

Protocolo Diario 10™

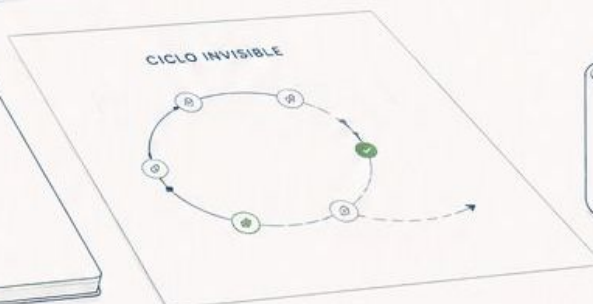
BONO 05

05

Rutinas simples.

Decisiones conscientes.

Resultados que se acumulan.



CLARIDAD
DIRECCIÓN
COMPRENSIÓN
PROGRESO

Un sistema claro
trae **calma**.

Para vos.

Para quienes te rodean.

Cómo usar esta herramienta

Este protocolo no busca perfección. Busca observación diaria. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay honestidad contigo mismo, y eso es más que suficiente para empezar. La idea es simple: cada día, dedicas diez minutos a observar cómo estás, qué estás pensando y qué está pasando en tu cuerpo y en tu entorno. Con el tiempo, esos diez minutos se convierten en el hábito más poderoso de tu proceso de recuperación.

"No necesitas resolver toda tu vida hoy. Solo necesitas observar los próximos diez minutos."



Tiempo estimado

10 minutos por día. No más. La brevedad es parte del diseño.



Nivel emocional

Bajo a medio. Esta herramienta no busca remover, busca observar.



Cuándo usarlo

Por la mañana, antes de dormir, o después de un día difícil.



Resultado esperado

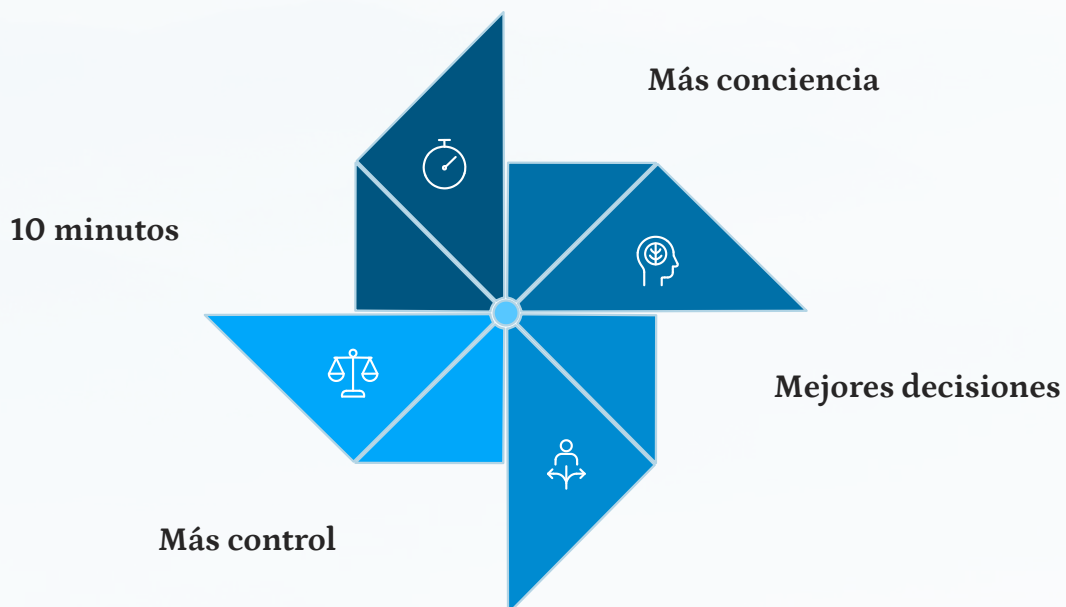
Detectar patrones antes de que se conviertan en impulso.

Por qué solo 10 minutos

Una rutina demasiado larga se abandona. Lo hemos visto una y otra vez: las personas que intentan cambiar con herramientas complejas terminan abandonándolas antes de la primera semana. No porque no quieran recuperarse, sino porque el esfuerzo requerido supera la energía disponible en los momentos difíciles.

