

# HUMENT RESET

---

Observa. Entiende. Decide. O transforma.  
¿Qué necesitas hacer tú?







**No es falta de disciplina.**

**No es que no quieras hacerlo mejor.**

Es que hay momentos en los que todo se mezcla.

Demasiadas decisiones.

Demasiado ruido.

Demasiado por sostener.

Y llega un punto en el que ya no sabes

si necesitas cambiar algo...

o simplemente entender qué está pasando.

Este no es un libro para motivarte.

Ni para darte más información.

Es un espacio para parar.

Para ordenar lo que ya está dentro.

Y para empezar a ver con más claridad.

No necesitas tener todas las respuestas.

Pero sí dejar de ignorar lo que ya sabes.

**“Empieza aquí”**



## INTRODUCCIÓN – HUMENT RESET

No estás aquí por casualidad.

Hay algo que no termina de encajar.  
Algo que llevas tiempo sintiendo,  
aunque no siempre sepas explicarlo.

A veces es cansancio.  
Otras, confusión.  
O esa sensación de estar funcionando...  
pero no realmente bien.

No es que no quieras avanzar.  
No es que no lo estés intentando.

Es que hay momentos en los que  
seguir haciendo más  
no soluciona nada.

Cuando todo se acumula,  
cuando todo parece importante,  
cuando todo pide respuesta al mismo tiempo...

no necesitas más esfuerzo.

Necesitas claridad.

Este libro no está hecho para darte respuestas rápidas.

Ni para decirte lo que tienes que hacer.

Está hecho para algo más incómodo...  
y más honesto:

Ayudarte a ver lo que ya está ahí

A lo largo de estas páginas no vas a encontrar  
un método rígido  
ni un camino único.

Vas a encontrar preguntas, estructuras  
y espacios donde poder ordenar lo que ahora mismo  
puede parecer disperso.

Porque el problema no es que no sepas.

El problema es que, en medio del ruido,  
has dejado de escucharlo con claridad.

Este es un punto de pausa.

No para quedarte ahí.  
Sino para empezar a moverte con más sentido.

No necesitas tenerlo todo resuelto  
para empezar.

Pero sí necesitas algo más simple:

Dejar de pasar por encima de lo importante

Si decides seguir, hazlo despacio.

No como quien consume algo más.  
Sino como quien empieza a mirarse  
de otra manera.





# ÍNDICE

## Introducción

1. Entender qué te está pasando
2. Las 3 rutas
3. Cuando esto pasa en la vida real
4. Sostener la claridad
5. Errores más comunes
6. Aplicación práctica HUMMENT RESET

## Sobre HUMMENT



## **PARTE 1**

### **ENTENDER QUÉ TE ESTÁ PASANDO**

No siempre es evidente lo que está pasando.

A veces lo llamas cansancio.

O estrés.

O simplemente “una mala racha”.

Pero en realidad, lo que hay debajo  
no es tan superficial.

Hay momentos en los que:

- Te cuesta concentrarte
- Pospones decisiones importantes
- Sientes que todo pesa más de lo normal
- Reaccionas más de lo que te gustaría

Y aunque intentas seguir,  
algo no termina de encajar.

No es falta de capacidad.

No es falta de ganas.

Es falta de claridad.

Antes de cambiar nada,  
antes de tomar decisiones,  
antes de intentar “hacerlo mejor”...

Necesitas entender qué está pasando realmente.

## CUANDO TODO SE MEZCLA

El problema no suele ser una sola cosa.

Es la acumulación.

- decisiones pendientes
- conversaciones evitadas
- responsabilidades que no has revisado
- expectativas que no has cuestionado

Cuando todo esto se junta, tu mente deja de priorizar.

Y entra en modo saturación.

¿Cómo se nota?

- Todo parece igual de importante
- Te cuesta empezar
- Das vueltas sin avanzar
- Tomas decisiones rápidas para salir del paso

No estás bloqueado. Estás sobrecargado.



# **CONFUSIÓN NO ES FALTA DE CAPACIDAD**

Muchas personas interpretan esto mal.

Piensan:

- “debería tenerlo más claro”
- “no estoy sabiendo gestionarlo”
- “tendría que poder con esto”

Pero no es un problema de capacidad.

Es un problema de contexto interno.

Cuando hay demasiado ruido:

Decides peor

Decides desde saturación

Y eso cambia todo.



# LOS 4 ESTADOS EN LOS QUE PUEDES ESTAR

Para entender qué te pasa,  
necesitas ubicarte.

No todo es lo mismo.

## **Saturación**

Todo está abierto.  
Nada está cerrado.

Sensación de carga constante.

## **Confusión**

No sabes qué priorizar.  
Dudas incluso de cosas que antes tenías claras.

