
NEUROFIT

**7 DÍAS PARA
REPROGRAMAR
TU SISTEMA
NERVIOSO**

EJERCICIOS SOMÁTICOS DE RESET

Angelly Herlo

Psicóloga • Fundadora de NEUROFIT

Antes de empezar...

Este no es un programa de relajación.

Es un proceso de reprogramación.

Tu sistema nervioso ha sido condicionado por años de experiencias, traumas, patrones aprendidos y relaciones que dejaron huella en tu cuerpo.

La buena noticia: el cuerpo sabe sanar.

Solo necesita las condiciones correctas.

Durante los próximos 7 días, cada ejercicio está diseñado para activar tu sistema nervioso parasimpatico, liberar el patrón de amenaza crónica, y crear nuevas vías neuronales de seguridad y presencia.

Hazlo en silencio. Hazlo con intención.

Hazlo como si tu vida dependiera de ello.

Porque en cierta forma, sí depende.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Un ejercicio por día • Mínimo 10 minutos • Mismo horario cada día
De preferencia al despertar o antes de dormir

DÍA01

Ancla tu Presencia

ACTIVACIÓN DEL NERVIOS VAGO

El primer paso para reprogramar tu sistema nervioso es enseñarle que está a salvo en el cuerpo que habita. Hoy anclas presencia.

- 1 Prep**
Siéntate o acuéstate cómodamente. Cierra los ojos. Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen.
- 2 Respiración 4-7-8**
Inhala 4 segundos. Retén 7 segundos. Exhala lentamente 8 segundos. Repite 4 veces.
- 3 Escaneo corporal**
Recorre mentalmente tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Sin juzgar. Solo observando.
- 4 Afirmación somática**
Repite 3 veces en voz baja: "Estoy a salvo. Estoy presente. Mi cuerpo sabe sanar."
- 5 Cierre**
Abre lentamente los ojos. Mueve suavemente los dedos de las manos. Toma un vaso de agua.

NOTA CIENTÍFICA

Si sientes resistencia o emociones fuertes, es normal. El sistema nervioso está liberando tensión acumulada.

DÍA02

Libera el Peso

DESCARGA DE TENSION CRÓNICA

El cuerpo guarda lo que la mente no procesó. Hoy le das permiso de soltar. La tensión crónica no es normal — es memoria atrapada.

- 1 Prep**
De pie, pies separados al ancho de los hombros. Rodillas ligeramente flexionadas.
- 2 Sacudida TRE**
Empieza a sacudir suavemente las rodillas. Deja que la vibración suba por las piernas, caderas, torso. 3 minutos.
- 3 Temblor consciente**
Deja que tu cuerpo tiemble si quiere. No lo controles. El temblor es el sistema nervioso descargando.
- 4 Respiración de león**
Inhala profundo por la nariz, exhala fuerte por la boca con sonido "HAAA". Repite 5 veces.
- 5 Enraizamiento**
Párate firme. Siente el piso bajo tus pies. Respira. Nota cómo se siente tu cuerpo ahora.

NOTA CIENTÍFICA

Los TRE (Trauma Release Exercises) son técnicas validadas por neurociencia para descargar el sistema nervioso.

DÍA03

Regúlate desde Adentro

CO-REGULACIÓN INTERNA

La regulación no es control — es flujo. Hoy aprendes a ser tu propio recurso de calma cuando todo afuera está en caos.

- 1 Postura de recursos**
Siéntate. Piensa en un lugar, persona o momento donde te sentiste completamente segura. Visualízalo con detalle.
- 2 Anclaje sensorial**
Nombra en voz alta: 3 cosas que ves, 2 que sientes físicamente, 1 que escuchas. Repite 2 veces.
- 3 Tapping del corazón**
Con la palma abierta, da golpecitos suaves en el centro del pecho. Ritmo lento. 2 minutos.
- 4 Respiración coherente**
Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos. Sin pausa. 10 ciclos. Esto sincroniza corazón y cerebro.
- 5 Afirmación**
"Puedo regularme. Tengo todo lo que necesito dentro de mí."

NOTA CIENTÍFICA

La respiración coherente (5-5) está respaldada por investigaciones del HeartMath Institute para reducir el cortisol.

DÍA04

Habla con tu Cuerpo

DIÁLOGO SOMÁTICO

Tu cuerpo lleva años hablándote a través de síntomas, tensiones y sensaciones. Hoy finalmente le escuchas.

