

Recupera TU ENERGÍA DIARIA



Saúl Licona

COACH EN SALUD Y
BIENESTAR

GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE SENTIRTE DRENADO TODO EL DÍA

PARA PERSONAS QUE YA DESCANSARON
Y AUN ASÍ SIGUEN CANSADAS

RECUPERA TU ENERGÍA DIARIA

GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE SENTIRTE DRENADO TODO EL DÍA

(PARA PERSONAS QUE YA DESCANSARON... Y AUN ASÍ SIGUEN CANSADAS)



SAÚL LICONA



ÍNDICE

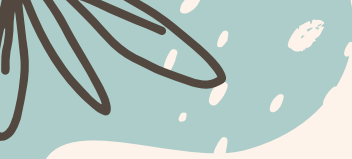


1. Si estás leyendo esto, no es casualidad
2. No es sueño, no es flojera... es cansancio acumulado
3. Por qué descansar ya no es suficiente
4. Las señales silenciosas de un cuerpo saturado
5. Lo que la mayoría intenta... y por qué no funciona
6. Lo que NO vamos a hacer (y por qué eso es un alivio)



ÍNDICE

- 7. El concepto clave: dejar de drenar tu energía
- 8. Ajustes simples que empiezan a devolver energía
- 9. Rutina básica de mañana (10-15 minutos)
- 10. Rutina básica de noche (para soltar el día)
- 11. Qué puedes esperar en los próximos días y semana
- 12. Si hoy te sientes así, este ya fue un buen primer paso



CAPÍTULO 1

Si estás leyendo esto, no es casualidad

Déjame adivinar cómo empezó tu día hoy.

Sonó el despertador...

o tal vez te despertaste antes de que sonara.

Y antes de poner un pie fuera de la cama,
suspiraste.

No fue un suspiro de alivio.

Fue un suspiro de carga.

Dormiste, sí.

Tal vez seis, siete u ocho horas.

Pero al abrir los ojos sentiste esa pesadez
conocida.

Esa sensación de que la batería de tu cuerpo,
que debería estar al cien, apenas llegó al
treinta durante la noche.

Te levantaste porque tienes responsabilidades.

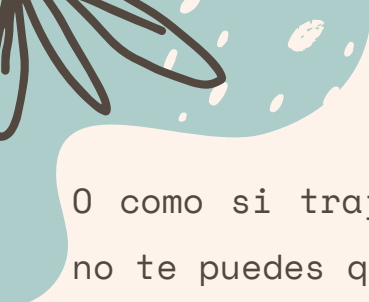
Porque “hay que seguir”.

Pero el cuerpo se siente lento.

Como si caminaras bajo el agua.

SAÚL LICONA





O como si trajeras un abrigo mojado encima que no te puedes quitar.

Quizás te tomaste el café pensando:

“A ver si esto me despierta”.

Pero en el fondo sabes que no es sueño.

Puedes tomarte dos o tres tazas y el cansancio sigue ahí, instalado en los huesos, en los ojos, en el ánimo.

Y lo peor no es el cansancio.

Lo peor es lo que te dices a ti mismo cuando nadie escucha.

“Antes yo podía con todo... ¿qué me pasó?”

“Seguro es la edad.”

“Quizás me estoy volviendo flojo.”

Quiero pedirte un favor antes de que sigas leyendo.

Borra esa última frase de tu mente.

SAÚL LICONA





No eres flojo.

No estás exagerando.

Y no... no estás roto.

Si alguna vez fuiste al médico y te dijeron que “todo está normal”, que “solo duermas más”, y sentiste ganas de gritar porque sabes que dormir no te está devolviendo la energía, este libro es para ti.

Porque lo que sientes sí tiene explicación.

No es una enfermedad.

Es saturación.

Tu cuerpo no te está atacando.

Te está hablando.

Lleva tiempo pidiéndote un tipo de descanso que no conoces, porque nos enseñaron que descansar es solo dormir.

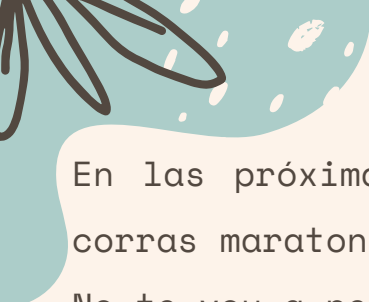
Y tú y yo sabemos que eso ya no está funcionando.

Respira.

No tienes que resolver nada hoy.

SAÚL LICONA





En las próximas páginas no te voy a pedir que corras maratones.

No te voy a pedir dietas extremas.

No te voy a pedir que cambies tu vida entera mañana.

Eso solo te cansaría más.

Vamos a hacer algo diferente.

Vamos a entender por qué tu “pila” dejó de cargar como antes.

Vamos a despejar los conectores, con calma, sin prisa, para que tu cuerpo vuelva a responder poco a poco.

No para que seas otra persona.

Sino para que vuelvas a sentirte tú.

Si hoy te sientes drenado, quédate tranquilo.

Ya diste un paso importante: dejaste de ignorarlo.

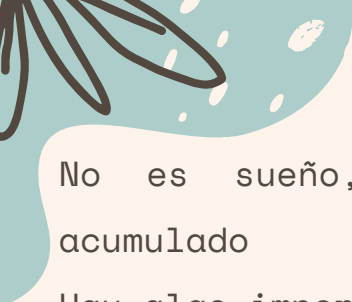


Bienvenido.

Vamos a recuperar tu energía... despacio, y sin
pelear con tu cuerpo.

SAÚL LICONA





CAPÍTULO 2

No es sueño, no es flojera... es cansancio
acumulado

Hay algo importante que necesitas escuchar desde
el inicio.

Si te sientes cansado todo el día,
no es porque duermas poco.

Y no es porque no tengas fuerza de voluntad.

El cansancio del que hablamos aquí es distinto.

Es ese cansancio que aparece incluso en días
tranquilos.

El que está presente desde la mañana.

El que no se va con una siesta.

El que no desaparece con café.

Es un cansancio que se siente más como pesadez
que como sueño.

Te mueves... pero lento.

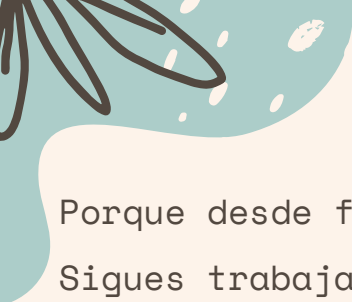
Piensas... pero con niebla.

Quieres hacer cosas... pero el cuerpo no responde.

Y eso confunde

SAÚL LICONA





Porque desde fuera, todo “parece normal”.

Sigues trabajando.

Sigues cumpliendo.

Sigues funcionando.

Pero por dentro algo no está bien.

Tal vez te has preguntado cosas como estas:

“¿Por qué antes podía y ahora no?”

“¿Por qué me siento agotado si no hice nada pesado?”

“¿Por qué descanso y aun así no me recupero?”

Y como no hay una respuesta clara, empiezas a dudar de ti.

Empiezas a pensar que quizá estás exagerando.

Que tal vez así es la vida ahora.

Que “a esta edad” ya no se puede pedir más.

