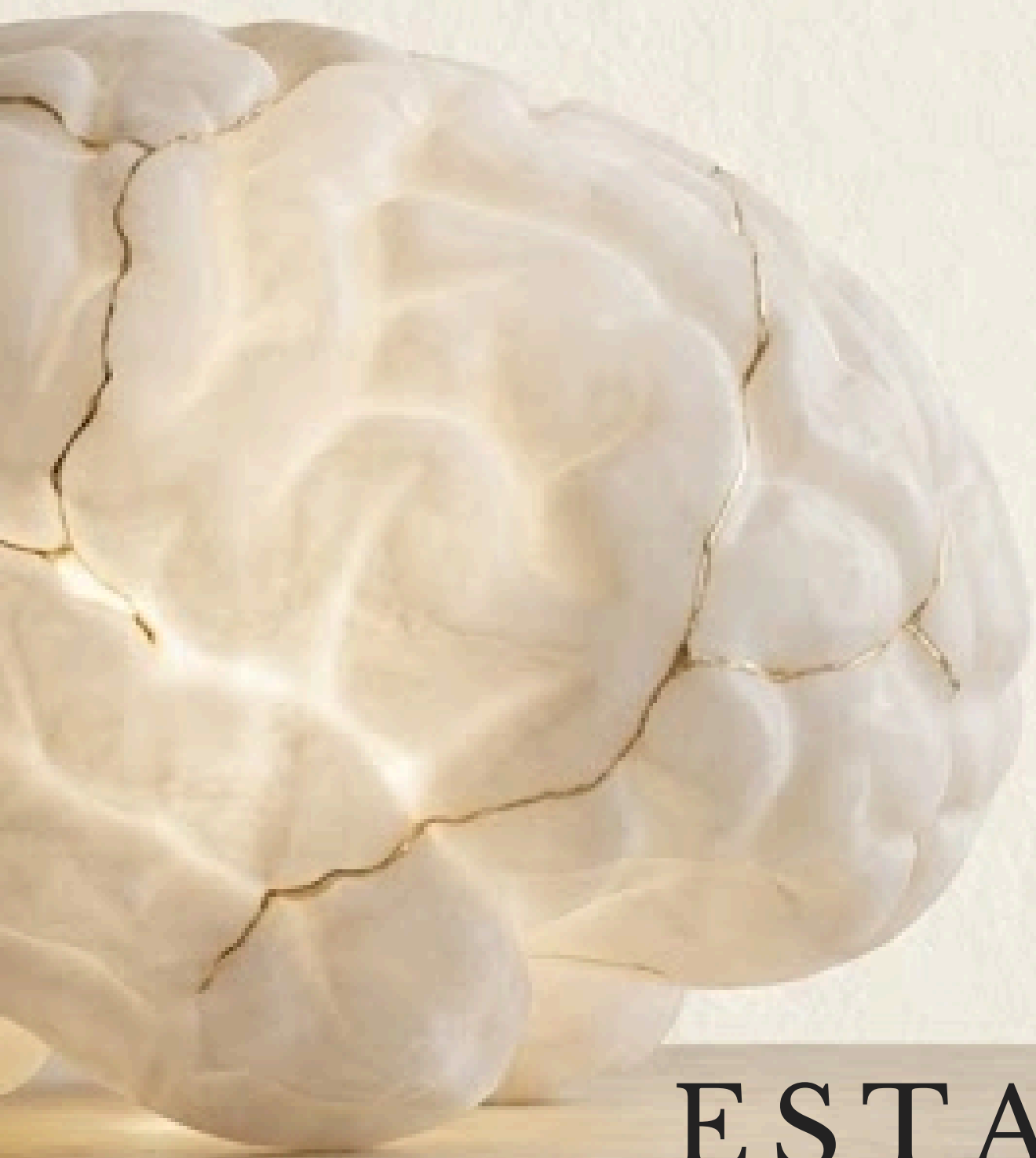


LOS 7 FUNDAMENTOS
BIOLÓGICOS PARA
RECUPERAR TU
ENERGÍA



ESTADO B |
NEUROCIENCIA,
DISCIPLINA & ALMA

LA BIOLOGÍA NOS LO PONE FÁCIL (SI TÚ PONES LA INTENCIÓN)

Se puede mejorar. Por supuesto que sí.

Con entendimiento, paciencia, amor y mucha disciplina. La naturaleza es sabia, pero a veces se nos olvida escucharla.

Hasta hace unos meses no lo vivía dentro de mí.