- 1 Prep**
Acuéstate boca arriba. Brazos a los lados, palmas hacia arriba. Cierra los ojos.
- 2 Escucha activa**
¿Dónde sientes tensión ahora mismo? Pon tu atención ahí. No trates de cambiarlo — solo obsérvalo.
- 3 Pregunta interna**
Pregúntale a esa zona: "¿Qué necesitas? ¿Qué guardas?" Espera. A veces llega una imagen, palabra o emoción.
- 4 Respiración dirigida**
Lleva la respiración exactamente a esa zona tensa. Imagina que con cada exhalo la tensión se disuelve.
- 5 Gratitud corporal**
Pon ambas manos en el área que trabajaste. Di: "Gracias por protegerme. Ya puedes soltar."

NOTA CIENTÍFICA

Este ejercicio viene del trabajo somático de Peter Levine (Somatic Experiencing). El cuerpo guarda la puntuación del trauma.

DÍA05

Rompe el Patrón

INTERRUPCIÓN DE CIRCUITOS DE AMENAZA

Tu sistema nervioso tiene rutas automáticas — respuestas grabadas por años de experiencia. Hoy interrumpes esas rutas y creas caminos nuevos.

- 1 Identificación**
Piensa en una situación que activa tu respuesta de estrés (una persona, lugar, pensamiento). Nómbrala.
- 2 STÓP somático**
Cuando notes la activación: PARA. Pies en el suelo. Manos en el pecho. Respira 3 veces profundo.
- 3 Reencuadre corporal**
Antes de reaccionar, pregúntate: "¿Esto es una amenaza real ahora mismo, o es memoria?"
- 4 Movimiento de reset**
Mueve lentamente el cuello de lado a lado 5 veces. Bosteza (real o fingido — activa el vago). Sacude las manos.
- 5 Nueva respuesta**
Desde ese estado de calma, decide conscientemente cómo quieres responder. Practica la elección.

NOTA CIENTÍFICA

La neurociencia llama a esto "window of tolerance" — el espacio entre estímulo y respuesta donde vive tu libertad.

DÍA06

Integra tu Historia

PROCESAMIENTO NARRATIVO SOMÁTICO

Lo que pasó, pasó. Pero la historia que te cuentas sobre lo que pasó — esa todavía está viva en tu sistema nervioso. Hoy la actualizas.

- 1 Escritura somática**
Escribe sin filtro por 5 minutos: "Mi cuerpo guarda..." No edites. No juzgues. Solo escribe.
- 2 Observación corporal**
Mientras escribes, ¿dónde sientes activación? Anótalo. El cuerpo confirma lo que la mente a veces niega.
- 3 Reescritura de supervivencia**
Escribe ahora: "Lo que eso me enseñó sobre mi fortaleza fue..." Transforma la herida en recurso.
- 4 Ritual de cierre**
Dobla o rompe el papel de escritura libre. Es un acto simbólico de liberación. El cuerpo entiende los símbolos.
- 5 Afirmación de integración**
"Mi historia no me define. Me formó. Y puedo seguir formándome hacia quien elijo ser."

NOTA CIENTÍFICA

El trabajo narrativo somático combina neurociencia del trauma con psicología positiva para crear nueva coherencia interna.

DÍA07

Activa tu Nueva Identidad

REPROGRAMACIÓN E INTEGRACIÓN FINAL

No eres quien eras hace 7 días. Tu sistema nervioso ha comenzado a cambiar. Hoy anclas quién estás eligiendo ser.

- 1 Reconocimiento**
Siéntate en silencio 2 minutos. Nota cómo se siente tu cuerpo comparado al día 1. ¿Qué cambió?
- 2 Declaración de identidad**
Escribe: "Yo soy alguien que..." y completa con 5 cualidades que estás cultivando. No que YA tienes — que cultivas.
- 3 Anclaje físico**
Lee cada cualidad en voz alta y mientras lo haces, pon la mano en el corazón. Siente las palabras en el cuerpo.
- 4 Visión futura**
Cierra los ojos. Visualiza tu versión integrada — calmada, presente, libre. ¿Cómo se mueve? ¿Cómo respira? ¿Cómo habla?
- 5 Compromiso**
Di en voz alta: "Elijo esta versión de mí. La honro con mis acciones. Empezando hoy."

NOTA CIENTÍFICA

La neuroplasticidad confirma: los pensamientos y experiencias repetidas crean nuevas conexiones neuronales. Tú puedes reescribirte.

NEUROFIT

Completaste los 7 días.

Eso no es poca cosa.

Tu sistema nervioso ya no es el mismo.
Cada ejercicio creó nuevas conexiones.
Cada momento de presencia fue un acto de sanación.

Este es el comienzo, no el final.

¿Lista para ir más profundo?

Conoce el programa Despertar de 8 semanas
y el libro Pensé que era normal

iamneurofit.com