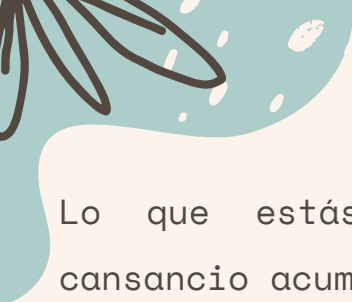
Pero déjame decirte algo con calma:

Esto no es normal.

Y no, no es una sentencia.

SAÚL LICONA





Lo que estás viviendo es el resultado de
cansancio acumulado.

No apareció de un día para otro.

Se fue construyendo poco a poco, durante años.

Años de exigirte.

Años de empujar cuando el cuerpo pedía pausa.

Años de resolver todo para todos.

Años de dormir, sí... pero sin descansar de
verdad.

Porque dormir no siempre es descansar.

Descansar no es solo cerrar los ojos.

Es permitirle al cuerpo bajar el ritmo.

Soltar la tensión.

Dejar de estar en alerta constante.

Y eso, muchas personas no lo hacen nunca.

Viven con el cuerpo encendido todo el día.

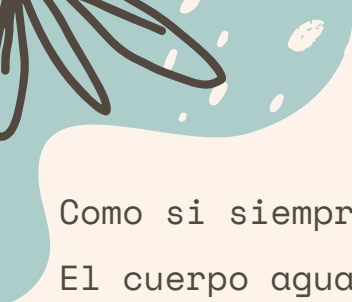
Con la mente llena de pendientes.

Con decisiones constantes.

Con preocupaciones abiertas.

SAÚL LICONA





Como si siempre hubiera algo que atender.

El cuerpo aguanta.

Por mucho tiempo.

Pero llega un punto en que ya no puede seguir igual.

Y entonces no duele.

No se rompe.

No colapsa.

Simplemente... se apaga un poco.

La energía baja.

La claridad baja.

La motivación baja.

No como castigo.

Sino como señal.

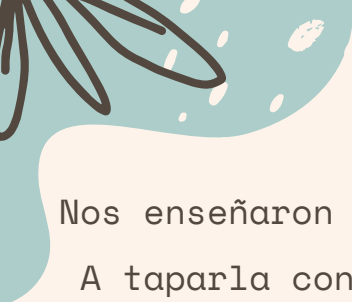
Una señal que dice:

“Así como estás viviendo, ya no es sostenible.”

El problema es que nadie nos enseñó a leer esa señal.

SAÚL LICONA





Nos enseñaron a ignorarla.

A taparla con café.

A forzarnos un poco más.

A seguir, aunque el cuerpo vaya arrastrándose.

Y cuando eso no funciona, aparece la culpa.

“Debería poder.”

“Antes no me pasaba.”

“Algo está mal conmigo.”

Pero no.

No hay nada mal contigo.

Lo que hay es un cuerpo saturado.

Un cuerpo que lleva demasiado tiempo funcionando
sin pausas reales.

Un cuerpo que no necesita más estímulos...

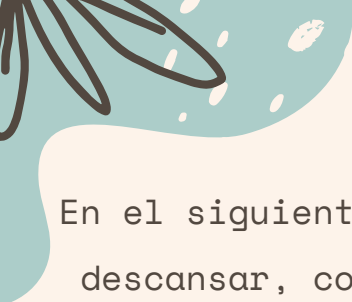
necesita menos desgaste.

Entender esto cambia todo.

Porque deja de ser una pelea contigo mismo
y empieza a ser una conversación con tu cuerpo.

SAÚL LICONA





En el siguiente capítulo vamos a ver por qué descansar, como lo has hecho hasta ahora, ya no es suficiente...

y qué es lo que realmente está pasando cuando sientes que

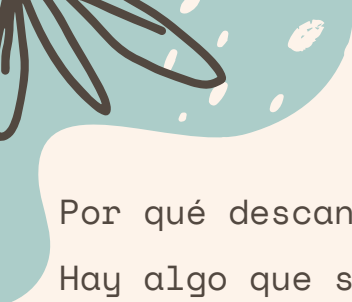
“duermes, pero no descansas”.

Por ahora, quédate con esto:

No estás fallando.

Tu cuerpo solo está pidiendo algo distinto.

Y eso... se puede aprender.



CAPÍTULO 3

Por qué descansar ya no es suficiente

Hay algo que suele confundir mucho cuando uno se siente así.

Piensas:

“Si estoy cansado, debería descansar más.”

Y tiene sentido.

Durante años eso funcionó.

Dormías un poco más,

te tomabas un día libre,

bajabas el ritmo un fin de semana...

y el cuerpo respondía.

Pero ahora no.

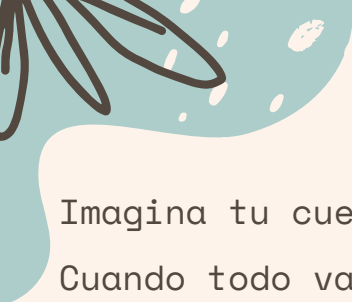
Ahora descansas

y aun así te levantas igual.

O incluso peor.

Eso no significa que estés haciendo algo mal.

Significa que el tipo de cansancio que tienes ya no se resuelve solo con dormir.



Imagina tu cuerpo como un teléfono.

Cuando todo va bien, lo conectas al cargador por la noche

y al día siguiente está listo.

Pero ¿qué pasa cuando el teléfono tiene demasiadas cosas abiertas?

Aplicaciones en segundo plano.

Notificaciones constantes.

Procesos que nunca se cierran.

Aunque lo conectes,
la batería no carga bien.

El teléfono se calienta.

Y la energía nunca llega al cien.

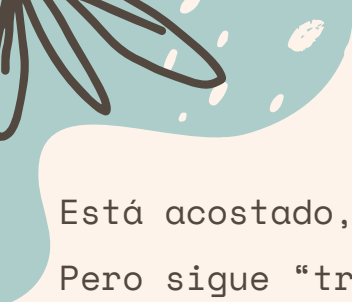
Tu cuerpo funciona de una forma muy parecida.

Puedes dormir...

pero si sigues cargando preocupaciones,
tensiones, pendientes, decisiones y exigencias,
el cuerpo nunca entra en un descanso profundo.

SAÚL LICONA





Está acostado, sí.

Pero sigue “trabajando”.

Sigue en alerta.

Sigue sosteniendo cosas.

Por eso te levantas cansado.

No porque no hayas dormido,
sino porque no desconectaste.

Y aquí viene algo importante:
no es tu culpa.

A nadie nos enseñaron a cerrar esas “pestañas
abiertas”.

Nos enseñaron a seguir.

A cumplir.

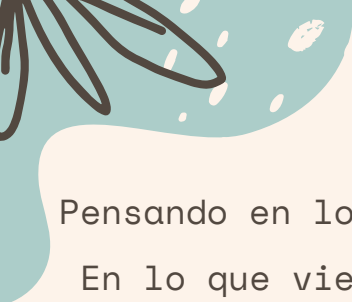
A resolver.

A no parar.

Incluso cuando descansamos,
descansamos con culpa.

SAÚL LICONA





Pensando en lo que falta.

En lo que viene mañana.