## **Desgaste**

Sigues funcionando,  
pero con poca energía real.

Todo cuesta más.

## **Decisión pendiente**

Sabes lo que pasa.  
Pero no estás actuando.

Identificar esto cambia completamente el enfoque.

## LO QUE NO NECESITAS AHORA

Cuando estás en este punto,  
hay cosas que no ayudan:

- más información
- más presión
- más exigencia
- más velocidad

Porque el problema no es que falte algo.

Es que hay demasiado sin ordenar.

# LO QUE SÍ NECESITAS

No necesitas hacer más.

Necesitas parar lo suficiente como para ver.

Esto implica:

- bajar el ritmo
- escribir lo que está pasando
- dejar de evitar lo importante
- empezar a ordenar

No para resolver todo.

Sino para empezar a entender.

Antes de seguir,  
haz algo simple:

**Nombra en qué punto estás ahora mismo.**

No lo pienses demasiado.

Solo elige:

- Saturación
- Confusión
- Desgaste
- Decisión pendiente

Ese es tu punto de partida.



## PARTE 2 — LAS 3 RUTAS

Entender qué te pasa es importante. Pero no es suficiente.

Porque llega un momento en el que necesitas algo más concreto:

Saber qué hacer con eso

No todas las situaciones requieren lo mismo.

No siempre necesitas cambiarlo todo.

No siempre necesitas aguantar.

No siempre necesitas decidir ya.

Por eso, antes de actuar, necesitas ubicarte en una de estas tres rutas.

No como etiquetas fijas.

Sino como formas de avanzar con sentido.



# **LAS 3 RUTAS**

**Reconfigurar  
Decidir  
Cambio**

Cada una responde a un momento distinto.

Y elegir bien marca la diferencia.



# RECONFIGURAR

## **Cuándo estás aquí**

No todo está mal.

Pero algo no encaja.

Sigues funcionando.

Sigues cumpliendo.

Pero hay incomodidad.

Señales:

- Estás saturado, pero no quieres cambiar todo
- Hay cosas pequeñas que pesan demasiado
- Sabes que necesitas ajustar, no romper

## **Qué significa reconfigurar**

No es cambiar de vida.

Es ajustar lo que ya tienes.

- Redefinir límites
- Reorganizar prioridades
- Cambiar dinámicas
- Decir lo que no estás diciendo

### **Error típico aquí**

Pensar que necesitas un cambio grande

Cuando en realidad, lo que necesitas es ajustar lo que ya está desordenado.

# CLARIDAD

## **Cuándo estás aquí**

No es que no puedas decidir.

Es que no ves con suficiente claridad.

Hay demasiadas variables.

Demasiadas opciones.

Demasiadas cosas abiertas al mismo tiempo.

Señales:

- Dudas incluso de cosas que antes tenías claras
- Cambias de idea constantemente
- Buscas respuestas fuera, pero ninguna termina de encajar
- Sientes que necesitas “ordenar antes de actuar”

## **Qué significa claridad**

No es encontrar la respuesta perfecta.

Es reducir el ruido suficiente como para poder ver.

- Separar lo importante de lo accesorio
- Entender qué te está afectando realmente
- Ordenar pensamientos que ahora están mezclados

### **Error típico aquí**

Intentar decidir sin haber ordenado antes.

Eso solo genera más confusión.

### **Qué cambia cuando hay claridad**

No es que todo sea fácil. Pero deja de ser caótico.

Y desde ahí, decidir deja de ser un problema.

# CAMBIO

## **Cuándo estás aquí**

Lo que hay ya no te sirve.

Y lo sabes.

No es incomodidad.

Es incompatibilidad.

Señales:

- Lo que haces ya no tiene sentido para ti
- Sientes desgaste constante
- Sabes que necesitas salir de ahí

## **Qué significa cambio**

No es impulsividad.

Es transformación consciente.

- Cerrar etapas
- Abrir otras nuevas
- Atravesar incertidumbre

### **Error típico aquí**

Querer cambiar sin prepararte

El cambio necesita estructura.

# CÓMO SABER EN QUÉ RUTA ESTÁS

Si dudas entre varias, revisa esto:

- Si puedes ajustar → **Reconfigurar**
- Si sabes pero no actúas → **Decidir**
- Si ya no encaja → **Cambio**

No necesitas estar 100% seguro.

Necesitas empezar desde algún punto.

**Elige tu ruta ahora.**

Sin darle más vueltas.

No es una decisión definitiva. Es un punto de partida.

Porque avanzar sin dirección solo alarga el ruido.



## **PARTE 3**

### **CUANDO ESTO PASA EN LA VIDA REAL**

Todo lo que has visto hasta ahora no ocurre en abstracto.

Ocurre en tu día a día.

En tu trabajo.

En tus decisiones.

