

GUÍA MOODY · BLAZE

Frenar sin perder ritmo: reset de 3 minutos para BLAZE

1) Minuto 0–1 · Reset del sistema

Respira para cortar la inercia.

- Cierra la boca. **Inhala** dos veces por la nariz: una normal + una cortita arriba.
 - **Exhala** largo por la boca hasta vaciar.
 - Repite **3 veces**.
Sientes el pulso bajar. Bien. Ahora puedes pensar.
-

2) Minuto 1–2 · Descarga rápida sin objeto

Isométricos simples en mesa o de pie

- **Puños**: aprieta ambos puños 3 s, suelta 2 s. 10 repeticiones.
 - **Empuje en mesa**: con las palmas en el borde, empuja hacia abajo 5 s, suelta 3 s. 5 repeticiones.
 - **Hombros y mandíbula**: sube hombros 2 s y suelta; abre y relaja mandíbula. 5 repeticiones.
La energía sale por el cuerpo, no por decisiones impulsivas.
-

 moody.startup

 themoody_

 moody.startup@gmail.com

3) Minuto 2–3 · Enfoca en una sola cosa

W.I.N. = What's important now

- Escribe en 20 segundos **una acción única y concreta** que resuelva algo real hoy.
 - Pon un temporizador de 90 segundos para planificar la acción más relevante de tu día, y empieza ya, sin apps abiertas que no toquen.
 - Todo lo demás, cosas menos relevantes, van a una lista “**después**” con hora asignada. Si no tiene hora, no existe.
-

Micro hábitos anti-acelerón

- **Ritmo:** haz este reset **2 veces al día** antes de los bloques clave.
 - **Entorno:** móvil boca abajo, notificaciones silenciadas 3 minutos. Sobrevive al mundo, lo prometo.
 - **Lenguaje:** no digas “tengo prisa”, di “**elijo velocidad cuando conviene**”. Recuerda que decides tú.
-

Tu momento Moody

- Descubre tu perfil con el **test Moody** y consigue rutinas a medida y sus kits.
 - ¿Te sirvió? Guarda esta guía y comparte tu **#MoodyBreak**. La calma también se contagia.
-

Hecho con calma por Moody.

No buscamos que escapes del estrés, sino que lo conduzcas mejor.

 [moody.startup](https://www.instagram.com/moody.startup)

 [themoody_](https://www.tiktok.com/@themoody_)

 moody.startup@gmail.com

4) Checklist diaria (copia esta lista al final de dia y complétala)

- Hice 2 resets de 3–5 min.
 - Hice 1 bloque W.I.N. de 90 s.
 - Anoté distracciones en “Después” (máx. 3 ítems).
 - Reduje notificaciones 15 min para el W.I.N.
 - Cerré el día con “una cosa terminada”.
-

5) Plan de 7 días imprimible

Día	Reset 1(mañana)	W.I.N. 90s	Reset 2(tarde)	Nota “después”
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[moody.startup](https://www.instagram.com/moody.startup)

[themoody_](https://www.tiktok.com/@themoody_)

moody.startup@gmail.com