En lo que no hicimos hoy.

El cuerpo lo siente.

Para él, eso no es descanso.

Es solo una pausa corta...

antes de volver a tensarse.

Por eso descansar ya no alcanza.

Porque lo que está agotado

no es solo el cuerpo físico,

es el sistema completo.

Músculos.

Nervios.

Mente.

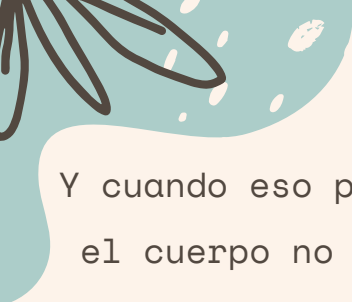
Ritmo.

Todo funcionando al mismo tiempo,

durante demasiado tiempo.

SAÚL LICONA





Y cuando eso pasa,
el cuerpo no pide más horas de cama.
Pide algo más simple y más profundo:
bajar el ruido.
Cerrar procesos.
Soltar tensión.
Reducir el desgaste.
No hacer más.
Hacer menos... pero mejor.

En el siguiente capítulo vamos a ver
cuáles son esas señales silenciosas que indican
que tu cuerpo está saturado
aunque por fuera “todo se vea normal”.
Por ahora, quédate con esta idea:
Si descansas y no te recuperas,
no es porque tu cuerpo no sepa descansar.
Es porque nunca le has enseñado
a dejar de estar en alerta.



Y eso...

sí se puede aprender.

SAÚL LICONA





CAPÍTULO 4

Las señales silenciosas de un cuerpo saturado

Una de las cosas más difíciles de este tipo de cansancio

es que no siempre se nota desde fuera.

No hay fiebre.

No hay dolor fuerte.

No hay algo “grave” que puedas señalar.

Y por eso muchas personas lo ignoran durante mucho tiempo.

Pero el cuerpo siempre avisa.

Solo que lo hace en voz baja.

Estas son algunas de esas señales.

Léelas con calma.

No para preocuparte,

sino para entenderte mejor.

Tal vez te identifiques con una...

o con varias.

La primera señal suele ser la pesadez.



No es que te duela el cuerpo.

Es que todo se siente más lento.

Moverte cuesta más.

Levantarte cuesta más.

Incluso cosas simples parecen requerir más esfuerzo del normal.

Otra señal común es la niebla mental.

Te cuesta concentrarte.

Olvidas cosas pequeñas.

Sientes la cabeza “llena”,

como si pensar fuera más pesado que antes.

No es falta de inteligencia.

Es cansancio acumulado.

También aparece la irritabilidad.

Te molestas por cosas pequeñas.

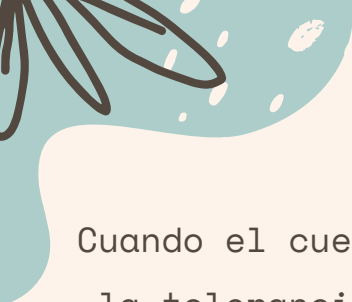
Pierdes la paciencia más rápido.

No porque seas una persona difícil,

sino porque tu sistema ya está agotado.

SAÚL LICONA





Cuando el cuerpo está saturado,
la tolerancia baja.

Otra señal muy frecuente es la falta de
disfrute.

Sigues haciendo lo que antes te gustaba,
pero ya no se siente igual.

No te emociona.

No te llena.

No te da energía.

No es que hayas perdido interés en la vida.

Es que tu cuerpo no tiene reservas para
disfrutar.

También puede aparecer la resistencia corporal.

Sabes que “te haría bien” moverte, salir, hacer
algo...

pero el cuerpo responde con un “no”.

No como pereza,

sino como falta real de energía.

Y entonces aparece la culpa.

SAÚL LICONA





“Debería poder.”

“Antes sí podía.”

“¿Por qué ahora no?”

Pero esta resistencia no es rebeldía.

Es protección.

Es tu cuerpo diciendo:

“Así como estamos, no podemos más.”

Otra señal silenciosa es el cansancio al despertar.

Te acuestas cansado...

y te levantas igual.

A veces incluso peor.

No importa si dormiste más horas.

No importa si fue fin de semana.

El descanso no alcanza.

Y eso desconcierta.

Porque todo el mundo dice:

“Descansa más”.

SAÚL LICONA





Pero tú ya lo intentaste.

Cuando varias de estas señales se juntan,
el mensaje es claro:

Tu cuerpo no está fallando.

Está saturado.

No te está castigando.

Te está pidiendo un ajuste.

El problema es que vivimos en un mundo
donde estas señales se normalizan.

“Es la edad.”

“Es el estrés.”

“Así es la vida.”

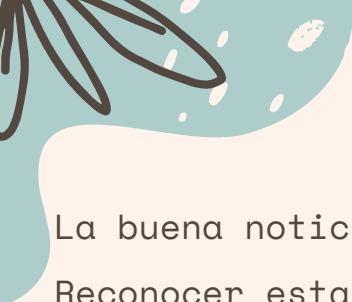
Y poco a poco uno se acostumbra
a vivir con menos energía,
con menos claridad,
con menos ligereza.

Hasta que un día te preguntas:

“¿De verdad esto es todo?”

SAÚL LICONA





La buena noticia es esta:

Reconocer estas señales
no es un diagnóstico.

Es el inicio de una conversación distinta con
tu cuerpo.

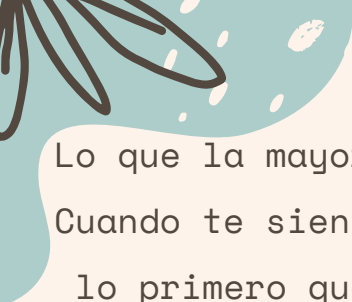
En el siguiente capítulo vamos a ver
qué cosas solemos hacer cuando nos sentimos así
y por qué, aunque parecen buena idea,
no suelen funcionar.

Por ahora, quédate con esto:

Si te viste reflejado en estas señales,
no te juzgues.

Escucharte a tiempo
es una forma de cuidado.

Y eso ya es un gran paso.



CAPÍTULO 5

Lo que la mayoría intenta... y por qué no funciona

Cuando te sientes cansado así,

lo primero que haces es intentar arreglarlo.

Y es lógico.

Nadie quiere vivir drenado.

El problema no es que hayas intentado cosas.

El problema es que las herramientas que te dijeron que usaras ya no alcanzan.

Una de las primeras cosas que casi todos hacen es dormir más.

Te acuestas más temprano.

Intentas “recuperar horas”.

Tal vez duermes diez, doce horas un fin de semana.

Y aun así...

te levantas igual.

Eso genera frustración.

Porque si ni dormir te devuelve la energía,
¿entonces qué sí?



Otra cosa muy común es el café.

Mucho café.

Al principio ayuda.

Te activa un rato.

Te empuja a seguir.

Pero no da energía real.

Solo le pide al cuerpo que use reservas
que ya están bajas.

Es como acelerar un coche
cuando el tanque está casi vacío.

Funciona un momento.

Luego... cansa más.

También están las vitaminas “porque sí”.

Alguien te recomienda algo.

Lo compras.

