

# Tu Rutina de Manana

7 minutos para proteger tu cerebro antes del caos

con **Karissa Fortuna** | BrainHealth Licensed Trainer



## REPROGRAMACION CEREBRAL | GRATIS

01

### Respira y agradece

3 respiraciones: inhala 4 seg, sostén 4, exhala 6.  
Di 2 razones importantes por las que eres agradecida hoy.

1 min

02

### Una intencion, no una lista

Preguntate: ¿Qué quiero SENTIR hoy?  
Ejemplo: 'Hoy quiero sentirme presente y en paz.'

1 min

03

### Agua y proteina antes del cafe

Toma agua y come algo con proteina primero.  
Tu cerebro lo necesita para funcionar con claridad.

1 min

04

### Mueve y activa tu energia

Haz saltos pequeños o palmaditas suaves en tu clavícula.  
Libera tension, activa tu sistema linfatico y eleva tu energia.

3 min

05

### Tu afirmacion del dia

'Soy capaz. Estoy haciendolo mejor que puedo.  
Me merezco paz, salud y felicidad.'

30 seg



**Karissa Fortuna**

BrainHealth Licensed Trainer | Coach de Vida  
karissafortuna.net | linktr.ee/kfortuna

# Tu Rutina de Noche

Suelta el día y prepara tu cerebro para descansar

con **Karissa Fortuna** | BrainHealth Licensed Trainer



## REPROGRAMACION CEREBRAL | GRATIS

01

### Cierra el trabajo — de verdad

Escribe 3 cosas que lograste hoy, aunque sean pequeñas.  
Di: 'El trabajo de hoy terminó. Mañana sigo.'

2 min

02

### Suelta lo que no puedes controlar

Escribelo que te preocupa. ¿Puedes hacer algo esta noche?  
Si no: 'Lo suelto hasta mañana.' Y suéltalo de verdad.

1 min

03

### Desconexión digital

Pon el teléfono en modo no molestar o en otro cuarto.  
Las notificaciones de noche elevan el cortisol y roban el sueño.

1 min

04

### Yin yoga + respiración 4-7-8

10 min de yin yoga en tu cama (YouTube o Insight Timer).  
Al terminar: inhala 4 — sostén 7 — exhala 8. Repite 4 veces.

10 min

05

### Tu gratitud de cierre

Di 3 cosas por las que estás agradecida hoy.  
'Tuve agua caliente' cuenta. La gratitud cambia tu cerebro.

30 seg



**Karissa Fortuna**

BrainHealth Licensed Trainer | Coach de Vida  
karissafortuna.net | linktr.ee/kfortuna