



Rituales de 3 Minutos en Presencia

Checklist & Programa de 21 Días (Mañana + Noche)



Por qué 21 Días Pueden Crear Rutina

La repetición diaria refuerza conexiones mente-cuerpo y va transformando una acción en hábito. Cuando realizas el mismo micro-ritual en el mismo rango horario por 21 días consecutivos, tu cerebro empieza a anticiparlo: reduces la fricción inicial, aumentas la probabilidad de repetirlo sin esfuerzo y construyes identidad: "Soy alguien que se toma 3 minutos para estar presente."

La Importancia de Estar Presente

La presencia reduce la reactividad automática, mejora la regulación emocional y aclara prioridades. Tres minutos de respiración consciente al iniciar el día pueden orientar tus decisiones; tres minutos de cierre al anochecer facilitan soltar tensión y dormir mejor. No se trata de duración, sino de calidad de atención.



Ejemplo: Cómo Gestionar tu Ciclo de 21 Días

- 1. Define horario fijo: Mañana tras cepillarte los dientes; Noche antes de apagar luces.
- 2. Prepara tu rincón: cojín, vela o campanita; deja la checklist a mano con bolígrafo.
- 3. Usa alarmas suaves (sonido campana) durante los primeros 5 días.
- 4. Marca M/N cada vez que completes el ritual; escribe una palabra ancla o gratitud.
- 5. Revisa tu progreso cada 7 días: ¿qué cambia en energía, sueño o ánimo?
- 6. Si saltas un día, retoma sin juicio; la constancia imperfecta sigue funcionando.

Tip: Al completar 21 días, celebra con un gesto consciente (té especial, paseo al amanecer).

Instrucciones Rápidas de Uso

- Pon temporizador de 3:00 por la mañana y 3:00 por la noche.
- Realiza respiración + movimiento + intención (mañana); respiración + gratitud + soltar (noche).
- Marca la casilla M o N cuando completes el ritual.
- Anota palabra clave: claridad, calma, gratitud, energía, etc.

Día	Fecha	M	N	Nota breve
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Seguimiento Semanal – Semana 1 (Días 1–7)

Día	M	N	Palabra del día / Nota
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Seguimiento Semanal – Semana 2 (Días 8–14)

Día	M	N	Palabra del día / Nota
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Seguimiento Semanal – Semana 3 (Días 15–21)

Día	M	N	Palabra del día / Nota
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Plantilla de Intenciones y Gratitudes

Mañana: Hoy me alinee con _____

Palabra ancla: _____

Noche: 3 momentos del día _____

Gratitud: _____

Suelto hasta mañana: _____