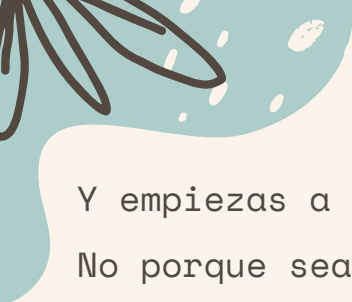
Lo tomas unos días.

Si no pasa nada, piensas:

“Tal vez necesito otra cosa”.

SAÚL LICONA





Y empiezas a probar una tras otra.
No porque seas ingenuo,
sino porque quieres sentirte mejor.
Otra reacción muy común es forzarse.

Decirte:

“Si me muevo, se me pasa.”

“Si me activo, agarro ritmo.”

“Solo tengo que empujar un poco más.”

Y a veces funciona...

por unos días.

Pero después el cuerpo cobra la cuenta.

No porque seas débil,

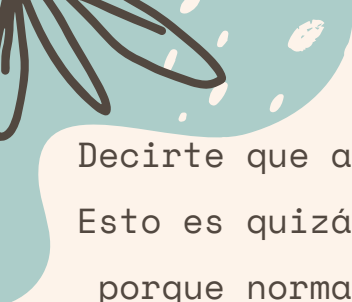
sino porque estaba pidiendo pausa, no presión.

También está la opción de ignorarlo.

Seguir igual.

Aguantar.

Acostumbrarte.



Decirte que así es la vida ahora.

Esto es quizás lo más peligroso,
porque normaliza el desgaste.

Nada de esto significa que hayas hecho algo mal.

Significa que estás usando soluciones
pensadas para un cansancio temporal,
cuando lo que tienes es un cansancio acumulado.

Es como intentar secar el piso
sin cerrar la llave.

Puedes limpiar una y otra vez,
pero el agua sigue cayendo.

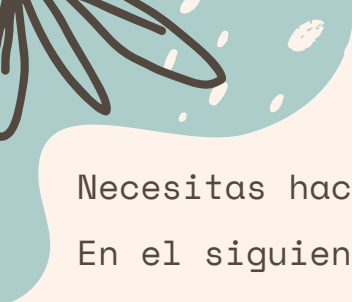
Hasta que no entiendes
qué es lo que está drenando tu energía,
nada termina de funcionar.

Y aquí viene algo importante:

No necesitas hacer más cosas.

No necesitas esforzarte más.

No necesitas exigirte más.



Necesitas hacer diferente.

En el siguiente capítulo vamos a hablar de algo que suele dar mucho alivio cuando se entiende:

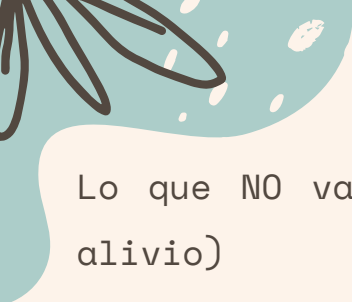
Todo lo que no vamos a hacer.

Y por qué eso, lejos de ser una limitación, es una muy buena noticia.

Por ahora, quédate con esto:

Si lo intentaste todo
y nada terminó de ayudarte,
no es porque no haya solución.

Es porque todavía no estabas mirando
en el lugar correcto.



CAPÍTULO 6

Lo que NO vamos a hacer (y por qué eso es un alivio)

Antes de seguir avanzando,
necesito dejar algo muy claro.

Este no es un libro
que te va a pedir más esfuerzo.

Y eso, para muchas personas,
ya es un alivio.

Porque cuando estás cansado de verdad,
cualquier cosa que suene a “tienes que”
se siente pesada antes de empezar.

Así que vamos a empezar por lo que no vamos a
hacer.

No vamos a hacer dietas extremas.

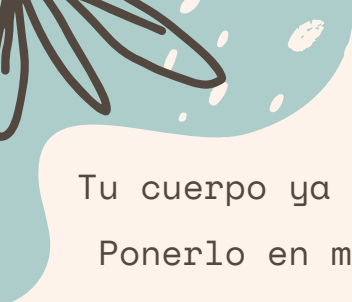
No te voy a pedir que elimines grupos enteros de
alimentos.

No te voy a pedir que pases hambre.

No te voy a pedir que controles todo lo que
comes.

SAÚL LICONA





Tu cuerpo ya está saturado.

Ponerlo en modo restricción

solo aumentaría el estrés.

No vamos a imponer rutinas imposibles.

No tienes que levantarte a las cinco de la mañana.

No tienes que entrenar todos los días.

No tienes que hacer cosas que hoy no tienes energía para sostener.

El cambio real no nace de la fuerza.

Nace de la coherencia.

No vamos a depender de suplementos obligatorios.

No necesitas comprar nada extra para empezar a sentirte mejor.

Si algún día decides sumar algo,

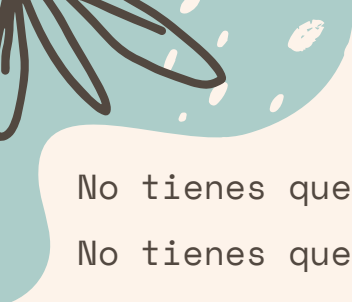
será desde la calma y el criterio,

no desde la urgencia ni la promesa rápida.

No vamos a cambiar tu vida de golpe.

SAÚL LICONA





No tienes que renunciar a todo.

No tienes que “reinventarte”.

No tienes que convertirte en otra persona.

Este proceso no busca transformarte.

Busca devolverte equilibrio.

Y algo muy importante:

No vamos a culparte.

No vamos a decirte que “si no lo haces, es tu culpa”.

No vamos a hablar de disciplina como castigo.

No vamos a exigirte constancia perfecta.

Aquí no hay fallas.

Solo ajustes.

Todo esto es una buena noticia

porque significa algo muy simple:

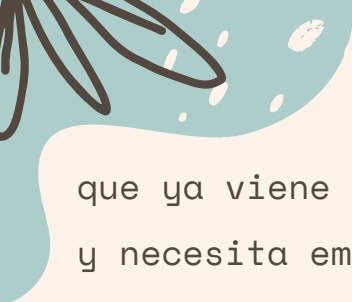
Este camino es amable con tu cuerpo.

No está pensado para alguien con energía de sobra.

Está pensado para alguien

SAÚL LICONA





que ya viene cansado
y necesita empezar con cuidado.
A veces el primer paso para sentirte mejor
no es hacer algo nuevo,
sino dejar de hacer lo que te está drenando.
Soltar exigencias innecesarias.
Bajar el ruido.
Quitar presión.
Eso, aunque no lo parezca,
ya empieza a devolver energía.
En el siguiente capítulo vamos a hablar
del concepto más importante de todo este libro:
No se trata de activar más energía,
sino de dejar de drenarla.
Y cuando eso se entiende,
muchas cosas empiezan a acomodarse solas.
Por ahora, quédate con esto:

SAÚL LICONA

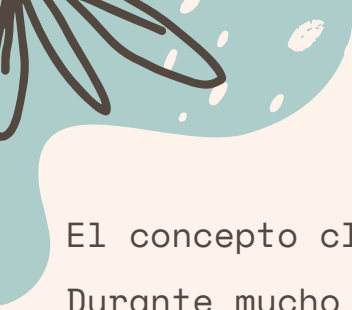




Si algo de aquí te hizo sentir alivio,
vamos por buen camino.
Tu cuerpo no necesita guerra.
Necesita descanso real.

