

BIENVENIDO

Instrucciones de uso de la app BMR



Esta app ha sido
diseñada para
acompañarte en un
proceso de
transformación
mental y emocional
profundo...

Basado en
neurociencia,
reprogramación
subconsciente y
prácticas que activan
tu potencial más
elevado.

Dentro de la app
encontrarás tres
grandes bloques de
audios, cada uno con
una función
específica según el
momento del día en
el que te encuentres.

Usarlos con
constancia es la clave
para que
experimentes un
cambio real y
duradero.

1. AUDIOOS DE LA MAÑANA

Neurodespertar

Cuál es su finalidad y en qué momento escucharlos:

Estos audios están pensados para escucharse justo al despertar. Son activadores del Sistema Reticular Activador Ascendente (SRAA), el filtro atencional de tu cerebro. Están diseñados para enfocar tu mente en lo importante, poner en marcha el sistema límbico en modo positivo y anclar tu día en un estado de agradecimiento y dirección.

Lo ideal es que los escuches con los ojos cerrados, en un lugar tranquilo, permitiéndote conectar profundamente con cada palabra. Pero si no puedes hacerlo así, escúchalos igualmente mientras te tomas el café, mientras te duchas o incluso al lavarte los dientes. Lo más importante es que pongas atención a las palabras: tu cerebro no necesita esfuerzo, solo necesita repetición y enfoque.

Con el tiempo, estos audios se convertirán en un hábito tan natural como cepillarte los dientes. Te darás cuenta de que, al iniciar el día con esta rutina, tu estado emocional cambia, tu energía sube y tu enfoque se alinea con lo que realmente deseas crear.

2. AUDIOS DEL DÍA

Neuropausa

Cuál es su finalidad y en qué momento escucharlos:

Durante el día, tendrás acceso a una variedad de audios diseñados para distintos momentos emocionales y mentales. Si estás atravesando una situación de estrés, tienes el audio “Activa tus ondas alfa y agradecimiento”, ideal para calmar tu sistema nervioso y reconectarte con un estado de presencia y gratitud. Si estás procrastinando, puedes usar los audios específicos para reprogramar esa conducta y recuperar tu capacidad de acción.

Estos audios son recursos estratégicos para volver al equilibrio, para reeducar tu mente y dirigir tu energía hacia lo que importa. Muchos están diseñados para ayudarte a bajar la intensidad del sistema nervioso simpático y activar el sistema parasimpático, permitiendo que tu cuerpo y mente entren en coherencia.

También encontrarás respiraciones guiadas. Son ejercicios breves pero potentes. ¿Por qué funcionan? Porque cuando el cerebro anticipa la duración exacta de una respiración, entra automáticamente en ondas cerebrales alfa. Esta sincronización también activa la coherencia cardíaca: un estado óptimo en el que tu corazón y tu cerebro laten al mismo ritmo, generando bienestar, claridad mental y equilibrio emocional. Es como si, por unos minutos, todo tu sistema volviera a casa.

3. AUDIOS DE LA NOCHE

Reprogramación
nocturna

Cuál es su finalidad y en qué momento escucharlos:

Los audios de la noche han sido creados para ayudarte a entrar en un sueño profundo y reparador. La voz humana que te acompaña, junto con la música y los silencios cuidadosamente estudiados, crean un entorno propicio para que tu cerebro baje de frecuencia y entre suavemente en estados de ondas theta y delta.

Pero hay más: estos audios no solo te ayudan a dormir mejor, también reprograman tu mente mientras duermes. Le están dando a tu cerebro instrucciones precisas para que forme nuevas conexiones neuronales, alineadas con tus deseos, tu bienestar y tu nueva identidad. Es como si durante el sueño, tu inconsciente recibiera semillas que florecerán por la mañana.

Y lo notarás. Te despertarás con más energía, más claridad, más alegría. Si eres constante, si conviertes estos audios en parte de tu rutina nocturna, vas a ver cómo tu vida empieza a transformarse, sin esfuerzo, desde dentro.

RECOMENDACIÓN FINAL

Lo más importante no es que sigas un orden estricto ni que te obligues a escuchar todos los audios todos los días...

Lo importante es que explores, que pruebes cada audio: los de la mañana, los de la noche, los que puedes utilizar durante el día. Y que te permitas descubrir cuáles resuenan más contigo, cuáles te ayudan a conectar con tu parte más profunda, cuáles generan un cambio real en ti.

Aquellos audios que más conecten con tu subconsciente serán los que quieras repetir con más frecuencia. Y eso es perfecto, porque el cerebro adulto no aprende por cantidad, sino por repetición. Y mucho más cuando está en estados de ondas alfa, que son precisamente los estados que inducen estos audios. Por eso están diseñados con una estructura específica: música, silencios, ritmo, tono de voz...

Todo está estudiado para que tu mente entre con facilidad en ese estado de apertura y transformación.

Así que no te preocupes por hacerlo perfecto. Ocúpate de hacerlo constante. Tu mente se transforma cuando tú te comprometes contigo.

¡ATENCIÓN!

Si tienes un plan
trimestral o anual,
permanece pendiente
a tu correo electrónico.

Desde ahí te
enviaremos un link
exclusivo con acceso a
contenido y beneficios
especiales diseñados
solo para ti.

Con cariño y compromiso,

Begoña - Creadora del método BMR y psicóloga
experta en reprogramación mental