

BIO 

# SOLTAR LO QUE SOSTIENES DE MÁS

Mini entrenamiento de 1 día  
para bajar carga interna y recuperar energía



**BIO+**

## **SOLTAR LO QUE SOSTIENES DE MÁS**

**Mini entrenamiento de 1 día para bajar carga interna, recuperar energía y volver a tu centro**

**Formato:** lectura + práctica

**Tiempo total:** 45–90 minutos (puedes hacerlo en bloques)

**Objetivo:** identificar tu carga principal y soltarla con un protocolo simple y efectivo.

### **Antes de empezar (1 minuto)**

Este material es educativo y de desarrollo personal. No reemplaza terapia ni atención médica.

**Regla BIO+:** no intentes “entender” todo. Primero **haz la práctica**. El cuerpo integra antes que la mente.

# Índice

1. La idea clave: lo que sostienes te sostiene (hasta que te pesa)
2. Diagnóstico en 2 minutos: ¿qué estás sosteniendo de más?
3. Protocolo BIO+ de 5 pasos (aplicable a cualquier carga)
4. 5 rutas específicas (según tu respuesta)
  - A Autoexigencia
  - B Ansiedad mental
  - C Control
  - D Cargar con otros
  - E Postergación
5. Plan express de 24 horas (para hacerlo hoy)
6. Mensajes cortos para el grupo (si quieres compartir)
7. Cierre: anclaje de coherencia

## 1) La idea clave

Hay cosas que sostienes que nacieron como fortalezas:

- exigirte te hizo avanzar
- controlar te dio seguridad
- cargar con otros te hizo sentir valioso
- pensar mucho te hizo “prevenir”
- postergar te evitó fracaso o juicio

El problema aparece cuando esa fortaleza se convierte en **peso**.

**La pregunta BIO+ no es “por qué soy así”.**

**Es: ¿Qué necesidad intenta cubrir este patrón?**

Cuando descubres la necesidad, puedes satisfacerla sin pagar el costo.

## **2) Diagnóstico en 2 minutos**

Respóndete rápido, sin pensar demasiado.

### **Elige tu carga principal HOY**

- A) Autoexigencia
- B) Ansiedad mental / rumiación
- C) Control / hiperresponsabilidad
- D) Cargar con otros / rescate
- E) Postergación / bloqueo
- F) Otro (escríbelo): \_\_\_\_\_

### **Señal corporal**

¿Dónde lo sientes en el cuerpo?

- pecho / garganta / estómago / mandíbula  
/ nuca / espalda / piernas

### **Escribe:**

Carga elegida: \_\_\_\_\_

Zona corporal: \_\_\_\_\_

### **3) Protocolo BIO+ de 5 pasos (el núcleo del ebook)**

Usa este protocolo con cualquier patrón. Es corto, profundo y práctico.

#### **PASO 1 — REGULA (3 minutos)**

Respiración **3-3-6** x 10 ciclos.

Inhala 3 / sostén 3 / exhala 6.

Frase:

“Ahora vuelvo a mí.”

#### **PASO 2 — NOMBRA (1 minuto)**

Ponle nombre específico a lo que sostienes.

No sirve “estoy mal”. Sirve:

- “estoy exigiéndome”
- “estoy anticipando”
- “estoy controlando”
- “estoy cargando”
- “estoy evitando”

**Escribe:** “Hoy estoy \_\_\_\_\_”.

### **PASO 3 — DESCUBRE LA NECESIDAD (5 minutos)**

Completa:

- Si suelto esto, temo que \_\_\_\_\_
- Lo que realmente necesito es \_\_\_\_\_
- La emoción debajo es \_\_\_\_\_

Ejemplos de necesidad real:

- seguridad
- descanso
- validación
- claridad
- apoyo
- permiso

### **PASO 4 — SUELTA EN EL CUERPO (5 minutos)**

Mano en pecho + mano en abdomen.

Exhala lento y repite 7 veces:

“Puedo soltar un 10% ahora.”

No intentes soltar todo. **Soltar 10% es reprogramación real.**

### **PASO 5 — ACCIÓN DEL 1% (10 minutos)**

Elige **una acción mínima** que sea coherente con tu necesidad real.

Ejemplos:

- pedir ayuda
- decir “no” a algo
- hacer 15 min de orden / foco
- mandar un mensaje pendiente
- caminar 10 min
- definir un límite
- escribir 1 página
- elegir “suficientemente bien”

**Escribe tu acción:**

“Hoy hago \_\_\_\_\_ (en menos de 15 min).”