SAÚL LICONA





CAPÍTULO 7

El concepto clave: dejar de drenar tu energía.

Durante mucho tiempo nos hicieron creer

que cuando falta energía

la solución es tener más fuerza.

Más disciplina.

Más ganas.

Más empuje.

Pero aquí está la verdad, dicha con calma:

La mayoría de las personas no están cansadas

porque les falte energía.

Están cansadas porque la están perdiendo todo el tiempo.

Imagina de nuevo tu cuerpo como un teléfono.

No uno viejo.

No uno roto.

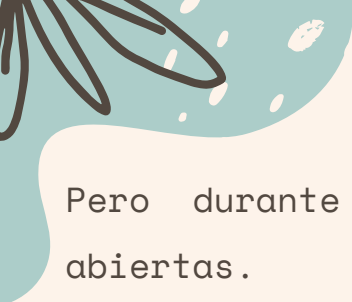
Uno bueno... pero exigido.

Lo cargas por la noche.

Sí.

SAÚL LICONA





Pero durante el día tiene demasiadas cosas
abiertas.

Pendientes sin cerrar.

Preocupaciones constantes.

Decisiones pequeñas todo el tiempo.

Exigirte cuando ya no puedes.

Culparte por descansar.

Apurarte incluso cuando no hay prisa real.

Todo eso consume batería.

No de golpe.

De a poco.

Y lo peor es que muchas de esas cosas
no las notas conscientemente.

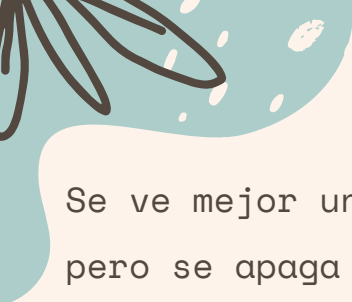
Solo sientes el resultado:
el drenaje.

Por eso intentar “activarte” más
no funciona.

Es como subir el brillo de la pantalla
cuando la batería ya está baja.

SAÚL LICONA





Se ve mejor un momento...

pero se apaga más rápido.

Aquí viene el cambio importante de enfoque:

No necesitas producir más energía.

Necesitas evitar perder la que ya tienes.

Eso cambia todo.

Porque deja de ser una lucha

y se convierte en un ajuste.

Empiezas a preguntarte cosas distintas.

No:

“¿Qué más tengo que hacer?”

Sino:

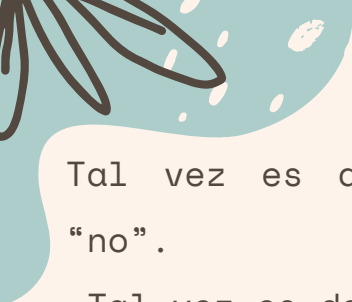
“¿Qué me está drenando sin darme cuenta?”

Y cuando haces esa pregunta,

aparecen respuestas muy claras.

Tal vez es vivir siempre con prisa.

Tal vez es no parar nunca del todo.



Tal vez es decir “sí” cuando tu cuerpo dice
“no”.

Tal vez es dormir con la mente llena.

Tal vez es exigirte como si tuvieras la energía
de antes.

Nada de eso te hace débil.

Te hace humano.

Pero mantenerlo sin ajuste
agota incluso al cuerpo más fuerte.

Dejar de drenar tu energía
no significa hacer menos por pereza.

Significa hacer lo necesario
en el orden correcto
y con el ritmo adecuado para hoy.

No para hacer diez años.

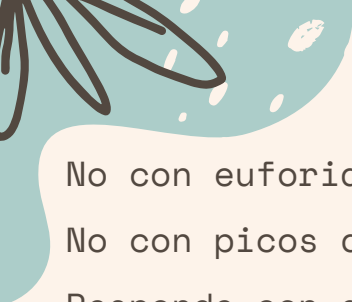
Para hoy.

Y aquí hay algo muy importante:

Cuando empiezas a despejar los conectores,
aunque sea un poco,
el cuerpo responde rápido.

SAÚL LICONA





No con euforia.

No con picos de energía artificial.

Responde con algo mucho mejor:

Ligereza.

Claridad.

Menos resistencia.

Menos pelea interna.

Te mueves mejor.

Piensas mejor.

Respiras distinto.

No porque hiciste algo extraordinario,

sino porque dejaste de hacer

lo que te estaba drenando.

En los siguientes capítulos

vamos a traducir este concepto

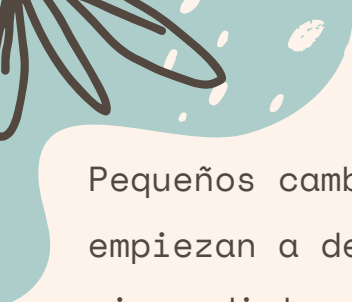
en ajustes simples y reales.

Nada complicado.

Nada forzado.

SAÚL LICONA





Pequeños cambios que, juntos,
empiezan a devolver energía
sin pedirte más esfuerzo.

Por ahora, quédate con esta idea:

Tu cuerpo no necesita que lo empujes.

Necesita que dejes de vaciarlo.

Y cuando eso pasa,

la energía no se persigue...

vuelve sola.

SAÚL LICONA





CAPÍTULO 8

Ajustes simples que empiezan a devolver energía
Llegados a este punto, hay algo importante que
necesitas saber:

Recuperar energía no requiere grandes cambios.

Requiere ajustes pequeños, bien elegidos.

Cuando el cuerpo está saturado,
no responde a los extremos.

Responde a la coherencia.

Por eso, lo que vas a ver aquí

no son reglas rígidas,

son principios simples que ayudan al cuerpo
a dejar de estar en alerta constante.

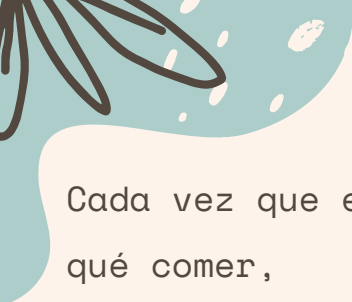
Y cuando eso pasa,

la energía empieza a regresar sola.

1. Reduce decisiones innecesarias

Tomar decisiones cansa.

Más de lo que imaginas.



Cada vez que eliges qué ponerte,

qué comer,

qué hacer primero,

tu cerebro gasta energía.

Cuando estás cansado,

esa energía ya es limitada.

Por eso, una de las primeras cosas que ayuda es simplificar.

No decidir tanto.

Usar ropa similar.

Repetir desayunos sencillos.

Tener horarios más predecibles.

Esto funciona porque el cerebro

entra en modo automático

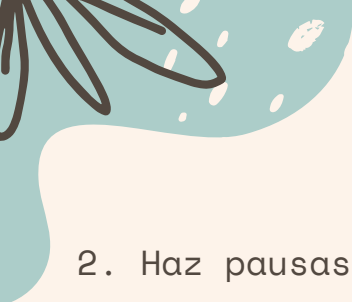
y deja de gastar energía en cosas pequeñas.