Diez minutos son suficientes para generar conciencia sin convertirlo en una carga. Son suficientes para observar tu estado, detectar un patrón y hacer una pequeña elección diferente. Y esa pequeña elección, repetida día tras día, es lo que construye la recuperación real.

- ❏ La recuperación no se construye con intensidad perfecta. Se construye con repetición simple.



Cada paso del proceso refuerza al siguiente. La conciencia que ganas hoy te da más recursos para decidir mañana, y esas decisiones acumuladas te devuelven el control sobre tu propio proceso.

Plantilla Diaria — Estado General

Empieza aquí. Antes de entrar en las preguntas más profundas, tómate un momento para registrar tu estado físico y emocional del día. Conectar cómo te sientes en el cuerpo con lo que ocurre en tu mente es el primer paso para entender tu ciclo. Cuanto más practiques esto, más fácil será detectar cuándo estás en riesgo antes de que el impulso se vuelva urgente.

Fecha

___ / ___ / ____

Hora

___:___ h

Horas de sueño

_____ horas



1/10

Nivel de energía

Rodea tu número del 1 al 10



1/10

Nivel de ansiedad

Rodea tu número del 1 al 10

¿Cómo me siento hoy en una frase?

Pensamiento Dominante del Día

Antes de una recaída suele haber pensamientos que se repiten. Son como una melodía de fondo que no siempre escuchamos conscientemente, pero que va orientando nuestras decisiones. Esta página te ayuda a detectarlos antes de que tomen el control. No hay que juzgar el pensamiento, solo nombrarlo. Nombrarlo ya reduce su poder.

¿Qué pensamiento apareció más veces hoy?

¿Este pensamiento me acercó al ciclo o me ayudó a alejarme?

☐ Me acercó al ciclo

☐ Me ayudó a alejarme

☐ No lo sé todavía

¿Qué frase puedo usar para interrumpirlo?

Escaneo Emocional

Las emociones no son el problema. Son información. Aprender a nombrarlas con precisión es una de las habilidades más valiosas del proceso de recuperación. Marca lo que sientes hoy, sin juzgarlo. Puede haber varias emociones al mismo tiempo, y todas son válidas.

¿Qué estoy sintiendo hoy?

☐ Ansiedad

☐ Soledad

☐ Estrés

☐ Aburrimiento

☐ Culpa

☐ Vergüenza

☐ Rabia

☐ Tristeza

☐ Calma

☐ Esperanza

☐ Otra:

¿Qué emoción necesita más atención hoy?

¿Qué puedo hacer hoy para atender esa emoción sin recurrir al ciclo?

Disparadores de Hoy

No todos los días habrá disparadores evidentes. Pero registrarlos entrena la mirada. Con el tiempo, empezarás a reconocer tus propios patrones antes de que el impulso aparezca. Este ejercicio no es para juzgar lo que pasó, sino para entenderlo y usarlo a tu favor mañana.

¿Qué pasó hoy que pudo activar mi ciclo?

¿Dónde estaba?

¿Con quién estaba?

¿Qué emoción apareció?

¿Qué pensamiento vino después?

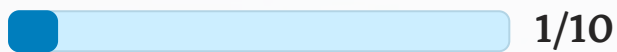
¿Qué hice?

¿Qué podría hacer diferente mañana?

Mi Cuerpo Hoy

El cuerpo también puede ser una señal de alerta. La tensión acumulada, el cansancio, el hambre o la falta de sueño son factores que aumentan la vulnerabilidad ante el impulso. Registrar tu estado físico te ayuda a entender cuándo necesitas cuidarte más y cuándo el riesgo de recaída puede ser mayor de lo que percibes a nivel consciente.

Escala del 1 al 10



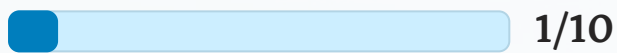
Sueño

¿Cómo fue mi descanso?



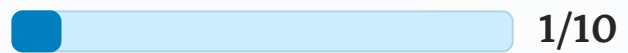
Hambre

¿He comido bien hoy?



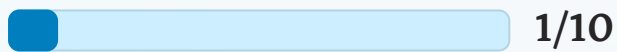
Cansancio

¿Cómo siento mi energía?



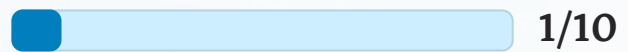
Tensión corporal

¿Siento el cuerpo tenso o rígido?



