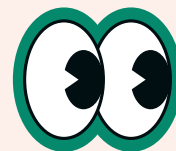


DIGITAL DETOX

Un reinicio de 48 horas para recuperar
la calma, la claridad y el control.

Para el fin de semana



El problema no es que uses el móvil, es que te absorbe

No estás sola si sientes que el móvil te absorbe más de lo que quisieras.

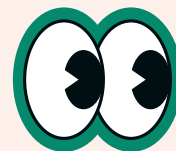
Este plan es simple: dos días para desconectar y recordar lo que se siente cuando el tiempo es tuyo.



¿Qué necesitarás?

- ✓ Un journal o libreta
- ✓ Un libro o revista
- ✓ Móvil en modo avión (o apagado)
- ✓ Ganas de probar algo diferente

48 HORAS ES TODO LO QUE NECESITAS PARA SENTIRTE DIFERENTE.



Viernes noche

preparación

Prepara tu entorno y tu cabeza para el fin de semana

Ordena un rincón de tu casa — crea un espacio con calma

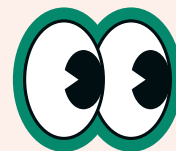
Pon el móvil en modo avión (o apágalo directamente)

Avisa a quien necesites que este fin de semana desconectas

Elige una actividad para sustituir el scroll:

- * Leer un capítulo de un libro
- * Preparar una playlist molona
- * Escribir tus intenciones para el fin de semana en el journal
- * Elegir una actividad con las manos para mañana

CTRL+ALT+CLUB



Sábado

mañana

Un momento tentador para scrollear, ¡no caigas!

Desayuna con calma, disfruta de ese momento

Sal a caminar sin auriculares

Abre tu journal y escribe lo que sea. Sin presión

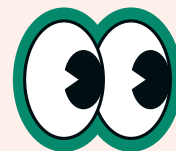


Crea algo con tus manos

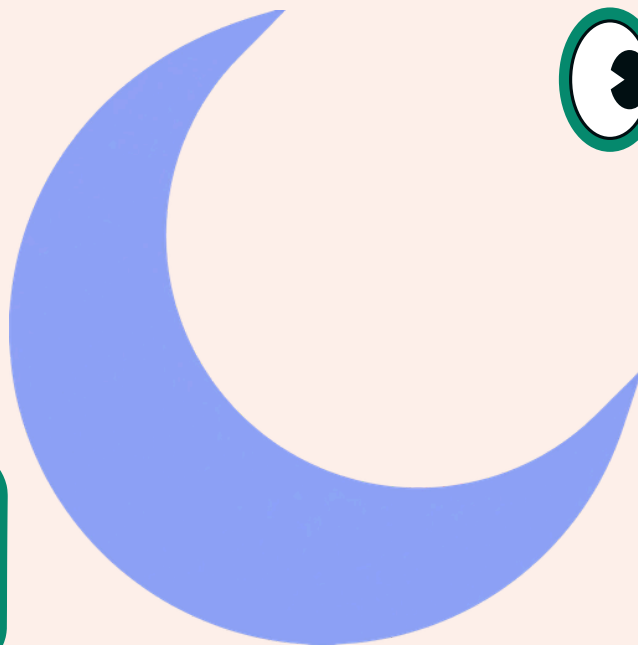
- ✓ **Inicia una manualidad**
- ✓ **Cocina algo rico**
- ✓ **Escribe una carta a mano**

**PUEDA QUE TE SIENTAS INQUIETA.
ES NORMAL, ES TU CEREBRO ADAPTÁNDOSE A LA CALMA.**

CTRL+ALT+CLUB



Sábado noche

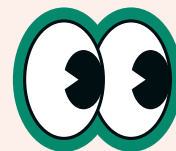


El día ha ido bien y el scroll aparece como recompensa natural. Decide antes de que él decida por ti.

IDEAS:

- * Ver una película
- * Leer
- * Conversar con alguien
- * Continuar la actividad **manual** del día



NO SIENTAS QUE ESTAS PERDIENDO EL TIEMPO
PASAR HORAS HACIENDO SCROLL ES EL VERDADERO DESPERDICIO DE TIEMPO



Domingo reflexionar & reconectar

El domingo tiene su propio peligro: el cerebro empieza a anticipar el lunes y el móvil se convierte en anestesia

Protégelo:

-  **Antes de volver al móvil, escribe en tu journal: ¿Qué momento de este fin de semana has disfrutado más?**
-  **Elige un ritual pequeño para repetir la semana que viene.**

CTRL+ALT+CLUB

¡LO

LOGRASTE!



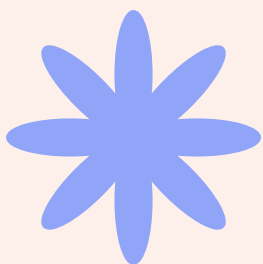
Una cosa para llevarte a la semana: elige un momento del día donde el móvil no entre.

El café de la mañana.

El camino al trabajo.

Los primeros 10 minutos antes de dormir.

Un momento. Tuyo. Sin pantalla.



Tu atención

es tu poder

úsala sabiamente