



SALIR DEL AUTOMÁTICO

Un cuaderno para observar, pausar y volver a ti en medio del ruido digital

No necesitas arreglar nada. Solo mirar con atención.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

Este cuaderno no está pensado para hacerse de una sola vez.

Puedes abrirlo por cualquier página.

Puedes escribir poco o mucho.

Puedes volver a él cuando lo necesites.

No hay respuestas correctas. Solo honestidad contigo.

Si algo incomoda, *ve despacio*. Eso también es consciencia.

EL AUTOMÁTICO

¿Qué es el automático en tu vida?

El automático aparece cuando haces, consumes o respondes sin darte cuenta.

No es un error. Es humano.

Este cuaderno empieza por reconocerlo, no por juzgarlo.

Escribe: En mi día a día, el automático aparece cuando...

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SEÑALES DE DESCONEXIÓN

¿Cómo sabes que no estás presente?

Marca o escribe lo que resuene contigo:

- ☐ Uso el celular sin saber para qué
- ☐ Consumo contenido y termino cansada
- ☐ Me cuesta concentrarme
- ☐ Me comparo más de lo que quisiera
- ☐ Siento prisa sin razón clara

Otras señales que noto en mí:

EL CUERPO NO MIENTE

¿Qué siente tu cuerpo?

Antes que la mente, el cuerpo siempre avisa.

Cuando paso mucho tiempo en lo digital, mi cuerpo suele sentirse...

- ☐ Tenso
- ☐ Cansado
- ☐ Acelerado
- ☐ Desconectado
- ☐ Otro: _____

LO QUE CONSUMES TAMBIÉN TE CONSUME

Tu dieta digital

No se trata de eliminar.

Se trata de equilibrar.

Me nutre	Me drena

¿Qué estoy evitando cuando me distraigo?

No respondas rápido. Quédate un momento aquí.

NECESIDADES REALES

Detrás del automático, ¿qué hay?

Muchas veces no necesitamos más estímulos.

Necesitamos descanso, presencia, compañía o claridad.

Cuando me distraigo, en realidad necesito...

UN SOLO AJUSTE

Pequeño cambio consciente

No intentes cambiarlo todo.

Elige un gesto pequeño y realista.

Esta semana, elijo practicar...

Algunas ideas (no son reglas):

- Una pausa sin pantalla
- Menos multitarea
- Más presencia al consumir
- Escuchar mi cuerpo

VOLVER SIN CULPA

Volver a ti no es un logro.
Es un recordatorio.

Habr  días de claridad y días de automático.
Ambos también son parte del camino.

Gracias por darte este espacio.
Si algo se movió dentro de ti, no lo apresures.

Vuelve a este cuaderno cuando lo necesites.
Tu presencia no se pierde.
Se recuerda.