



WORKBOOK — REINICIO 2026

Bienvenida, amor, este workbook es tu espacio para **integrar toda la clase Reinicio 2026**.

Acá vas a:

- identificar desde qué SER viviste tu 2025
- entender tus tres mecanismos internos
- escanear tu estado actual real
- reprogramar tu sistema nervioso
- recalibrar tu SAR
- reescribir tu autoconcepto
- preparar tu identidad 2026

Y sobre todo:

Vas a entender por qué este año repetiste ciertos patrones y cómo cambiarlos de raíz.

Antes de empezar, no olvides unirte al calendario:

👉 **UNITE AL CALENDARIO ACÁ**

Porque voy a sortear un acceso completo a *Activa tu Impacto* y **solo participan quienes estén dentro del calendario y esten en vivo al momento del sorteo.**

MI HISTORIA INTERNA

1. ¿Qué parte de mi 2025 se sintió como "caída libre"?

Escribí sin filtro.

2. ¿En qué momentos sentí que mi sistema interno no podía sostener lo que estaba viviendo?

3. ¿Qué versión de mí estaba operando cuando apareció el miedo, la duda o la confusión?

4. ¿Qué decisiones tomé desde alerta en lugar de desde coherencia?

5. ¿Dónde me desconecté de mí?

MECANISMO 1: SISTEMA NERVIOSO

ESCÁNER DE SISTEMA NERVIOSO

(Puntualo del 0 al 3)

Respondé:

1. **¿Mi respiración está corta, alta o siento que no respiro profundo?**
2. **¿Tengo mandíbula, hombros o pecho tensos?**
3. **¿Mi mente está en mil pestañas abiertas (rumiación)?**
4. **¿Me cuesta empezar cosas aunque tenga ganas?**
5. **¿Siento cansancio mental/emocional sin razón clara?**
6. **¿Reacciono rápido (enojo, ansiedad, urgencia)?**
7. **¿Me cuesta tomar decisiones simples cuando estoy estresada?**
8. **¿Mi cuerpo se siente inquieto, trabado o desconectado?**
9. **¿Me comparo o me evalúo constantemente sin querer?**
10. **¿Quiero avanzar pero siento que mi cuerpo no acompaña?**

Mi puntaje total: _____ sobre 30.

¿Qué significa mi puntaje?

Completá tus insights:

HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN

- Exhalación larga
- Relajación mandíbula/lengua
- Escaneo corporal 20s
- Orientación sensorial 5-4-3-2-1
- Coherencia corazón-cerebro

Escribí cuál querés practicar todos los días:

HERRAMIENTAS ADICIONALES

1. La regla del 1% corporal

Preguntate:

👉 "¿Qué puedo hacer hoy para que mi cuerpo se sienta 1% más seguro?"

Puede ser:

- bajar hombros
- caminar más lento
- hablar más suave
- tomar agua tibia
- estirar cuello

2. La pausa de 6 segundos

Antes de reaccionar:

Inhalá 2s → pausa 2s → exhalá 2s.

Cambia toda tu respuesta emocional.

3. El "cambio de canal"

Si tu mente entra en rumiación:

Nombra en voz baja lo que estás haciendo:

"Estoy caminando."

"Estoy lavando los platos."

"Estoy sentada."

Eso baja la actividad de la amígdala.

MECANISMO 2: EL SAR

Mini ejercicio inicial

Notar LO QUE TU MENTE FILTRA.

Escribí tu experiencia:

Señales de un SAR descalibrado

Marcá las que sentiste este año:

- Repetí problemas
- Más obstáculos que soluciones
- Me sentí atrás
- No veía oportunidades
- Caos mental
- Dificultad para sostener hábitos
- Todo me costaba más
- Encontraba "pruebas" de que no podía

Herramientas del SAR

- ✓ Comando matutino
- ✓ Lista de pruebas
- ✓ Mini lenguaje
- ✓ Filtro posible

HERRAMIENTAS EXTRAS PARA ENTRENAR EL SAR

1. El reemplazo de evidencia

Si aparece "no puedo", pedí 3 pruebas de que sí podés.

2. El ancla visual

Poné una imagen en tu casa que represente tu identidad 2026.

Tu SAR la usará como referencia.

3. La pregunta cuántica

👉 "¿Qué versión de mí vería esto como una oportunidad?"

Te reubica en expansión.

🌟 MECANISMO 3: AUTOCONCEPTO

🔍 Escáner completo del Autoconcepto

- ¿Siento que este año viví más en mi mente que en mi cuerpo?
- ¿Sentí que me esforcé mucho, pero avancé poco?
- ¿Me costó sostener hábitos, decisiones o proyectos que realmente quería?
- ¿Sentí que necesité aprobación, validación o aplauso para sentirme segura?
- ¿Tuve miedo constante a equivocarme, fallar o "hacerlo mal"?
- ¿Muchas de mis decisiones vinieron desde miedo, urgencia o presión?
- ¿Sentí que había una versión de mí que quería salir... pero no pude sostenerla?
- ¿Tuve pensamientos repetidos tipo: "No soy suficiente", "no me da", "no sirvo para esto"?
- ¿Sentí que mi vida no coincidía con la visión que tengo en mi mente?
- ¿Actué más como mi versión del pasado que como la mujer que quiero ser en 2026?

Escribí cuál fue tu rango y qué entendés de él:

💎 HERRAMIENTAS PARA REPROGRAMAR TU AUTOCONCEPTO

- ✓ Microéxito matutino
- ✓ Frase identitaria compasiva
- ✓ Postura de identidad
- ✓ Rechazo del pensamiento viejo
- ✓ Lista de pruebas mínimas
- ✓ Ensayo mental suave

- ✓ Acto de coherencia diario
- ✓ Reemplazo narrativo
- ✓ Punto neutro

NUEVAS HERRAMIENTAS

1. La línea del tiempo 2025 → 2026

Escribí:

- Quién fuiste en 2025
- Quién NO querés seguir siendo
- Quién vas a empezar a ser en 2026

2. El protocolo de reescritura

Cada vez que alguien te active una herida del pasado:

1. reconocé
2. nombrá
3. reescribí la identidad involucrada

Ejemplo:

“Esta versión de mí siente miedo, pero mi identidad 2026 elige claridad.”

3. Tu declaración identitaria 2026

Completá:

“Este año voy a sostenerme como la mujer que...”

INTEGRACIÓN FINAL

Completá:

- Mi sistema nervioso hoy se siente: _____
- Mi SAR hoy filtra la realidad así: _____
- Mi autoconcepto hoy se sostiene en: _____

RITUAL DE IDENTIDAD 2026

Escribí:

- ¿Cómo respira mi versión 2026?
- ¿Cómo decide?
- ¿Qué energía sostiene?
- ¿Qué ya no tolera?
- ¿Qué empieza hoy?

✨ Hoy voy a abrir nuevamente las puertas del programa ATI

Si esta clase te movió, si descubriste algo de vos, si sentiste un "basta", si viste lo que tenés que cambiar... **Activa tu Impacto es el espacio donde esto se vuelve real.**

Te veo adentro, mi amooooooooor.