Lo escuchaba casi cada día desde hace 3 o 4 años de expertos y profesionales, pero no terminaba de integrarlo. Yo buscaba desesperadamente ese cambio. Necesitaba entrar en ese estado de conciencia donde por fin me valorase, me entendiera y supiera quién soy sin que me importara la opinión externa. Buscaba entender por qué sentía lo que sentía y cómo podía mejorar en todos los aspectos.

Increíble, pero cierto: el cambio llega. Pero no es fácil. Si fuera fácil, no me habría costado tanto tiempo ni estaría aquí intentando animar a personas que están exactamente donde yo estaba.

Entendamos el Estado B como un cambio de Consciencia. Entiendes tu libertad. Entiendes tu forma de ser y gestionas lo que te pasa con tal naturalidad y desapego que, de verdad, vuelves a ver la vida con otros ojos.

Sin más dilación (*porque esto es profundo y lo iremos tratando con el tiempo*), aquí te enseño 7 herramientas basadas en la neurociencia para empezar a recuperar tu energía y priorizarte a ti.

Hoy empezamos por los cimientos.

EL CAMINO ACABA DE EMPEZAR

1

MOVIMIENTO

2

LA LUZ

3

ALIMENTACIÓN

4

RESPIRACION

5

SUEÑO

6

ENERGÍA

7

ENFOQUE

MOVIMIENTO | ACTIVA TU METABOLISMO

La Ciencia: Tu cuerpo es una farmacia interna. Moverse genera nuevas mitocondrias (energía pura) y "quema" el exceso de cortisol (estrés). El movimiento libre como el **baile** estimula la neuroplasticidad y permite soltar cargas emocionales profundas. No necesitas coordinación ni reglas, solo sentir tu cuerpo y fluir con él.

La Práctica: Rompe el patrón sedentario. No busques ser atleta, busca ser constante. Tu Compromiso: 10-20 minutos de actividad real, idealmente por la mañana para activar tu sistema.

Ejemplos Reales: Una caminata ligera, sentadillas al lavarte los dientes, o bailar y sacudirte con tu canción favorita mientras cocinas o te arreglas. Sin pasos, sin juicio. Ese movimiento libre libera un cóctel químico más potente que cualquier suplemento.

La Regla de Oro: Hazlo aunque llueva. Hazlo aunque tengas pereza. La acción genera la motivación, y no al revés. Disciplina es hacer lo que sabes que te sienta bien, incluso cuando tu cerebro te pide sofá.

La ciencia: Tus hormonas no deciden por sí solas, siguen órdenes de un "Director de Orquesta" situado en tu cerebro, el Núcleo Supraquiasmático. Este pequeño centro de mando utiliza la luz que entra por tus ojos como única señal para saber qué hora es. Al recibir luz natural, da la orden química inmediata a tus glándulas: corta la melatonina (*adiós sueño*) y activa el cortisol y la serotonina (hola energía y buen humor). Sin esa luz matutina, el director no sabe qué partitura tocar y tu cuerpo vive en un caos hormonal (cansado de día, despierto de noche).

La Práctica: Necesitas "fotones", no filtros. Exposición a la luz natural sin gafas de sol y sin cristales de por medio (el vidrio bloquea la señal que tu cerebro necesita).

Tu Compromiso: Exponte a la luz del cielo a primera hora de la mañana durante 10-15 minutos.

Realidad (Hackea tu entorno): ¿No puedes por la mañana? Hazlo al mediodía. ¿Oficina oscura? Sal a la calle 5 minutos o asómate a una ventana abierta. No es estética, es una prioridad biológica para evitar la fatiga crónica.

La Regla de Oro: Tu retina necesita luz antes que píxeles. Antes de mirar la pantalla del móvil, MIRA AL CIELO.

La Ciencia: La comida no es un premio para tapar emociones; es información molecular. Los picos de glucosa constantes generan inflamación y esa famosa "niebla mental".

La Práctica: Orden y consciencia mecánica.

Tu Compromiso:

- **El Filtro de Fibra:** En tu próxima comida, empieza comiendo la fibra (verduras/ensalada). La fibra crea una "filtro" en tu intestino que hace que los azúcares y grasas que comas después entren en la sangre despacio, de forma controlada. Es un truco pequeño con un impacto gigante.
- **La Trituradora:** Come despacio. Mastica hasta hacer el bocado papilla. La digestión empieza en la boca, no en el estómago.

Tu cuerpo no funciona con matemáticas, funciona con biología. Deja de contar calorías vacías y empieza a contar nutrientes.

