



RITUAL DE RECONEXIÓN DIGITAL

Una práctica breve para pausar, observar y volver a tu centro

No siempre necesitas hacer más. A veces solo necesitas volver.

CÓMO USAR ESTE RITUAL

Este ritual no tiene una frecuencia correcta.

Puedes hacerlo cuando lo sientas necesario.

Puede durar 5 minutos o 20.

Puede ser completo o parcial.

¿Cuándo volver aquí?

- Sientes saturación digital
- Estás dispersa o acelerada
- Consumes sin disfrute
- Te cuesta concentrarte
- Necesitas pausa o claridad

Escucha el momento, no el calendario.

Paso 1: PAUSAR

Prepara el espacio:

- Silencia notificaciones
- Deja el celular fuera de alcance
- Respira profundo 3 veces

Este gesto ya es reconexión.

Paso 2: OBSERVAR

¿Cómo estoy ahora?

- ¿Qué me trajo hasta aquí?
- ¿Cómo me siento con lo digital en este momento?
- ¿Qué me está pesando?

[Espacio breve para observar tus pensamientos y emociones]

Paso 3: ESCUCHAR

¿Qué dice tu cuerpo?

Mi cuerpo ahora se siente:

Tenso
Cansado
Acelerado
Tranquilo

Mi energía está:

Alta
Baja
Dispersa
Estable

Paso 4: ELEGIR

El siguiente paso más amable:

Ahora mismo, elijo...

- Pausar
- Dejar el celular
- Cambiar de actividad
- Descansar

CONTINUAR...

Volver a ti no es un logro.
Es una práctica.

Puedes regresar aquí cada vez que
lo necesites.

Tu centro no se pierde.