

BIO 

REPROGRAMACIÓN CONSCIENTE

7 Claves Neuroemocionales para Sanar,
Expandirte y Elevar tú Frecuencia



Ebook de bienvenida – Comunidad BIO+

BIO+

REPROGRAMACIÓN CONSCIENTE

7 Claves Neuroemocionales para Sanar, Expandirte y Elevar tu Frecuencia

2

Nota importante (léela con calma)

Este material tiene fines educativos y de crecimiento personal. **No reemplaza** acompañamiento médico, psicológico o terapéutico. Si estás atravesando un proceso de salud mental o trauma activo, usa estas prácticas como complemento y prioriza apoyo profesional.

Bienvenida

Bienvenid@ a **BIO+**

Este e-book no es teoría bonita. Es un mapa práctico para reordenarte por dentro. Una guía para volver a tu centro cuando la vida aprieta, para recuperar dirección cuando te dispersas, y para **reprogramar** lo que ya no tiene sentido sostener.

La reprogramación real no es “pensar positivo”.

Es **hacer coherente** lo que piensas, sientes, dices y haces.

Cuando esa coherencia se instala, cambian tus decisiones... y tu vida la sigue.

Cómo usar este e-book (sin perderte)

Te propongo 3 formas:

1. **Lectura completa (1–2 horas):** para entender el mapa total.
2. **Práctica por capítulos:** una clave por día (7 días).
3. **Modo rescate:** abre el índice, elige lo que más te esté pasando hoy y aplica la práctica.

Regla de oro: una práctica hecha con presencia vale más que diez leídas con prisa.

Índice

1. La base: coherencia y sistema nervioso
2. Clave 1 – Regulación: del caos al centro
3. Clave 2 – Observación: separar hechos de historias
4. Clave 3 – Emoción: sentir sin ahogarte
5. Clave 4 – Creencias: la raíz que dirige tu vida
6. Clave 5 – Identidad: quién estás eligiendo ser
7. Clave 6 – Lenguaje: la palabra como programación
8. Clave 7 – Acción coherente: el cambio se encarna
9. Protocolo BIO+ de 7 días (paso a paso)
10. Plantillas imprimibles (registro y seguimiento)
11. Preguntas frecuentes
12. Cierre y activación final

1) La base: coherencia y sistema nervioso

Antes de hablar de emociones, creencias o “frecuencia”, hay algo más simple y poderoso:

Tu sistema nervioso decide qué puedes sostener.

Si tu cuerpo está en alerta, cualquier idea elevada se vuelve difícil. Si tu cuerpo está regulado, la mente se ordena y el corazón se abre.



Tres estados básicos (simple y útil)

- **Regulación:** presencia, claridad, conexión, creatividad.
- **Activación:** ansiedad, urgencia, irritabilidad, pensamiento acelerado.
- **Colapso:** apatía, desconexión, cansancio emocional, “me da igual”.

Reprogramar comienza por aprender a volver a regulación.

Coherencia: el “código maestro”

Coherencia es cuando:

- lo que **piensas** no contradice lo que **sientes**
- lo que **dices** coincide con lo que **haces**
- lo que **quieres** se refleja en tus **decisiones**

La incoherencia sostenida crea ruido interno.

La coherencia sostenida crea energía disponible.

2) CLAVE 1 – Regulación: del caos al centro

Objetivo: calmar el sistema para recuperar elección.

Señales de desregulación

- reaccionas más de lo normal
- te cuesta dormir o descansar
- estás hipermental o hipercontrol
- sientes presión en pecho, nudo en garganta o tensión en mandíbula
- necesitas “algo” para bajar (comida, redes, exceso de trabajo)

Principio BIO+

Primero regulas. Luego interpretas.

Interpretar sin regular es escribir tu vida desde el miedo.

Práctica 1: “3-3-6 BIO+” (3 minutos)

1. Inhala **3** segundos por nariz
2. Sostén **3** segundos (suave, sin forzar)
3. Exhala **6** segundos por boca o nariz.

Repite 10 ciclos.

Frase guía:

“Estoy a salvo en este momento. Vuelvo a mí.”

Ejercicio de integración (5 minutos)

Responde en tu cuaderno:

- ¿Qué detonó mi activación hoy?
- ¿Qué necesitaba realmente mi cuerpo?
- ¿Qué acción pequeña me devuelve al centro?

