

LOS 3 RITUALES ESENCIALES

25 minutos que transforman las otras 23 horas y 35 minutos

ARQUITECTURA DE TODO RITUAL: SEÑAL → RUTINA → RECOMPENSA

RITUAL #1: PRIMING DE REGULACIÓN

5 min | Mañana

SEÑAL: Al despertar, ANTES de revisar el teléfono

RUTINA:

- Min 1-2: Respiración 4-7-8 (3 ciclos completos)
- Min 3-4: 3 Gratitudes específicas (QUÉ + CUÁNDO + SIGNIFICADO)
- Min 5: Intención del día ('Hoy elijo enfocarme en...')

RECOMPENSA: Primer sorbo de café/té + Sensación de control sobre el día

RESULTADO: Sistema nervioso regulado ANTES de que lleguen los estímulos del día

RITUAL #2: PRIMING DE RECURSOS

10 min | Mañana

SEÑAL: Después de Ritual #1 (puede reemplazarlo los días que tengas más tiempo)

RUTINA:

- Min 1-2: Movimiento (estiramiento, sacudidas suaves)
- Min 3-5: Respiración 4-7-8 + Gratitudes específicas
- Min 6-8: Visualización (imagina tu día saliendo BIEN con detalle sensorial)
- Min 9-10: Intención + Compromiso ('Hoy me comprometo a...')

RECOMPENSA: Sensación de energía + Claridad mental + Confianza en el día

RESULTADO: Recursos ACTIVADOS y disponibles para los desafíos del día

RITUAL #3: PRIMING DE CONSOLIDACIÓN

10 min | Noche

SEÑAL: 30 minutos antes de dormir (después de apagar pantallas)

RUTINA:

- Min 1-3: Desconexión digital (modo avión, luces tenues)
- Min 4-6: Revisión del día (3 VICTORIAS + 1 APRENDIZAJE)
- Min 7-8: Gratitud nocturna (3 específicas del día)
- Min 9-10: Preparación mañana (¿Cuál es mi PRIMERA acción mañana?)

RECOMPENSA: Sensación de cierre + Sueño más profundo + Despertar con claridad

RESULTADO: Consolidación de aprendizajes + Preparación del inconsciente para mañana

NEUROPLASTICIDAD DE RITUALES

Día 1-7: Requiere esfuerzo consciente (corteza prefrontal)

Día 8-21: Empieza a sentirse natural (transición)

Día 22-66: Se automatiza (ganglios basales)

Día 67+: Se siente RARO no hacerlo