



HACKEA TU MENTE

SAL DE PILOTO AUTOMÁTICO
EN 3 MINUTOS

NEUROCIENCIA APLICADA
PARA RECUPERAR TU ENERGÍA,
CLARIDAD Y PRESENCIA



BONUS

Técnica guiada para escuchar
en tu coche o mientras caminas.

EL VERDADERO PROBLEMA

No es el estrés, es el piloto automático.

Tu cerebro está diseñado para protegerte, pero en el mundo actual reacciona a amenazas que ya no existen.

Esto activa tu sistema de alerta una y otra vez, sin que te des cuenta.



EL PILOTO AUTOMÁTICO

Es un patrón inconsciente que se repite:

- Reaccionas
- Te sobrecargas
- Pierdes claridad
- Te desconectas de ti

No es falta de fuerza.
Es biología, no elección.



ASÍ FUNCIONA TU CEREBRO

Cuando percibe peligro, real o imaginario, tu cerebro activa el modo supervivencia.



AMÍGDALA

detecta la amenaza



SISTEMA NERVIOSO

se activa



CORTEZA PREFRONTAL

se desconecta



REACCIÓN AUTOMÁTICA

aparece antes que tu elección consciente



NEURO RESET EN 3 MINUTOS

Un protocolo simple para desactivar el piloto automático y volver a ti.



1. INTERRUPCIÓN

Rompe el patrón automático con un estímulo físico o sensorial.



2. REGRESO AL CUERPO

Vuelve a la respiración y a las sensaciones del momento presente.



3. RECALIBRACIÓN

Elige tu respuesta consciente en lugar de reaccionar.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

Porque tu sistema nervioso responde a cambios fisiológicos, no a pensamientos.



interrumpes la señal de amenaza.



Regulas tu fisiología.



Recuperas el control de tu estado interno.

ÚSALO EN TU DÍA A DÍA

Este protocolo es para ti cuando:



Sientes estrés o ansiedad



Te sobrecargas de trabajo



Reaccionas sin querer



Necesitas claridad y enfoque



CADA VEZ QUE LO PRACTICAS, TU CEREBRO CAMBIA

La neuroplasticidad te permite crear nuevos patrones.

Con práctica, dejas de reaccionar en automático y comienzas a vivir en modo consciente.





BONUS EXCLUSIVO

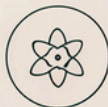
Técnica guiada para escuchar
en tu coche o mientras caminas.



10 MINUTOS
PARA RESETEAR
TU SISTEMA
NERVIOSO



DONDE QUIERAS,
CUANDO QUIERAS



CIENCIA,
SENCILLEZ
Y TRANSFORMACIÓN