En lo que sostienes... y en lo que evitas.

No aparece como “un problema claro”.

Aparece como:

- Una conversación pendiente
- Una incomodidad que se repite
- Una sensación de estar tirando de algo que ya no encaja

Y es ahí donde necesitas un punto de mira.

No para analizar más.

Sino para empezar a enfocar.

## **EN EL TRABAJO (EMPRESA)**

### **Situación real**

Estás en un entorno que, en teoría, funciona. Pero tú no estás bien dentro.

- Tienes más carga de la que puedes sostener
- No tienes claridad en tu rol
- Hay decisiones que no compartes
- Sientes desgaste constante

**Qué suele pasar**      Intentas adaptarte.

- Haces más
- Te exiges más
- Te callas más

Pero eso no resuelve el problema. Lo sostiene.

## **Cómo aplicar las rutas**

### **Reconfigurar**

- Redefinir tu rol o ajustar responsabilidades
- Poner límites claros
- Hablar lo que no estás diciendo

### **Claridad**

- Entender qué te está afectando realmente
- Separar lo que depende de ti de lo que no
- Ver si es contexto o situación puntual

### **Cambio**

- Reconocer que ese entorno ya no encaja
- Empezar a preparar salida
- Dejar de justificar lo que ya sabes

### **Punto clave**

No todo se resuelve saliendo. Pero tampoco todo se resuelve aguantando.

# TRABAJO AUTÓNOMO / PROYECTOS PROPIOS

## **Situación real**

Tienes libertad. Pero también carga mental constante.

- Demasiadas decisiones abiertas
- Dificultad para priorizar
- Sensación de no avanzar como quieres
- Dudas continuas sobre lo que haces

**Qué suele pasar**      Intentas hacer más.

- Más ideas
- Más cambios
- Más movimiento

Pero sin dirección clara, más no es mejor.

## **Cómo aplicar las rutas**

### **Reconfigurar**

- Simplificar lo que estás haciendo
- Eliminar lo que no aporta
- Reorganizar tu estructura

### **Claridad**

- Definir qué quieres realmente
- Entender qué estás evitando
- Ordenar prioridades

### **Cambio**

- Replantear el proyecto
- Cambiar enfoque
- Cerrar lo que ya no tiene sentido

### **Punto clave**

La libertad sin estructura genera más ruido que claridad.

# VIDA PERSONAL

## Situación real

No siempre hay un “problema grande”. Pero hay incomodidad.

- Relaciones que no terminan de encajar
- Decisiones que evitas
- Dinámicas que repites
- Sensación de no estar del todo bien

**Qué suele pasar**      Lo dejas pasar.

- Te adaptas
- Normalizas
- Pospones

Pero lo que no se atiende, se acumula.

## **Cómo aplicar las rutas**

### **Reconfigurar**

- Cambiar dinámicas
- Poner límites
- Ajustar expectativas

### **Claridad**

- Entender qué sientes realmente
- Ver qué estás evitando
- Ordenar lo que te pasa

### **Cambio**

- Tomar decisiones que llevas tiempo evitando
- Cerrar etapas
- Dejar de sostener lo que ya no quieres

### **Punto clave**

No todo se rompe de golpe. A veces simplemente deja de tener sentido.

Esto no es algo puntual.

Es algo que aparece una y otra vez en distintos momentos de tu vida.

En el trabajo.

En lo personal.

En lo que construyes.

Y cada vez que aparece, la pregunta es la misma:

¿Desde dónde estás actuando ahora?

Porque no se trata solo de lo que pasa.

Se trata de cómo lo estás sosteniendo.



## **PARTE 5 – SOSTENER**

Entender algo no significa mantenerlo.

Puedes ver claro hoy o cambiar, o reconfigurar... y perderlo en unos días.

No porque hayas hecho algo mal.

Sino porque el entorno, el ritmo y las dinámicas vuelven a empujarte.

Por eso, más importante que entender es saber sostener.

## RECONFIGURAR — CÓMO SOSTENERLO

Cuando reconfiguras algo, el riesgo no es hacerlo mal.

Es volver a lo anterior.

Señales de que estás perdiendo lo que ajustaste:

- Vuelves a aceptar lo que ya habías cuestionado
- Dejas de poner límites
- Priorizas como antes

Qué hacer:

- Revisa qué cambiaste
- Vuelve a marcar límites
- Recuerda por qué lo hiciste

Reconfigurar no es un momento. Es una práctica.

## **CLARIDAD – CÓMO SOSTENERLA**

La claridad es lo más fácil de perder.

Señales:

- Vuelves a dudar de todo
- Buscas respuestas fuera otra vez
- Te saturas rápidamente

Qué hacer:

- Parar antes de reaccionar
- Escribir lo que está pasando
- Volver a lo esencial

La claridad no se mantiene sola. Se revisa.