Menos decisiones

= menos desgaste.

SAÚL LICONA





2. Haz pausas reales (aunque sean muy cortas)

Muchas personas no descansan en todo el día.

Solo cambian de actividad.

Pasar del trabajo al celular

no es descanso.

El cuerpo necesita momentos breves

en los que no tenga que responder a nada.

Pausas de dos a cinco minutos

con los ojos cerrados,

respirando lento,

sin estímulos.

No es dormir.

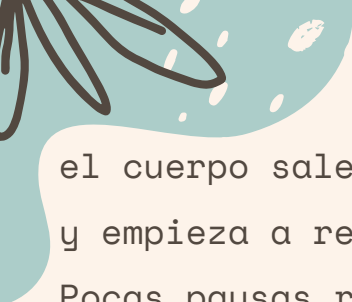
No es meditar.

Es permitirle al sistema nervioso

bajar una marcha.

Esto funciona porque, al cerrar los ojos

y reducir estímulos,



el cuerpo sale del modo alerta
y empieza a recuperar equilibrio.

Pocas pausas reales
hacen más por la energía
que muchas horas empujando.

3. Deja de exigirte cuando el cuerpo pide bajar
el ritmo

Aquí hay una idea importante:
Escuchar al cuerpo no es rendirse.

Cuando te sientes drenado
y aun así te fuerzas,
el cuerpo entra en modo defensa.

Se tensa.

Se resiste.

Gasta más energía.

En cambio, cuando ajustas el ritmo
a cómo te sientes hoy,
el cuerpo coopera.



Esto no significa dejar de hacer cosas.
Significa hacerlas sin pelearte contigo.
Y eso ahorra mucha energía.

4. Ordena el inicio y el cierre del día

El cuerpo necesita señales claras.

Señales de inicio.

Señales de cierre.

Cuando no las tiene,

vive en un estado intermedio constante.

Un poco despierto.

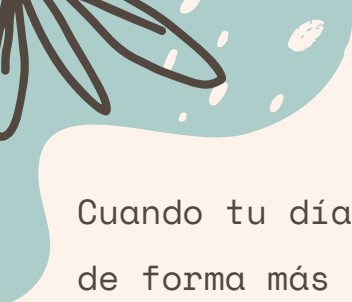
Un poco en alerta.

Nunca del todo en reposo.

Más adelante veremos rutinas simples

para la mañana y la noche.

Pero por ahora, entiende esto:



Cuando tu día empieza y termina
de forma más ordenada,
el cuerpo descansa mejor,
aunque duermas las mismas horas.

5. Menos estímulo, más espacio

Pantallas.

Ruido.

Mensajes.

Información.

Todo eso estimula el sistema nervioso.

Reducir un poco ese estímulo

le da al cuerpo espacio para recuperarse.

No necesitas desconectarte del mundo.

Solo bajar el volumen.

Esto no te quita productividad.

Te devuelve claridad.



Estos ajustes funcionan
porque no atacan el síntoma.

Atacan la causa:

el desgaste constante.

No activan más energía.

Evitan que la sigas perdiendo.

Y cuando eso pasa,

el cuerpo hace lo que siempre supo hacer:

Equilibrarse.

En el siguiente capítulo vamos a ver

cómo empezar el día

de una forma que ayude a tu cuerpo

a despertar sin forzarlo.

Nada complicado.

Nada extremo.

Solo lo necesario.



CAPÍTULO 9

Rutina básica de mañana (10-15 minutos)

La forma en que empiezas el día
tiene más impacto en tu energía
de lo que imaginas.

Y no porque tengas que hacer mucho,
sino porque el cuerpo necesita una señal clara
de arranque.

Cuando no se la das,
se despierta... pero se queda a medias.

Como un motor frío.

Esta rutina no busca activarte a la fuerza.

Busca ayudarle a tu cuerpo
a despertar de forma natural.

No necesitas hacerla perfecta.

Solo hacerla posible.

1. Agua antes que estímulos



Antes del café.

Antes del celular.

Antes de las noticias.

Un vaso de agua.

Durante la noche pierdes líquidos,
y el cuerpo despierta ligeramente deshidratado.

El agua ayuda a que:

- la circulación se active
- el cerebro reciba mejor oxígeno
- el cuerpo “encienda sistemas” con menos esfuerzo

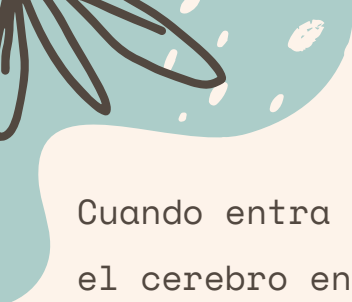
No es magia.

Es fisiología básica.

Un gesto pequeño
con efecto real.

2. Luz natural (aunque sea un momento)

La luz es una señal poderosa para el cuerpo.



Cuando entra luz natural por los ojos,
el cerebro entiende que es de día
y ajusta las hormonas que regulan energía y
atención.

No necesitas salir a caminar.

No necesitas ejercicio.

Solo asómate a una ventana.

O sal un minuto al exterior.

Este gesto ayuda a que el cuerpo
deje el modo nocturno
y empiece el día con más claridad.

3. Movimiento suave, no exigente

No necesitas entrenar.

No necesitas sudar.

Solo mover el cuerpo
para decirle: “ya empezamos”.



Estirarte un poco.

Mover brazos y cuello.

Caminar un par de minutos.

El movimiento suave
mejora la circulación
sin gastar energía extra.

Y eso ayuda a sentirte
menos pesado
desde temprano.

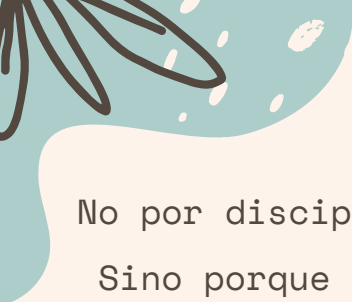
4. La “victoria mínima”

Empieza el día con algo
pequeño pero completo.

Tender la cama.

Ordenar un espacio.

Preparar algo simple.



No por disciplina.

Sino porque terminar algo
le da al cerebro una señal de orden.

Esa señal reduce ruido interno
y genera una sensación de control
sin esfuerzo.

5. Evita empezar en modo urgencia

Si lo primero que haces es revisar el celular,
tu cuerpo entra en alerta
antes de estar listo.

Mensajes.

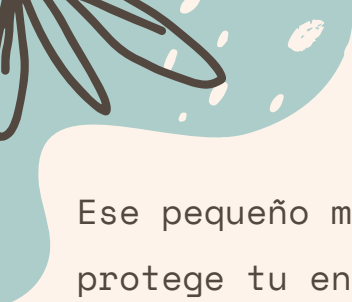
Pendientes.

Noticias.

Todo eso acelera

un sistema que ya viene cansado.

Retrasa ese momento unos minutos.



Ese pequeño margen
protege tu energía más de lo que crees.

Esta rutina no busca que tengas “días perfectos”.

Busca que tu cuerpo
no empiece el día drenado.

Si un día haces solo una parte,
está bien.

