

5 MINUTOS PARA BAJAR EL ESTRÉS Y ORDENAR TU DÍA

Rutina nocturna de organización consciente

Introducción

Este no es un método complicado.

No necesitas experiencia previa, ni meditaciones largas, ni herramientas especiales.

Solo necesitas 5 minutos antes de dormir.

El objetivo no es hacerlo perfecto.

El objetivo es vaciar tu mente y darle orden a tu día siguiente.

Cuando tu mente está ordenada, tu energía baja el estrés automáticamente.

¿Por qué esto funciona?

La mayoría del estrés no viene de lo que haces...

sino de lo que tienes en la cabeza sin ordenar.

Cuando lo escribes:

- dejas de cargarlo mentalmente
- reduces la sensación de caos
- tu cerebro descansa mejor
- empiezas el día con dirección
-

PASO 1: VACIADO MENTAL (1-2 min)

Antes de organizar nada, escribe todo lo que tienes en la cabeza:

cosas pendientes

preocupaciones

tareas

ideas

recordatorios

👉 No lo ordenes, solo saca todo.

PASO 2: ORGANIZA TU DÍA DE MAÑANA (2-3 min)

Ahora estructura tu día por horas o bloques de tiempo.

Ejemplo:

08:00 – Levantarme + desayuno

09:00 – Trabajo / tarea principal

11:00 – Descanso

11:30 – Gestiones / llamadas

14:00 – Comida

15:00 – Tareas ligeras

18:00 – Tiempo personal

21:00 – Desconexión

IMPORTANTE

No necesitas llenar todo el día.

Solo necesitas:

✓ lo esencial

✓ lo importante

✓ espacios de descanso

Y siempre deja huecos libres porque:

- la vida no es rígida
- pueden surgir imprevistos
- la flexibilidad también es parte del orden

PASO 3: PRIORIDAD REAL (1 min)

Elige SOLO 3 cosas importantes para mañana:

Esto evita la saturación mental.

CIERRE

Cuando haces esto cada noche:

- tu mente se calma
- duermes más tranquila/o
- empiezas el día con dirección
- reduces la sensación de caos

No es productividad.

Es orden interno.

IMPORTANTE

Si un día no lo haces, no pasa nada.

No se trata de perfección, se trata de constancia suave.

Puedes empezar por este ejercicio y si deseas dar un paso más y aprender a vivir con más claridad interna y menos ruido mental, puedes profundizar en la formación de Mente-Sentir

Aquí la encuentras:

<https://www.comunicacionanimalrrp.com/about-4>