## **CAMBIO – CÓMO SOSTENERLO**

El cambio es el punto más inestable.

Señales:

- Quieres volver atrás
- Dudas de tu decisión
- Buscas seguridad inmediata

Qué hacer:

- Aceptar la incomodidad
- Recordar por qué decidiste
- Sostener el proceso sin acelerar

Cambiar no es solo decidir. Es sostener la decisión.

No necesitas hacerlo perfecto.

Necesitas volver.

Volver a este punto cada vez que lo pierdas.



## **PARTE 6 – ERRORES MÁS COMUNES**

No todo lo que haces para mejorar te ayuda.

A veces, sin darte cuenta, refuerzas el problema.

### **ERROR 1 – HACER MÁS EN VEZ DE PARAR**

Crees que necesitas avanzar pero necesitas entender

### **ERROR 2 – CONFUNDIR CLARIDAD CON MOTIVACIÓN**

Esperas sentirte bien en vez de ver claro

### **ERROR 3 – DECIDIR DESDE PRESIÓN**

Decides para salir del malestar

No desde claridad

#### **ERROR 4 – CAMBIAR SIN ENTENDER**

Haces movimientos grandes  
Sin haber ordenado antes

#### **ERROR 5 – VOLVER A LO MISMO SIN DARTE CUENTA**

Repites dinámicas porque no las has revisado

No necesitas hacerlo mejor.

Necesitas hacerlo con más conciencia.

## **PARTE 7**

### **APLICACIÓN PRÁCTICA**

#### **EL MÉTODO HUMMENT RESET EN 5 MINUTOS**

No siempre necesitas hacer todo el proceso.

A veces, lo único que necesitas es un momento de orden.

Un punto donde parar, ver lo que está pasando y decidir cómo actuar.

Este es ese punto.

# EL MÉTODO HUMENT RESET

## 1. PARAR

¿Qué está pasando ahora mismo?

No lo analices demasiado.

Escríbelo.

## 2. NOMBRAR

¿En qué estado estoy?

- Saturación
- Confusión
- Desgaste
- Decisión pendiente

### **3. ELEGIR RUTA**

¿Qué necesito ahora?

- Reconfigurar
- Claridad
- Cambio

### **4. SIMPLIFICAR**

Reduce a lo esencial:

- Qué dejo de hacer
- Qué empiezo a hacer
- Qué mantengo

### **5. ACTUAR**

Una sola acción.

No más.

## **CÓMO USAR ESTE MÉTODO**

Úsalo cuando:

- Te sientas saturado
- No tengas claridad
- Estés evitando algo
- Necesites decidir

No necesitas esperar al momento perfecto. Solo parar lo suficiente.

## **VERSIÓN RÁPIDA**

En menos de 2 minutos:

- Qué me pasa
- Dónde estoy
- Qué hago ahora

Eso es suficiente para empezar. No necesitas tenerlo todo claro.

Pero sí necesitas dejar de pasar por encima de lo importante.

Cada vez que vuelvas al ruido, vuelve aquí.

No como quien empieza de nuevo. Sino como quien ya sabe mirar.

**Este es tu punto.**



## **SOBRE HUMENT**

HUMENT no nace como un método.

Nace de observar algo que se repite.

Personas que funcionan.

Que cumplen.

Que sostienen.

Pero que, en algún punto, dejan de tener claridad sobre lo que están haciendo y por qué.

No es falta de capacidad.

No es falta de compromiso.

Es acumulación. Ruido.

Y decisiones que se van posponiendo hasta que todo se mezcla.

HUMENT es una forma de volver a ordenar eso.

No desde la exigencia. Ni desde la urgencia.

Sino desde algo más simple:

Parar lo suficiente como para ver

A partir de ahí, el proceso se organiza en tres rutas:

- Reconfigurar
- Claridad
- Cambio

No como soluciones cerradas, sino como formas de enfocar lo que estás viviendo.

Este libro es una parte de ese proceso.

Un punto de entrada.

Si necesitas profundizar, puedes acceder al método completo aquí:

**<https://www.humentstudio.com>**

Donde el trabajo se desarrolla con más estructura, más acompañamiento y más profundidad.

Si has llegado hasta aquí, ya no empiezas desde cero.

Empiezas desde un punto más consciente.

**Ese es el cambio.**



## **ACCESO AL MÉTODO COMPLETO**

Si este libro ha resonado contigo,  
puedes profundizar en el método completo.

Un proceso más estructurado,  
con acompañamiento y desarrollo práctico  
de cada una de las rutas.

### **Condiciones especiales para lectores**

Código de acceso: **HUMENTRESETLECTOR**

*(Introduce este código al acceder para activar tu acceso  
con descuento al Método)*