Ansiedad física

¿Hay sensaciones de angustia en el cuerpo?



Necesidad de alivio

¿Siento urgencia de escapar de algo?

¿Qué me está intentando decir mi cuerpo hoy?

Pequeñas Victorias

Una pequeña victoria no tiene que ser heroica. Puede ser simplemente pausar, pedir ayuda, decir la verdad o evitar un disparador. En el proceso de recuperación, lo cotidiano tiene un valor enorme que a menudo pasamos por alto porque esperamos grandes gestos. Pero son los pequeños actos repetidos los que construyen la persona que querés ser.

¿Qué hice hoy?

☐ Pausé
antes de
actuar

☐ Pedí
ayuda

☐ Dije la
verdad

☐ Evité un
disparador

☐ Salí a
caminar

☐ Apagué el
móvil

☐ Dormí
mejor

☐ Comí
mejor

☐ Escribí lo que sentía

☐ Otra: _____

¿Cuál fue mi pequeña victoria de hoy?

"Lo pequeño que repetís termina siendo más fuerte que lo grande que prometés."

Plan para Mañana

No dejes el día siguiente al azar. Uno de los factores que más aumenta la vulnerabilidad ante el impulso es la improvisación. Cuando no hay un plan, la mente busca el camino más familiar, que muchas veces es el que lleva al ciclo. Tomar cinco minutos esta noche para preparar mañana es una de las acciones más preventivas que puedes hacer.

¿Qué quiero repetir mañana?

¿Qué quiero evitar mañana?

¿Cuál es mi disparador más probable mañana?

¿Qué acción preventiva voy a tomar?

¿A quién puedo avisar si me siento en riesgo?

Mi Protocolo Personal de 10 Minutos

Esta es tu hoja de emergencia diaria. Cuando aparezca el impulso, no tienes que recordar qué hacer. Ya está escrito aquí, con tu propia letra. Léelo, síguela paso a paso, y confía en que diez minutos de pausa pueden cambiar completamente el rumbo de tu día.

CUANDO APAREZCA EL IMPULSO, SIGO ESTE PLAN:

01

Voy a pausar durante:

_____ minutos /
segundos.

02

Voy a salir de este entorno hacia:

03

Voy a escribir esta frase:

04

Voy a contactar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

05

**Voy a esperar 10 minutos
antes de tomar cualquier
decisión**

NO OLVIDAR Acepto este compromiso conmigo mismo.



Este protocolo es tuyo. Personalízalo. Cuanto más específico sea, más efectivo será cuando más lo necesites.

Registro Semanal

Cada semana es una unidad de aprendizaje. Este tablero te permite ver de un vistazo cómo fue tu semana: qué días cumpliste con el protocolo, qué días detectaste un patrón y qué días reconociste una pequeña victoria. No busca perfección, busca visibilidad.

Día	 Completé mi protocolo	 Detecté un patrón	 Registré una victoria
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

¿Qué día fue más difícil?

¿Qué día me sentí más consciente?

Reflexión Semanal

Los registros diarios son datos en bruto. Esta página los convierte en aprendizaje real. Tómame quince minutos al final de la semana para responder estas preguntas con honestidad. No busques respuestas perfectas. Busca las verdaderas.

**¿Qué patrón
empecé a ver
esta semana?**

**¿Qué emoción
apareció más
veces?**

**¿Qué disparador
se repitió?**

**¿Qué pequeña
victoria quiero
reconocer?**

**¿Qué quiero
ajustar la
próxima
semana?**

Mi Compromiso para la Próxima Semana

Esto no es una tarea. Es una declaración personal. Una conversación contigo mismo sobre lo que quieres construir en los próximos siete días. No es un contrato con nadie más. Es un acuerdo con la versión de ti que está eligiendo el camino de la libertad, un día a la vez.

Esta semana quiero prestar más atención a:

Mi señal de alerta más importante será:

Mi acción preventiva principal será:

Si me siento en riesgo, voy a:

Fecha

___ / ___ / ____

Firma

**La libertad no se
construye con un día
perfecto. Se construye
con pequeños pasos
repetidos.**

LIBRE | Herramienta #02 — Protocolo Diario 10'™

De la colección De la Adicción a la Libertad

Juan & Facundo

SISTEMA LIBRE | KIT DE RECUPERACIÓN™