

GUÍA MOODY · NEON

Desconecta para volver a conectar: protocolo de 2-3 min/día para Neon

0) Anclajes diarios obligatorios

- **Al despertar (0–10 min sin pantalla):** móvil cargando fuera del dormitorio o en modo avión . Bebe agua, abre la ventana 10 s, estírate, respira hondo .
 - **Antes de dormir (últimos 30 min):** modo avión + móvil boca abajo. Luz cálida, 1–3 páginas de libro o anota “mañana haré 1 cosa”.
-

1) Minuto 0–1 · Cortocircuito visual

Respira y descansa los ojos para cortar el “siempre encendido”.

- **Palming 20 s:** cubre suavemente los ojos con las palmas (sin presionar).
 - **Parpadeo lento ×10.**
 - **Exhala largo 6–8 s.**
-

2) Minuto 1–2 · Limpieza exprés de estímulos

- Activa **No molestar 30–60 min.**
- **Pon el brillo al 35-40%**
- Cierra 3 pestañas que no usarás ahora.
- **Home screen limpia:** nada de redes en la primera pantalla pon apps productivas o que te ayuden a relajarte, spotify, tu app fitness favorita...

3) Minuto 2–3 · Enfoca una sola cosa (W.I.N.)

W.I.N. = What's Important Now

- Escribe en 20 s, en papel, una acción útil que empiece **fuera de pantalla**, si debe ser digital, que tenga un único resultado verificable
- Pon un temporizador de 90 segundos para planificar la acción más relevante de tu día, y empieza ya, sin apps abiertas que no toquen.
- **Cuenta de impulsos.** Cada vez que tengas ganas de mirar otra cosa, haz una marca en el papel. Al terminar, cuenta marcas:
0–1 marcas = sigue; 2–3 = repite 90 s; >3 = otro ciclo con el móvil fuera de la habitación. Esta práctica la puedes alargar durante más tiempo.

Micro hábitos anti-sobrecarga


- **Ritmo:** haz este reset **2 veces al día** antes de los bloques clave.
- **Entorno:** móvil **boca abajo**, notificaciones silenciadas durante el bloque, fuera elementos externos que puedan distraer.
- **Lenguaje:** no digas “no puedo desconectar”, di “**yo elijo cuándo conecto**”.


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

 them Moody_


 moody.startup@gmail.com

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

- ☐ Hice 2 resets NEON de 2–3 min.
 - ☐ Hice 1 bloque W.I.N. de 90 s con una sola app/ventana.
 - ☐ Activé No molestar 30–60 min y baje el brillo.
 - ☐ Contaste los impulsos durante un periodo de tiempo
 - ☐ Bajé mi uso diario de pantallas.
-

5) Plan de 7 días imprimible

Día	Reset 1(mañana)	W.I.N. 90s	Reset 2(tarde)	Contador impulsos
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 them Moody_ moody.startup@gmail.com