

Reconecta contigo en 7 días

Un reto para escribir, soltar y sentirte mejor...





Introducción: Volver a ti

A veces la vida se acelera tanto que olvidamos lo esencial: cómo nos sentimos. Entre pendientes, notificaciones y responsabilidades, dejamos de escucharnos. Este reto de 7 días está pensado para que —en menos de 20 minutos al día— reconectes contigo, calmes tu mente y redescubras tu energía interior.

Durante una semana, vas a dedicarte tiempo. Y verás cómo, poco a poco, tu mente se aclara, tu cuerpo se aligera y tu ánimo se renueva.


**MUJERES Y
HOMBRES
EMPEZANDO**



A CONECTARSE CONSIGO MISMOS





Cómo funciona el reto

Cada día incluye tres momentos simples:

1. 🌞 **Mañana** – Conexión y claridad (10 min): un breve ejercicio de escritura o afirmación.
2. 🧘 **Mediodía** – Respirar y soltar (5 min): un espacio de pausa con respiración o estiramiento.
3. 🌙 **Noche** – Cierre amable (10 min): revisar avances sin exigencias.

Este plan no busca perfección, sino presencia. Si un día no puedes hacerlo todo, haz una sola cosa: escribe una frase, respira tres veces, agradece algo. Eso también es reconexión.





Día 1 – Escucha

Empieza sin expectativas. Escribe libremente lo que sientes y piensas. No corrijas ni juzgues. En la noche, lee en Mindly lo que escribiste y subraya una frase que te haya sorprendido.





Día 2 – Intención

Define una intención para tu día. No una meta externa, sino algo que te haga bien. En la noche, revisa en tu app cómo te sentiste al recordarla.





Día 3 – Movimiento

Dedica 5 minutos a estirarte o respirar profundamente.
Repite una afirmación: '*Estoy presente en este momento.*' En la noche, escribe cómo se sintió tu cuerpo.





Día 4 – Gratitud

Escribe tres cosas por las que te sientas agradecido/a.

Durante el día, repite '*gracias*' cuando algo te haga sonreír.

En la noche, anota un momento de calma.





Día 5 – Enfoque

Elige dos bloques de 45 minutos para enfocarte en una sola tarea. Luego descansa de verdad. En la noche, reflexiona cómo se sintió trabajar con atención plena.





Día 6 – Soltar

Escribe todo lo que te pese: enojo, miedo, frustración. Luego respira profundo tres veces y suelta. En la noche, anota en tu IA algo que quieras dejar atrás.





Día 7 – Reconexión

Hoy celebra tu progreso. Lee tus fechas y observa los cambios. En la mañana agradece y afirma: '*Estoy más cerca de mí.*' En la noche, escribe una carta corta a tu '*yo futuro*' para recordarle cómo te sientes hoy.



CONCLUSION

Cierre del reto

Reconectar contigo no ocurre en un día. Pero en siete días puedes abrir una puerta que cambie tu manera de vivir. Mindly es ese espacio donde puedes seguir escribiendo, respirando y escuchándote con intención.

✨ No importa si tu progreso fue pequeño. Cada palabra que escribiste fue una semilla de calma.



Autor: Mindly AI

eBook gratuito – Reconecta contigo en 7 días

💬 Un reto para escribir, soltar y sentirte mejor