## **4) 5 rutas específicas (elige la tuya)**

Ahora ve directo a tu letra.

### **A) RUTA AUTOEXIGENCIA**

#### **La trampa**

La autoexigencia promete: “vas a ser mejor”. Pero suele producir: tensión, culpa, nunca alcanza.

#### **Señal típica**

- todo es “debería”
- si no es perfecto, no vale
- descanso = culpa

#### **Reprogramación en 3 preguntas**

1. ¿Qué estándar imposible estoy intentando cumplir?
2. ¿A quién intento demostrarle algo?
3. ¿Qué pasaría si hoy fuera “suficiente”?

## **Práctica: “Suficientemente bien”**

Elige una tarea y define el estándar BIO+:

- Hecho en 70–80% = aprobado
- Lo termino hoy, aunque sea simple

**Acción del 1%:** termina algo pequeño y envíalo/publica/entrega.

Frase:

“Mi valor no depende de mi rendimiento.”

## **B) RUTA ANSIEDAD MENTAL (RUMIACIÓN)**

### **La trampa**

Pensar mucho se siente como control.

Pero es **circular**, no resolutivo.

### **Señal típica**

- anticipas escenarios
- repasas conversaciones
- te cuesta apagar la mente

**Práctica: “Descarga mental + decisión”**

1. Escribe 15 líneas sin parar (todo lo que te preocupa).
2. Marca con un círculo lo que Sí controlas hoy.
3. Elige 1 decisión mínima.

**Acción del 1%:** haz 1 cosa concreta (máx. 15 min) que cierre un bucle.

Frase:

“No necesito resolver toda la vida hoy.”

## **C) RUTA CONTROL / HIPERRESPONSABILIDAD**

### **La trampa**

Controlar te hace sentir seguro.

Pero te deja agotado y rígido.

### **Señal típica**

- te cuesta delegar
- si no lo haces tú, “no sale”
- estás en modo vigilancia

## **Práctica: “Permiso al 10% de incertidumbre”**

Completa:

- “Hoy puedo permitir que \_\_\_\_\_ sea imperfecto/a.”
- “Hoy delego o suelto \_\_\_\_\_.”

**Acción del 1%:** delega una micro-tarea o deja una cosa “sin resolver” adrede.

Frase:

“Control no es calma. Regulación es calma.”

## **D) RUTA CARGAR CON OTROS / RESCATE**

### **La trampa**

Cargar con otros puede ser amor... o una forma de evitar mirarte.

### **Señal típica**

- ayudas antes de que te lo pidan
- te agotas, pero sigues
- te cuesta decir “no”

## **Práctica: “Límite amoroso”**

Escribe:

- Lo que puedo acompañar es \_\_\_\_\_
- Lo que no me corresponde es \_\_\_\_\_
- Mi límite amoroso hoy es \_\_\_\_\_

**Acción del 1%:** di un “no” o un “hoy no puedo” sin justificarte demasiado.

Frase:

“Ayudar sin límites no es amor, es desgaste.”

## **E) RUTA POSTERGACIÓN / BLOQUEO**

### **La trampa**

Postergar no es flojera: suele ser miedo.

- a fallar
- a exponerte
- a hacerlo “mal”
- a que salga bien y cambie todo

### **Señal típica**

- sabes qué hacer, pero no lo haces
- te distraes fácil
- esperas “motivación”

## **Práctica: “Primer paso ridículamente fácil”**

Define el paso mínimo de 2 minutos:

- abrir el archivo
- escribir el título
- enviar el primer mensaje
- ordenar el escritorio
- agendar 15 min

**Acción del 1%:** 15 minutos con timer, sin negociación.

Frase:

“No necesito ganas. Necesito empezar.”

## **5) Plan express de 24 horas (para hoy)**

Elige uno:

### **Plan 30 minutos (mínimo efectivo)**

- 3 min respiración 3–3–6
- 7 min Paso 2 y 3 (nombra + necesidad)
- 5 min mano pecho/abdomen
- 15 min acción del 1%

### **Plan 60–90 minutos (profundo)**

- protocolo completo
- ruta específica
- 15 min de escritura extra: “qué patrón dejo atrás / qué elijo sostener”

## **7) Cierre: anclaje BIO+**

Respira 3–3–6 tres veces y repite:

“Suelto un 10%.”

“Recupero mi centro.”

“Elijo una acción coherente.”

Escribe una frase final:

**“Hoy me elijo en \_\_\_\_\_.”**

## **BIO+**

Conciencia que se integra. Coherencia que transforma.