Acción mínima sugerida: agua + respiración + caminar 10 minutos.

3) CLAVE 2 – Observación: separar hechos de historias

Objetivo: salir del piloto automático interpretativo.

La mente mezcla:

- **hechos** (lo que pasó)
con
- **historias** (lo que creo que significa)

Y ahí nace el sufrimiento innecesario.

Ejemplo

Hecho: “No respondió mi mensaje.”

Historia: “No le importo / me rechaza / algo hice mal.”

La reprogramación empieza cuando te preguntas:

¿Qué es real y qué es relato?

Práctica 2: “HECHO – HISTORIA – ELECCIÓN”

Escribe 3 columnas:

1. **Hecho:** (solo lo verificable, como una cámara)
2. **Historia:** (lo que mi mente interpreta)
3. **Elección consciente:** (qué elijo hacer desde coherencia)

Pregunta clave:

“Si no supiera nada, ¿qué más podría ser esto?”

4) CLAVE 3 – Emoción: sentir sin ahogarte

Objetivo: transformar emoción en información.

Las emociones no vienen a castigarte.

Vienen a mostrarte:

- un límite
- una necesidad
- una verdad interna no escuchada

El problema no es sentir.

El problema es:

- **reprimir** (se acumula)
o
- **desbordar** (te domina)

Práctica 3: “R.A.I.N. BIO+” (10 minutos)

R – Reconocer: ¿qué emoción está aquí?

A – Aceptar: “tiene permiso de existir”

I – Investigar en el cuerpo: ¿dónde la siento? ¿qué forma tiene?

N – Nutrir: ¿qué necesita esta parte de mí?

Frase nutritiva:

“Puedo sentir esto sin ser esto.”

Mini herramienta somática (1 minuto)

Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen.

Exhala lento.

Mira alrededor y nombra 5 cosas que ves.

Tu sistema entiende: “estoy aquí, ahora”.

5) CLAVE 4 – Creencias: la raíz que dirige tu vida

Objetivo: detectar la programación invisible.

Una creencia es una idea que se volvió “verdad” por repetición o impacto emocional.

Ejemplos típicos:

- “Tengo que poder solo.”
- “Si me muestro, me juzgan.”
- “No soy suficiente.”
- “Para que me amen, debo dar más.”

Las creencias filtran la realidad y crean tu conducta.

Práctica 4: “La pregunta raíz”

Elige un problema actual y pregúntate:

- ¿Qué tendría que creer para sentirme así?
- ¿Qué miedo está debajo?
- ¿Qué ganancia secundaria hay en sostener esto? (sí, existe)

Reencuadre de reprogramación

Escribe:

- Creencia vieja: “ _____ ”
- Costo de mantenerla: “ _____ ”
- Nueva creencia útil (realista): “ _____ ”
- Evidencia mínima hoy: “¿qué prueba puedo crear en 24 h?”

Nota: reprogramar no es “autoengañarte”, es **elegir un marco más verdadero y funcional.**

6) CLAVE 5 – Identidad: quién estás eligiendo ser

Objetivo: dejar de actuar desde la herida.

Tu identidad es el conjunto de:

- historias que te cuentas
- roles que sostienes
- límites que permites
- decisiones que repites

Si tu identidad es “soy el que aguanta”, tu vida te dará situaciones para aguantar.

Si tu identidad es “soy el que se elige”, tu vida te dará oportunidades para elegirte.

Práctica 5: “La versión que lidera”

Escribe 2 listas:

A) Identidad antigua (automática):

- cuando me activo, yo...
- cuando me critican, yo...
- cuando tengo miedo, yo...

B) Identidad BIO+ (elegida):

- cuando me activo, ahora elijo...
- cuando me critican, ahora sostengo...
- cuando tengo miedo, ahora hago...

Declaración de identidad (en voz alta)

“Yo soy una persona que se regula, se escucha y actúa con coherencia.”

Repite 7 veces respirando lento.

7) CLAVE 6 – Lenguaje: la palabra como programación

Objetivo: hablarte de una forma que te ordene.

Tu lenguaje no describe tu realidad: **la entrena.**

Tres cambios que lo cambian todo

1. De “tengo que” a “elijo”
2. De “no puedo” a “todavía no”
3. De “soy así” a “estoy en proceso”

Práctica 6: “Higiene verbal”

Durante 24 horas observa tus frases más repetidas.

