

Cuaderno expres de claridad mental

3 ejercicios para ordenar tu mente y tomar mejores decisiones

Ejercicio 1: Pausa de 2 minutos para resetear tu mente

Instrucciones:

1. Sentate en un lugar tranquilo.
2. Cerra los ojos. Inhala profundo durante 4 segundos.
3. Sostene el aire 4 segundos.
4. Exhala lento por la boca durante 6 segundos.
5. Repeti el ciclo 5 veces.

Mientras lo haces, pensa:

- "Mi mente se ordena cuando deajo de forzar."
- "No tengo que resolverlo todo ahora, solo volver a mi."

Ejercicio 2: Journaling para soltar el ruido mental

Completa estas frases sin pensar demasiado:

- Hoy mi cabeza esta llena de...
- Lo que mas me esta preocupando es...
- Si pudiera soltar al menos una cosa, seria...
- Algo que si puedo hacer hoy es...

Consejo: Lee lo que escribiste. Subraya lo que si podes accionar y tacha lo que no depende de vos.

Liberar es parte de aclarar.

Ejercicio 3: Explorar escenarios para decidir con claridad

Pensa en una decision o situacion que hoy te cuesta resolver. Luego responde:

- Que opciones tengo?
- Que emociones me despierta cada opcion?
- Cual se siente mas alineada con mis valores?
- Que pasaria si no decido hoy? Y si decido ahora?

Cerra con esta frase:

"No necesito tener todo claro para dar el primer paso. Pero al darlo, la claridad se expande."

Este mini cuaderno no busca darte todas las respuestas, sino devolvete al centro desde donde si puedes encontrarlas.

Si quieres mas recursos como este, visita la seccion de herramientas del blog.

Porque entrenar tu mente es elegirte cada dia, sin exigencias... pero con intencion.