

MANUAL DE HERRAMIENTAS



ESTADO B |
NEUROCIENCIA,
DISCIPLINA & ALMA

WWW.ESTADOB.COM

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 sedentario. 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.

LUZ |
SINCRONIZA TU RELOJ

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 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.

Respetar tu cuerpo dándole nutrientes, no solo calorías vacías.

RESPIRACIÓN | EL CONTROL REMOTO

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

La Práctica: El Suspiro Fisiológico.

Tu Compromiso: Úsalo 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.

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...