Recuerda:
esto no es una prueba.

Es un apoyo.

En el siguiente capítulo veremos
cómo cerrar el día
para que el cuerpo pueda soltar lo que cargó
y descansar de verdad.

No dormir más.

Descansar mejor.



CAPÍTULO 10

Rutina básica de noche (para soltar el día)

Dormir no siempre significa descansar.

Muchas personas se acuestan cansadas,
cierran los ojos...

pero el cuerpo no termina de soltarse.

La mente sigue activa.

El cuerpo sigue en tensión.

El día no se cierra.

Por eso te levantas igual.

Esta rutina no es para “dormir más”.

Es para preparar al cuerpo para descansar.

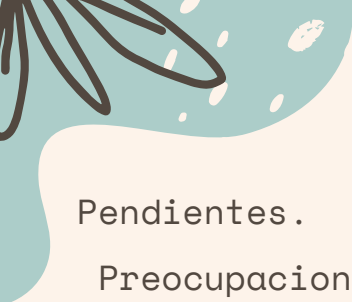
Y no tiene que ser perfecta.

Solo constante y amable.

1. Descarga mental: saca el día de tu cabeza

Antes de acostarte,

toma una hoja y escribe todo lo que tengas en la
mente.



Pendientes.

Preocupaciones.

Cosas que no quieres olvidar mañana.

No para resolverlas.

Solo para sacarlas.

Esto funciona porque el cerebro

deja de intentar “recordarlo todo”

cuando ve que ya está en un lugar seguro.

Si está en el papel,

puede soltarlo.

Muchas personas duermen mejor

solo con este gesto.

2. Baja el volumen del estímulo

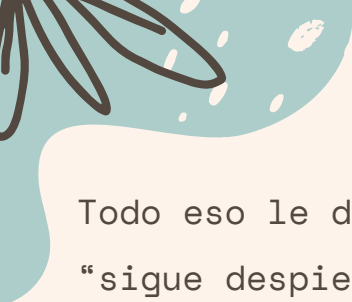
Luces fuertes.

Pantallas.

Información.

SAÚL LICONA





Todo eso le dice al cuerpo:

“sigue despierto”.

No necesitas apagar todo de golpe.

Solo bajar la intensidad.

Luz más cálida.

Menos brillo.

Menos contenido.

Esto ayuda al sistema nervioso

a cambiar de modo

sin forzarlo.

3. Un momento de quietud real

Antes de dormir,

regálate unos minutos

sin hacer nada.

Sentarte.

Respirar lento.

Cerrar los ojos.



No es meditación.

No es ejercicio.

Es permitirle al cuerpo
terminar el día.

Este momento le da una señal clara:
“ya no hay nada que atender”.

Y esa señal es profundamente reparadora.

4. Respira más lento de lo que estás
acostumbrado

La respiración es una de las formas más rápidas
de decirle al cuerpo que está a salvo.

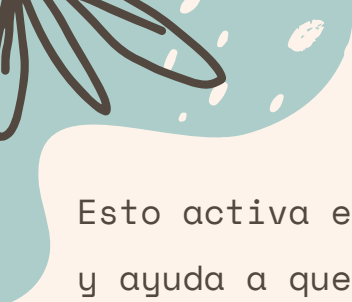
Inhala despacio.

Exhala un poco más largo.

No cuentes.

No te esfuerces.

Solo deja que el ritmo baje.



Esto activa el sistema de descanso
y ayuda a que el cuerpo suelte tensión
acumulada durante el día.

5. Permítete no hacer nada “productivo”

Aquí hay algo importante:

Descansar no se gana.

No se merece.

No se negocia.

Descansar es una necesidad biológica.

Si tu mente te dice

que deberías estar haciendo algo más,

recuerda esto:

Cuidar tu energía

también es una forma de responsabilidad.



Esta rutina no busca noches perfectas.

Busca noches más ligeras.

Con menos ruido.

Con menos tensión.

Con menos pelea interna.

En el siguiente capítulo veremos

qué puedes esperar en los próximos días y
semanas

cuando empiezas a hacer estos ajustes.

Nada exagerado.

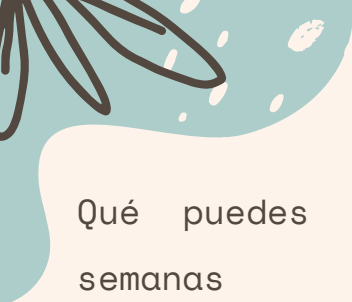
Nada mágico.

Solo cambios reales

que se sienten en el cuerpo.

SAÚL LICONA





CAPÍTULO 11

Qué puedes esperar en los próximos días y semanas

Hay algo que quiero decirte con mucha claridad, porque pocas personas lo dicen así.

Recuperar energía no es un evento.

Es un proceso.

Y eso no es una mala noticia.

Es una noticia honesta.

Cuando empiezas a hacer estos ajustes, lo primero que suele cambiar no es el cuerpo...

es la relación que tienes con él.

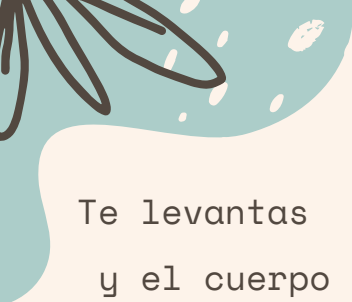
En los primeros días,

tal vez no sientas un gran aumento de energía.

Y eso está bien.

Lo que muchas personas notan primero es algo más sutil, pero muy importante:

Un poco menos de resistencia.



Te levantas

y el cuerpo no pesa tanto como antes.

No estás lleno de energía,

pero tampoco tan drenado.

Es como si el cuerpo dejara de pelear contigo
todo el tiempo.

También puede aparecer más claridad.

No una mente brillante,

sino menos ruido.

Menos pensamientos dando vueltas.

Menos sensación de estar “rebasado”
desde temprano.

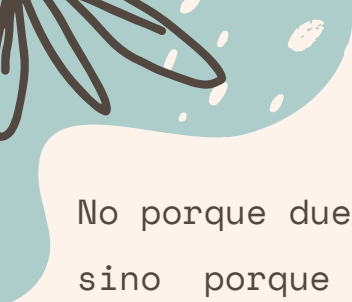
Eso es una señal muy buena.

Significa que el sistema
está empezando a bajar la guardia.

En la primera o segunda semana,
muchas personas notan
que descansan mejor.

SAÚL LICONA





No porque duerman más horas,
sino porque el descanso empieza a ser más
profundo.

Te despiertas
y aunque sigas cansado,
sientes que el cuerpo sí descansó algo.
Eso es progreso real.

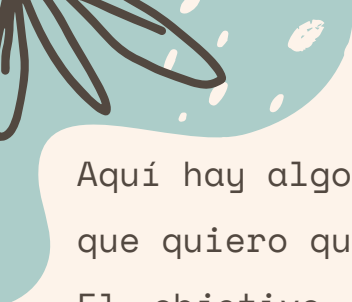
También es normal que algunos días
te sientas mejor
y otros no tanto.

Esto no es una línea recta.

El cuerpo se ajusta
como puede
y a su ritmo.

