

HÁBITOS

LOS HÁBITOS CONSCIENTES
Diseña Tu Ritual de 5 minutos para transformar tu jornada.
No necesitás cambiar tu vida de un día para el otro para vivir mejor. El bienestar real se construye con pequeñas decisiones sostenidas en el tiempo. Un hábito de 5 minutos repetido todos los días tiene más impacto en tu salud física y mental que una clase intensa una vez al mes.

FISIOLÓGIA DEL HÁBITO
Interacción mental, Claridad cognitiva, Identificación del estímulo integrador, Desencadenante conductual ambiental, Atención selectiva del foco de acción, Hábito automático, Elementos cognoscitivos integrados, Miliarcos musculares, Dispositivos sensoriales.

NEUROPLASTICIDAD Y SOSTENIBILIDAD

FORMACIÓN DE RUTINAS
• REDUCCIÓN DE CARGA MENTAL

• ENERGÍA VITAL
• MINIMIZACIÓN DE TENSIÓN
• EQUILIBRIO ENDOCRINO

DEFINIR EL ÁREA:
Elegir cuerpo, mente o nutrición.

SELECCIONAR MICRO-ACCIÓN
Una acción de 5 min

PLANIFICAR MOMENTO:
Enlazar a un hábito existente (ej. tras el café).

EJECUTAR
Mantener el enfoque y la regularidad.

COMPONENTES DEL RITUAL DE 5 MINUTOS

Mente: 2 min Respiración
Cuerpo: 2 min Estiramiento Suave
Nutrición: 1 min Beber Agua Concientemente
Gratitud: 1 min Diario Breve

EJECUTAR Y REPETIR:
• Mantener el enfoque y la regularidad.

EL IMPACTO ACUMULADO
ORDEN Y CLARIDAD

ANTES DESPUÉS
PEQUEÑA DECISIÓN DIARIA SOSTENIBLE (ej. 5 min/día)

LOS HÁBITOS CONSCIENTES

Diseñá Tu Ritual de 5 minutos para transformar tu jornada.

No necesitás cambiar tu vida de un día para el otro para vivir mejor. El bienestar real se construye con pequeñas decisiones sostenidas en el tiempo. Un hábito de 5 minutos repetido todos los días tiene más impacto en tu salud física y mental que una clase intensa una vez al mes.

Esta guía te ayuda a diseñar tus propios anclajes diarios para mantener tu eje en medio de la rutina.

Diseñá Tu Estructura de Bienestar Diario

Elegí uno de estos tres rituales y sostenelo durante toda una semana antes de sumar el siguiente.

Ritual 1: Los Primeros 15 Minutos (Matutino)

Blindá tu energía antes de conectar con el mundo exterior.

- **Hábito:** No mires el celular al despertar.
- **Acción (5 min):** Sentate en el borde de la cama. Estirá los brazos al techo, movilizá tu cuello en círculos y hacé 3 respiraciones completas (usando el mapa de la Semana 2). Poné una palabra que guíe tu día (ej: *Paciencia, Foco, Calma*). Luego de eso, podés prender el teléfono.

Ritual 2: La Pausa del Almuerzo (Transición)

Separá el bloque de trabajo del bloque de descanso.

- **Hábito:** Comer lejos de las pantallas.
- **Acción (5 min):** Antes de dar el primer bocado, cerrá los ojos y respirá profundo. Comé registrando los sabores y texturas. Al terminar, caminá 3 minutos descalzo sobre el piso o estirá las piernas antes de volver a sentarte a trabajar.

Ritual 3: El Cierre de Jornada (Nocturno)

Indicale a tu cuerpo que es momento de relajarse y reparar.

- **Hábito:** Desconexión digital 30 minutos antes de dormir.
- **Acción (5 min):** Apagá las luces fuertes de tu espacio. Sentate en el suelo o en la cama con las piernas cruzadas y dejá caer el torso hacia adelante de forma pasiva, soltando el peso de los hombros y la cabeza. Sostené respirando lento hacia tu espalda baja.

La Regla de Oro de la Consistencia

Si un día estás muy cansado/a o no tenés tiempo, **no rompas el hábito; reducí su tamaño**. Si no podés hacer la pausa de 5 minutos, hacé una sola respiración profunda. Lo importante es mantener viva la señal en tu cerebro de que tu bienestar es una prioridad absoluta.

Tu Camino Continúa

Lograste completar las 4 semanas de herramientas. El siguiente paso es profundizar y sostener esta práctica en comunidad.

Te invitamos a conocer **ORIGEN - Escuela de Yoga** ingresando a origenesueladeyoga.com. Tenemos un espacio listo para acompañarte en tu evolución. Gracias por confiar en nosotros.

Juancho Paz

