

GUÍA MOODY · ZIPPY

Frenar sin perder ritmo: reset de 3 minutos para ZIPPY

0) Anclajes diarios obligatorios

- **Al despertar (0–3 min):** apuntar en una agenda lo que vas a hacer hoy para evitar distracciones.
- **Cuando llegues a tu lugar de trabajo/estudio:** Quitar posibles distracciones que puedan estar a tu vista.


1) Minuto 0–1 · Descarga isométrica invisible (anti-inquietud)


Libera tensión sin moverte del sitio. Ideal para cuando el cuerpo pide levantarse.


- **20 s** dedos de los pies contra la suela (dentro del zapato) al 60–70% de fuerza. Suelta 5 s.
- **20 s** glúteos y abdomen: contrae mientras cuentas **1–10** dos veces. Suelta 5 s.
- **20 s** manos bajo la mesa: palma izquierda empuja derecha **10 s**, cambia **10 s**. Codos pegados al cuerpo.

2) Minuto 1–2 · Descarga rápida sin objeto

- **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

 them Moody_

 moody.startup@gmail.com

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

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 distracciones.
 - Si te estás distrayendo coge un objeto con las manos y juega con él pero sigue con tu tarea.
-

Micro-hábitos en modo discreto (clase/oficina)


- **Ritmo:** haz este reset **2 veces al día** antes de los bloques clave.
 - **Entorno visual:** Quitá distracciones que puedan hacer que no estés atento a tu tarea.
 - **Señal interna:** cada vez que notes “urgencia por moverte”, ejecuta **pulgar-índice 3 pulsos** y di en mente: “*Una cosa ahora*”
-


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 de 3–5 min.
- ☐ Hice 1 bloque W.I.N. de 90 s.
- ☐ Hice mis anclajes diarios pero primera vez.
- ☐ Hice el 20,20,20 una vez más
- ☐ Cerré el día con “una cosa terminada”.

5) Plan de 7 días imprimible

Día	Reset 1(mañana)	W.I.N. 90s	Reset 2(tarde)	Anclajes diarios
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