MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 23 · Bloque 5



21 DÍAS · 5 PILARES

El Reseteo de 21 Días

CUERPO, MENTE, EMOCIÓN, ESPÍRITU Y TU RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



SECCIÓN UNO

01

El diagnóstico honesto

Antes de empezar necesitas saber desde dónde partes.
No para juzgarte: para tener a qué comparar el día 21.

En el Manual 21 entendiste por qué el traje necesita limpieza antes del vuelo. En el Manual 22 aprendiste la bioquímica exacta del ayuno y los protocolos físico y mental para aplicarlo. Este manual es el plano de construcción completo de EL RESETEO: un programa de 21 días que no se limita al cuerpo, sino que trabaja, día a día, sobre cinco pilares inseparables de tu ser: lo **físico,** lo **mental,** lo **emocional,** lo **espiritual** y lo **tecnológico.**

EL RESETEO · UNA METODOLOGÍA COMPLETA, NACIDA DE ESTE PROYECTO

Esta es la versión definitiva. Todo lo que ya conocías del programa físico de 21 días permanece intacto, no se elimina ni se reduce una sola palabra. A partir de aquí se añade, día por día, el trabajo mental (metacognición), emocional (la regla de los 90 segundos), espiritual (encontrar el centro) y tecnológico (el desenganche progresivo). EL RESETEO no es una dieta. Es un sistema operativo completo para los próximos 21 días y, si lo permites, para el resto de tu vida.

¿Por qué 21 días? La neurociencia del cambio de hábitos establece que se necesitan entre 18 y 66 días para instalar un nuevo circuito neural como comportamiento automático (Phillippa Lally, University College London, 2010). 21 días es el umbral mínimo donde los cambios biológicos y psicológicos comienzan a ser medibles y sostenibles. No es arbitrario: es el tiempo que le toma al hígado completar un ciclo de regeneración parcial, a la microbiota intestinal recomponerse significativamente, a la inflamación sistémica basal

reducirse de forma medible, y, como verás en este manual ampliado, también es el tiempo que la investigación en psicología cognitiva y en neurociencia contemplativa considera mínimo para que un nuevo patrón de pensamiento, de respuesta emocional o de relación con la tecnología comience a sentirse menos forzado y más propio.

Cada día de este programa tiene, ahora, cinco tareas, una por pilar. Cada una es concreta y verificable: sabrás con certeza si la hiciste o no. Ninguna toma más de unos minutos. La suma de las cinco, cada día durante 21 días, es lo que hace de EL RESETEO algo distinto a cualquier programa que hayas probado antes: **no limpia solo un compartimento de tu vida mientras los otros cuatro siguen exactamente igual.**

Antes de iniciar cualquier programa de transformación, necesitas saber desde dónde partes. No para juzgarte: para tener un punto de referencia al que comparar el día 21. Responde estas preguntas con la misma honestidad con la que le hablarías a un médico de confianza. Esta versión del diagnóstico incluye, además de las 7 preguntas originales sobre el cuerpo, 5 preguntas nuevas, una por cada uno de los pilares mental, emocional, espiritual y tecnológico, con una pregunta adicional de síntesis.

EL DIAGNÓSTICO DE LOS 5 PILARES · TU ESTADO HOY, DE 1 A 10

PILAR	ÁREA DE DIAGNÓSTICO
Pilar físico	**Calidad del sueño.** ¿Te despiertas descansado o con sensación de pesadez?
Pilar físico	**Energía sostenida.** ¿Tu energía es estable durante el día o tiene picos y caídas?

EL DIAGNÓSTICO DE LOS 5 PILARES · TU ESTADO HOY, DE 1 A 10

PILAR	ÁREA DE DIAGNÓSTICO
Pilar físico	**Claridad mental.** ¿Puedes concentrarte durante una hora seguida sin niebla mental?
Pilar físico	**Estado digestivo.** ¿Tu digestión es ligera y regular o pesada e irregular?
Pilar físico	**Nivel de inflamación percibida.** ¿Tienes hinchazón, dolores articulares o piel reactiva?
Pilar mental	**Pensamientos automáticos.** ¿Con qué frecuencia notas pensamientos negativos, críticos o catastrofistas repitiéndose, casi como en bucle, durante tu día?
Pilar mental	**Metacognición.** ¿Con qué facilidad puedes, ahora mismo, identificar cuál fue tu pensamiento más repetido de ayer?
Pilar emocional	**Estado emocional basal.** ¿Tu humor por defecto es tranquilo o reactivo / irritable?
Pilar emocional	**Duración de las emociones.** Cuando aparece una emoción negativa (frustración, ansiedad, tristeza), ¿cuánto tiempo sueles permanecer en ella? (10 = se va en minutos; 1 = puede durar todo el día o más)
Pilar espiritual	**Conexión interior (Peniel).** ¿Tienes acceso fácil a estados de calma y claridad espiritual?
Pilar espiritual	**Silencio.** ¿Con qué frecuencia pasas tiempo despierto, sin ningún estímulo externo (sin pantallas, sin música, sin conversación), simplemente presente?