Trata a tu máquina con respeto y ella te devolverá la energía para comerte el mundo. No me creas, haz la prueba.

La Ciencia: La respiración es el único "puente" del sistema nervioso autónomo que puedes cruzar voluntariamente. Es tu mando a distancia: si controlas tu respiración, hackeas tu respuesta al estrés en tiempo real. Pero aquí está la magia de la neuroplasticidad: tu cerebro se modifica físicamente según cómo lo usas. Si mantienes una respiración corta y agitada, refuerzas las conexiones neuronales de la ansiedad y la alerta. Al intervenir conscientemente en tu respiración, no solo te calmas en el momento; estás recableando tu cerebro para que, por defecto, opere desde la calma y la claridad. Literalmente, tu forma de respirar esculpe el cerebro que tienes.

La Práctica: El suspiro fisiológico es la herramienta más rápida (descubierta por la neurociencia) para bajar pulsaciones. Haz una doble inhalación por la nariz (una larga para llenar pulmones, y otra corta extra para abrir los alveolos) y exhala muy largo y despacio por la boca, como si vaciaras el alma.

Tu Compromiso: Úsalo no solo cuando sientas pánico, sino para entrenar tu nuevo cerebro. No soluciona el problema externo (tu jefe, el tráfico, la factura), pero te da la calma biológica necesaria para afrontarlo con lucidez estratégica en lugar de con histeria reactiva.

La Regla de Oro: Quien controla su oxígeno, controla su mente. En situaciones de caos, tu respiración es tu ancla.

SUEÑO |
LIMPIEZA CEREBRAL

La Ciencia: Durante el sueño profundo, se activa el sistema glinfático, que limpia los residuos tóxicos que tu cerebro acumula durante el día.

No dormir bien es, literalmente, **intoxicarse**.

La Práctica: Protege tu descanso como tu activo más valioso.

Tu Compromiso: Deja las pantallas 1 hora antes de dormir.

La luz azul bloquea la melatonina.

Es difícil dejar el móvil, lo sé, es una adicción, pero es necesario si quieres despertar con claridad mental y no como un zombie.

¿Sabías que la mera presencia del móvil, aunque esté apagado, puede mantener a tu cerebro en estado de alerta?

Prueba a sacarlo de tu dormitorio y vuelve a lo esencial: un reloj clásico libre de ondas. Tu biología te agradecerá este silencio digital profundo

La Ciencia: Tu cerebro consume el 20% de tu energía, pero cuando entras en bucles de miedo o preocupación, este consumo se vuelve ineficiente. El cuerpo no distingue un peligro real de uno imaginado: reacciona físicamente a tus pensamientos, quemando recursos vitales.

La Práctica: La Separación (Tú no eres tu mente). Es crucial entender esto: **Tener un pensamiento no significa que sea verdad, ni que tú seas así.** El cerebro a veces genera pensamientos útiles y otras veces genera pensamientos "basura", oscuros o extraños y eso no significa que estés loca ni que seas mala persona, significa que eres humano.

Tus compromisos:

Observar sin juzgar: Cuando aparezca ese pensamiento intrusivo, no te asustes ni te culpes. Míralo con curiosidad. Di: *"Vaya, mi cerebro me está lanzando este pensamiento otra vez"*. Al observarlo, dejas de ser el pensamiento y pasas a ser quien lo observa. Ahí recuperas el control.

El recableado amable: Una vez aceptado que ese pensamiento está ahí (sin luchar contra él), elige suavemente poner tu foco en otra cosa. *"Gracias cerebro por intentar avisarme, pero ahora elijo enfocarme en esto otro que me hace bien"*.

Silencio Real: Busca 15 minutos de silencio absoluto hoy. Deja que tu mente fluya y guiala, poco a poco.

ENFOQUE |
UNA COSA A LA VEZ

La Ciencia: La multitarea es un mito que nos hace ineficientes y ansiosos.

El cerebro **no hace dos cosas a la vez, solo cambia muy rápido entre ellas**, quemando glucosa inútilmente.

La Práctica: Monotasking (Monotarea).

Tu Compromiso: Haz una sola cosa a la vez.

Si comes, come.

Si trabajas, trabaja.

Si caminas, camina.

Entrena tu atención como si fuera un músculo.

Te lo agradecerá...

**Y queridísimo lector, esto no es solo teoría,
es un camino de práctica, consciente y constante.
La biología siempre responde cuando la tratamos
con respeto.**