

# MANUAL DE HERRAMIENTAS



ESTADO B |  
NEUROSCIENCIA,  
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

**La Ciencia:** Tu cuerpo está diseñado para moverse. El sedentarismo le dice a tus células que se "apaguen". Moverse genera nuevas mitocondrias (las fábricas de energía celular) y, lo más importante, ayuda a "quemar" el exceso de cortisol (hormona del estrés) acumulado en sangre.

**La Práctica:** Romper el patrón se dentario. No hace falta ser atleta olímpico, hace falta ser constante. Tu Compromiso: 10-20 minutos de actividad física real, idealmente después de desayunar o a primera hora para activar el metabolismo.

**Ejemplos Reales:** Un paseo a paso ligero, 20 sentadillas mientras te lavas los dientes, unas flexiones, o incluso limpiar la casa con energía y ritmo. Lo que sea, pero muévete.

**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 (cortisol y melatonina) son ciegas; dependen de la luz solar que entra por tus ojos para saber cuándo activarse y cuándo descansar. Vivir con luz artificial es vivir en un jet lag constante.

**La Práctica:** Exposición a la luz natural sin cristales de por medio.

**Tu Compromiso:** Exponte a la luz del sol a primera hora de la mañana.

**Realidad:** ¿No puedes por la mañana? Hazlo a la tarde. ¿No puedes nunca? Entonces haz todo lo posible por cambiar tu rutina para lograrlo.  
Es una prioridad biológica.

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 conciencia 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.  
Respetá tu cuerpo dándole nutrientes, no solo calorías vacías.

**La Ciencia:** Es la única parte del sistema nervioso autónomo que puedes controlar voluntariamente. Si controlas tu respiración, haces tu respuesta al estrés en tiempo real.

**La Práctica:** El Suspiro Fisiológico.

**Tu Compromiso:** Úsallo cuando sientas que pierdes el control.

Haz una doble inhalación por la nariz (una larga, otra corta para llenar los pulmones) y exhala muy largo por la boca.

No soluciona el problema externo, pero te da la **calma** biológica para afrontarlo con lucidez en lugar de con histeria.

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.

**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.

**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 agradecera...