



Es hora de Mindfulness



7 días para reducir el cortisol

Introducción

El cortisol es la hormona del estrés y, cuando se mantiene elevado durante mucho tiempo, puede generar fatiga, ansiedad, tensión muscular e incluso afectar el sueño y la concentración. Este reto de 7 días está diseñado para ayudarte a regular el estrés, restaurar tu equilibrio interno y recuperar energía. Cada día trabajará en los tres pilares del Método MENTE: Mente, Emoción y Cuerpo.

Día 1–Vuelve al Presente

- Mente: Haz 3 pausas conscientes al día. Cierra los ojos 1 minuto, siente tu respiración y repite mentalmente: "Estoy aquí. Ahora. Todo está bien en este momento.
- Emociones: Escribe una emoción que hayas sentido hoy sin

juzgarla.

- Cuerpo: Haz un escaneo corporal de 5 minutos antes de dormir

Día 2: Calma tu Sistema Nervioso

- **Mente:** Practica respiración 4-7-8 (inhala 4, retén 7, exhala 8) tres veces al día.
- **Emociones:** Pregúntate: "¿Qué me ha irritado hoy?" y respira con la emoción sin reprimirla.
- **Cuerpo:** Estiramientos suaves de cuello y espalda por la mañana o antes de dormir.

Día 3: Observa tus Trampas Mentales

- **Mente:** Detecta una trampa mental (culpa, catastrofismo, exigencia, etc.). Escríbela.
- **Emociones:** Usa la afirmación: "Es seguro soltar el control. Me permito descansar."
- **Cuerpo:** Bebe 2 litros de agua y haz 10 minutos de caminata al aire libre.

Día 4: Libera Tensión Acumulada

- **Mente:** Visualiza cómo tu mente se vacía como una pizarra blanca.
- **Emociones:** Escribe una carta que no enviarás, liberando frustración o rabia acumulada.
- **Cuerpo:** Sacude el cuerpo durante 1 minuto y luego respira profundo.

Día 5: Activa Pensamientos Conscientes

- **Mente:** Cambia un pensamiento limitante por uno que te empodere
- **Emociones:** Regálate algo pequeño que te haga bien.
- **Cuerpo:** Haz una infusión relajante (melisa, valeriana,

manzanilla).

Día 6: Conecta con tu Cuerpo como Templo

- **Mente:** Agradece mentalmente a tu cuerpo.
- **Emociones:** Pregúntale a tu cuerpo qué necesita hoy y

escúchalo sin juicio.

- **Cuerpo:** Masajea tus pies o tus sienes con un aceite natural.


Día 7: Integra y Celebra

- **Mente:** Escribe 3 logros de la semana.
- **Emociones:** Escribe una afirmación para tu nueva energía:

Estoy eligiendo paz. Me escucho. Me cuido.

- **Cuerpo:** Báñate o dúchate de manera consciente.

Conclusión



Si has seguido estos 7 días, tu sistema nervioso habrá comenzado a recuperarse y tu mente estará más clara.

Recuerda: Tu equilibrio interno es tu mejor recurso para transformar tu vida.