

MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 25 · Bloque 5

21 DÍAS
plantilla diaria

3 CHECKPOINTS
uno por fase

LO QUE SE REGISTRA SE REFUERZA

Guía Práctica

EL DIARIO DE LOS 21 DÍAS EN LOS 5 PILARES: PLANTILLA, CHECKPOINTS Y CONSULTA

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



SECCIÓN UNO

01

Cómo usar este manual

Las personas que obtienen mejores resultados no son las que tienen más voluntad: son las que entienden la herramienta antes de usarla.

Este manual es diferente a todos los anteriores. No está diseñado para ser leído de una vez. Está diseñado para ser **VIVIDO** durante 21 días, abierto cada mañana como parte de tu rutina, consultado cuando tienes una duda y releído cuando necesitas recordar por qué empezaste.

EL ACOMPAÑANTE DIARIO DE EL RESETEO

Los Manuales 21 al 24 te dieron el mapa. El Manual 23, amplió ese mapa a los cinco pilares de EL RESETEO: Físico, Mental, Emocional, Espiritual y Tecnológico. Este manual es el territorio, la versión más minuciosa, cuidadosa y completa jamás escrita para acompañar, día por día, los 21 días en los cinco pilares a la vez. Aquí no hay más teoría. Hay herramientas de registro, preguntas que guían la observación interna, recordatorios de protocolo para cada día, y el espacio para que tu propio proceso quede documentado, en TODO lo que eres, no solo en tu cuerpo.

La ciencia del cambio de hábitos establece que **lo que se registra se refuerza.** El Dr. Phillippa Lally (University College London, 2010) demostró que el simple acto de anotar el cumplimiento de un hábito aumenta su probabilidad de mantenerse en un 42%. Este diario no es burocracia, es el circuito de retroalimentación que consolida lo que tu biología, tu mente, tus emociones, tu espíritu y tu relación con la tecnología ya están aprendiendo a hacer.

Antes de empezar el Día 1, lee este punto completo. Las personas que obtienen mejores resultados de un programa de transformación no son las que tienen más fuerza de voluntad, son las que entienden cómo funciona la herramienta antes de usarla. Esta versión 2 mantiene las 5 reglas originales y añade 2 nuevas, específicas para el trabajo en los pilares mental, emocional, espiritual y tecnológico.

✦ LAS 7 REGLAS DE USO DE ESTE DIARIO

1. **Abre este manual cada mañana antes de empezar el día. No después.** La intención de la mañana establece el tono neurológico del día: como explica el Dr. Andrew Huberman (Stanford), los primeros 30 minutos tras despertar determinan el perfil de cortisol y dopamina del día entero.

2. **Escribe siempre con bolígrafo en papel.** Si prefieres hacerlo en digital está bien para el registro físico, pero los registros de los pilares Mental, Emocional y Espiritual, y por supuesto el Día 19 completo, se escriben en PAPEL. El Dr. Pam Mueller (Princeton, 2014) documentó que el registro manuscrito produce una retención y comprensión significativamente mayor, y el papel es, en sí mismo, parte del Pilar Tecnológico.

3. **No saltes días.** Si un día sale mal, no lo dejes en blanco, escribe exactamente eso: "Hoy salió mal. Esto es lo que ocurrió y esto es lo que haré diferente mañana." Un día de honestidad vale más que tres de silencio.

4. **No te juzgues por los resultados diarios**, en NINGUNO de los 5 pilares. El proceso de reseteo no es lineal en ninguno de ellos. Hay días de más energía y días de crisis de limpieza; hay días con muchos ANTs y días con pocos; hay días donde la meditación fluye y días donde "no para de pasar nada". Todos son parte del mismo proceso. El juicio añade cortisol, que es precisamente lo que estamos eliminando, en los 5 pilares.

5. **Al terminar el Día 21, guarda este diario.** Es un documento de referencia. Dentro de seis meses, releerlo te dirá más sobre tu proceso de transformación, física, mental, emocional, espiritual y tecnológica, que cualquier análisis externo.

6. **[NUEVO] Trata cada uno de los 5 pilares con el MISMO cuidado**, aunque no te resulten igual de fáciles. Es muy común que una persona disfrute mucho registrando su pilar físico y, sin darse cuenta, escriba "todo bien" en el mental tres días seguidos. Si notas que estás "saltando" un pilar con respuestas cortas y genéricas, ESO, en sí mismo, es información valiosa, quizás sea, precisamente, el pilar que más necesita tu atención amorosa.

7. **[NUEVO] El Día 19 (24 horas sin tecnología) se registra ÍNTEGRAMENTE EN PAPEL**, durante y después del día, no antes. Si necesitas anotar algo durante esas 24 horas, hazlo a mano, en el momento, sin esperar a la noche. Parte de la experiencia de ese día es, precisamente, escribir sin la sensación de "voy a perderlo si no lo registro en el móvil ahora".

Escribir lo que haces y lo que observas en ti, en tu cuerpo, en tu mente, en tus emociones, en tu silencio y en tu relación con la tecnología, no es un ejercicio escolar. **Es el acto de hacer real y permanente lo que de otro modo quedaría en intención.**