Y aprender a decidir.

Has recorrido los tres estados de este Manual.

Sólido.

Donde comenzaste observando aquello que parecía fijo.

Líquido.

Donde empezaste a moverte, cuestionar y preparar nuevas condiciones.

Aire.

Donde la ligereza no significa necesariamente dejar de comer, sino dejar de vivir completamente condicionado por la comida.

No necesitas permanecer siempre en un estado.

Somos humanos.

Nos movemos.

Habrán momentos de mayor rigidez.

Momentos de búsqueda.

Momentos de enorme claridad.

Lo importante es que ahora tienes un mapa para reconocerlos.

Y herramientas para regresar a ti.

El ayuno seguirá siendo solamente una herramienta.

Una de muchas.

Lo importante será siempre la persona que utiliza esa herramienta.

Si después de estas páginas observas un poco más antes de reaccionar...

si distingues mejor lo que sientes...

si cuestionas una costumbre que antes parecía una necesidad...

si has recuperado un poco más de confianza en tu capacidad de

decidir...

este Manual cumplió su propósito.

Porque la autonomía no empieza cuando consigues pasar determinada cantidad de horas sin comer.

Empieza cuando dejas de entregar automáticamente tus decisiones al miedo, al hábito o al entorno.

No necesitas tener todas las respuestas.

Necesitas recuperar la capacidad de hacerte mejores preguntas.

Y ahora tienes una especialmente importante:

¿Estoy eligiendo o simplemente estoy reaccionando?

Vuelve a ella cuando lo necesites.

Tu cuerpo seguirá cambiando.

Tu vida seguirá cambiando.

Tus necesidades también.

Por eso la autonomía nunca será una fórmula terminada.

Será una relación que continuarás construyendo.

Este Manual termina aquí.

Tu observación no.

Bienvenido a tu Autonomía Nutricional.

Siguiente paso

MANUAL DE AUTONOMÍA · VOLUMEN III

CÓMO ROMPER EL AYUNO

Porque aprender a terminar con consciencia
es tan importante como aprender a comenzar.

SOBRE EL AUTOR

EDISON RODRÍGUEZ

Edison Ayuno

Durante años, el ayuno fue una de las principales puertas a través de las que Edison Rodríguez comenzó a cuestionar su relación con la comida, el cuerpo y muchas de las ideas que había aprendido sobre ambos.

Pero con el tiempo apareció una pregunta más profunda:

¿Y si el objetivo nunca fue simplemente aprender a ayunar?

De esa búsqueda nace Edison Ayuno y, posteriormente, una visión más amplia: la Autonomía Nutricional.

Su propuesta no consiste en crear un nuevo conjunto de reglas que

sustituya a las anteriores, sino en recuperar la capacidad de observar, experimentar, cuestionar y decidir por uno mismo.

Desde esta perspectiva, el ayuno deja de ser el destino y se convierte en una herramienta de transición: una forma de crear espacio, observar automatismos y explorar una relación cada vez más consciente con la comida, el cuerpo, la energía y el entorno.

Esta visión continúa expandiéndose hoy a través de Claridad Salvaje, un proyecto que lleva la autonomía más allá de la alimentación y plantea una pregunta que atraviesa todo su trabajo:

¿Cuánto de lo que creemos necesitar hemos elegido realmente?

Edison no pretende darte todas las respuestas.

Su propósito es ayudarte a recuperar algo más importante: la capacidad de encontrar las tuyas.

«Yo te enseño —o te recuerdo— lo básico,
para que tú hagas lo extraordinario.»

www.edisonayuno.com

Nota final de responsabilidad legal

Este manual es un recurso educativo y no sustituye en ningún caso el consejo, diagnóstico o tratamiento de un profesional de la salud. El ayuno es una práctica que requiere una evaluación individualizada y no es adecuada para todas las personas de la misma manera. Se desaconseja firmemente iniciar procesos de ayuno por cuenta propia en caso de embarazo, lactancia, minoría de edad, antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) o condiciones médicas preexistentes que requieran medicación u observación clínica regular. Prácticas avanzadas como el ayuno seco prolongado conllevan riesgos significativos cuando estamos desconectados de nuestro cuerpo. Si durante cualquier fase de este proceso experimentas síntomas intensos, persistentes o preocupantes, es imperativo detener la práctica y empezar a escucharte mejor. Tu bienestar y seguridad física son la base innegociable de cualquier camino hacia la autonomía.

ANTES DE AYUNAR, APRENDE A OBSERVARTE.

Porque no todos deberían comenzar de la misma manera.

Ayunar no empieza cuando dejas de comer.

Empieza mucho antes.

Empieza cuando aprendes a reconocer tu hambre, observar tus hábitos y comprender desde qué lugar te relacionas con la comida.

Antes de Ayunar no pretende darte una fórmula universal ni decirte cuántas horas debes pasar sin comer. Es un manual práctico para ayudarte a observar, preparar y experimentar desde tu propio punto de partida.

A través de ejercicios, reflexiones y herramientas prácticas descubrirás los tres estados —**Sólido, Líquido y Aire**— y aprenderás a reconocer dónde estás hoy, sin convertirlos en una meta que debas alcanzar.

Porque la autonomía no consiste en seguir perfectamente un método.

Consiste en desarrollar el criterio para decidir por ti.



Edison Ayuno

Autor y Creador de
Autonomía total

***El ayuno fue la puerta,
La autonomía es el camino***

www.edisonayuno.com