Si un día tienes menos energía,
no significa que retrocediste.

Significa que el cuerpo
sigue acomodándose.



Aquí hay algo muy importante
que quiero que recuerdes:

El objetivo no es sentirte increíble todo el
tiempo.

El objetivo es dejar de sentirte drenado todo el
tiempo.

Eso cambia completamente la experiencia de
vivir.

Con las semanas,
si sigues cuidando estos ajustes,
empiezan a aparecer cambios más claros.

Más ligereza al moverte.

Menos cansancio mental.

Más paciencia.

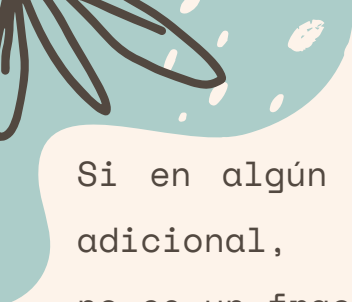
Más ganas, sin forzarlas.

No porque hiciste algo extraordinario,
sino porque dejaste de hacer
lo que te estaba vaciando.

Y quiero decirte algo más,
con total honestidad:

SAÚL LICONA





Si en algún punto sientes que necesitas apoyo adicional,
no es un fracaso.

Es conciencia.

Este libro no pretende ser la única respuesta.

Pretende ser un primer espacio seguro
donde tu cuerpo puede empezar a recuperarse.

Donde dejas de ignorarte.

Donde dejas de exigirte como antes.

Donde empiezas a escucharte sin miedo.

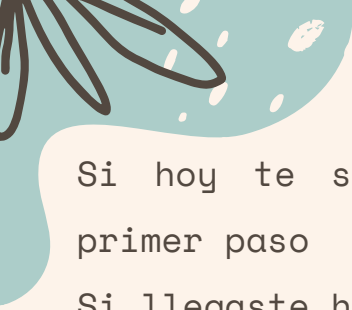
Eso, para muchas personas,
ya cambia la vida.

En el último capítulo
vamos a cerrar este recorrido
con algo sencillo, pero importante:

Recordarte que,
si hoy te sientes así,
ya hiciste algo valioso por ti.
Y eso merece reconocimiento.

SAÚL LICONA





CAPÍTULO 12

Si hoy te sientes así, este ya fue un buen primer paso

Si llegaste hasta aquí,
quiero que te detengas un momento.

No para hacer algo más.

No para planear.

Solo para reconocer esto:

Te escuchaste.

Y eso, cuando uno está cansado,
no es poca cosa.

Durante mucho tiempo quizás te acostumbraste
a empujarte.

A seguir aunque el cuerpo pidiera otra cosa.

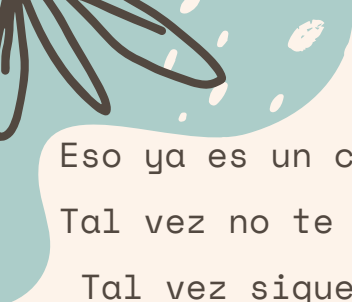
A minimizar lo que sentías
porque “no era tan grave”.

Hoy hiciste algo distinto.

Te diste permiso de leer.

De entender.

De no juzgarte.



Eso ya es un cambio.

Tal vez no te sientes lleno de energía todavía.

Tal vez sigues cansado.

Tal vez nada se transformó de golpe.

Y está bien.

Este libro no era para arreglarte.

Porque no estás roto.

Era para ayudarte a dejar de ignorarte.

Para ponerle palabras

a algo que llevabas tiempo sintiendo
sin saber cómo explicar.

Para recordarte que tu cuerpo
no es tu enemigo.

Es tu aliado... incluso cuando se siente pesado.

Si hay algo que quiero que te lleves de aquí,
es esto:

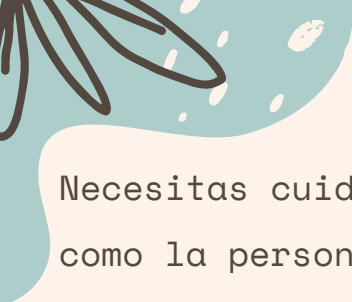
No necesitas demostrar nada.

No necesitas volver a ser quien eras antes.

No necesitas exigirte como si no hubiera pasado
nada.

SAÚL LICONA





Necesitas cuidarte
como la persona que eres hoy.
Con el cuerpo que tienes hoy.
Con la energía que tienes hoy.
Y desde ahí,
paso a paso,
las cosas empiezan a acomodarse.
Tal vez mañana recuerdes una de estas ideas
y hagas un pequeño ajuste.
Tal vez no.
Ambas cosas están bien.
Este proceso no funciona por perfección.
Funciona por coherencia y amabilidad.
Si algún día sientes que necesitas más apoyo,
más guía o más claridad,
eso no significa que fallaste.
Significa que te estás tomando en serio.
Y eso es algo muy valioso.



SAÚL LICONA



Por ahora, quiero que te quedes con esta
sensación:

No estás solo.

No estás exagerando.

Y no estás tarde.

Tu cuerpo todavía sabe
cómo volver al equilibrio
cuando deja de estar en guerra.

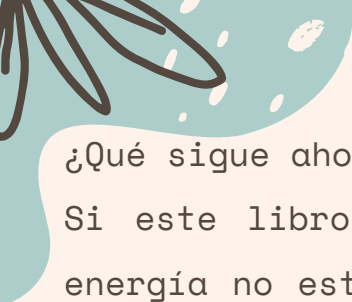
Gracias por darte este espacio.

Gracias por escucharte.

Este ya fue un buen primer paso.



SAÚL LICONA



¿Qué sigue ahora?

Si este libro te ayudó a entender por qué tu energía no está respondiendo, el siguiente paso no es hacer más...

Es profundizar.

Cada cuerpo tiene una historia distinta.

Cada proceso tiene bloqueos específicos.

Y no todo se corrige solo con información.

Si sientes que necesitas una guía personalizada para:

- Identificar qué está bloqueando tu energía
- Ajustar tu alimentación de forma estratégica
- Corregir tu proceso metabólico
- Recuperar claridad y rendimiento

Puedes solicitar una Evaluación Estratégica.

En consulta trabajamos:

- Análisis profundo de tu estado actual
- Identificación de desajustes principales
- Lineamientos estructurados
- Apoyo funcional cuando es necesario

SAÚL LICONA



**NO SE TRATA DE EXIGIRTE MÁS.
SE TRATA DE CORREGIR PRIMERO.
SI DESEAS MÁS INFORMACIÓN, PUEDES ESCRIBIRME DIRECTAMENTE.**

HAZ CLIC EN EL ICONO PARA INICIAR TU CHAT 📌



**COACH DE SALUD
ESPECIALISTA EN CORRECCIÓN DE PROCESOS METABÓLICOS**

Este material es educativo y no sustituye
valoración médica.



**"GRACIAS POR AYUDARME A ENTENDER QUE NO ERA FLOJERA, SINO
INFLAMACIÓN. LLEVABA AÑOS SINTIÉNDOME CULPABLE POR ESTAR CANSADA.
MI ENERGÍA CAMBIÓ EN 2 SEMANAS."**

— CLIENTE SATISFECHO

SAÚL LICONA