Cada vez que detectes una, reescríbela.

Ejemplo:

- “Siempre me pasa lo mismo” → “Estoy viendo un patrón y lo puedo cambiar.”
- “Me falta...” → “Estoy construyendo...”

Mantra BIO+ (corto y potente)

“Me hablo para expandirme. Me hablo para volver.”

8) CLAVE 7 – Acción coherente: el cambio se encarna

Objetivo: pasar del insight a la transformación.

Todo cambio real se consolida por **acciones pequeñas sostenidas**.

No es intensidad. Es consistencia.

Práctica 7: “El 1% irreversible”

Elige UNA acción mínima diaria que sea coherente con tu nueva identidad.

Ejemplos:

- 10 minutos de respiración
- 20 minutos de caminata sin móvil
- decir un “no” pendiente
- pedir ayuda
- escribir 1 página
- ordenar un espacio
- enviar un mensaje honesto

Pregunta clave:

“¿Qué acción haría mi versión más coherente, aunque sea pequeña?”

Contrato BIO+ (escríbelo y firma)

“Durante 7 días, me comprometo a una acción diaria del 1% porque mi vida cambia cuando yo cambio.”

Firma: _____ Fecha: _____

9) Protocolo BIO+ de 7 días (paso a paso)

Duración diaria sugerida: 20–35 min

Estructura diaria:

1. Respiración 3-3-6 (3 min)
2. Lectura del día (5–10 min)
3. Ejercicio escrito (10 min)
4. Acción del 1% (5–10 min)

Día 1 – Regulación

- práctica: 3-3-6
- acción: dormir 30 min antes o caminar 10 min

Día 2 – Observación

- práctica: Hecho/Historia/Elección
- acción: conversar desde hechos, no suposiciones

Día 3 – Emoción

- práctica: RAIN BIO+
- acción: nombrar una emoción en voz alta + necesidad real

Día 4 – Creencias

- práctica: pregunta raíz + reencuadre
- acción: crear una evidencia mínima de la nueva creencia

Día 5 – Identidad

- práctica: versión que lidera + declaración
- acción: una decisión que tu “yo antiguo” evitaría

Día 6 – Lenguaje

- práctica: higiene verbal
- acción: reemplazar 3 frases automáticas por 3 expansivas

Día 7 – Acción coherente

- práctica: contrato 1% irreversible
- acción: definir tu plan de 14 días

10) Plantillas imprimibles (copia y pega)

A) Registro diario BIO+

Fecha: _____

Estado del sistema (0-10): _____

Emoción principal: _____

Hecho: _____

Historia: _____

Elección consciente: _____

Acción del 1% de hoy: _____

¿Qué aprendí?: _____

B) Mapa de creencia

Situación: _____

Emoción: _____

Creencia raíz: _____

Costo de sostenerla: _____

Nueva creencia útil: _____

Evidencia mínima en 24 h: _____

C) Plan 14 días (post-protocolo)

Mi hábito 1% diario: _____

Horario: _____

Obstáculo probable: _____

Plan si aparece: _____

Cómo me recompenso: _____

11) Preguntas frecuentes

1) ¿Esto reemplaza terapia?

No. Es un entrenamiento de conciencia y coherencia. Si hay trauma, crisis o diagnóstico, suma apoyo profesional.

2) ¿Cuándo veré resultados?

Cuando practicas de verdad, el cambio se nota rápido: más claridad, menos reactividad, más foco. La transformación profunda llega con constancia.

3) ¿Qué hago si me cuesta sostenerlo?

Baja el tamaño: 3 minutos diarios. El sistema nervioso ama lo posible.

4) ¿Qué pasa si un día “fallo”?

No fallaste: aprendiste. Vuelves al día 1 sin drama. La coherencia se entrena, no se exige.

5) ¿Por qué “frecuencia” y no solo “conducta”?

Porque tu conducta nace del estado interno. Cuando cambias estado (regulación + coherencia), cambian tus decisiones.

12) Cierre y activación final

Si llegaste hasta aquí, ya hiciste algo importante: **volviste a mirarte con verdad.**

BIO+ es un espacio para sostener procesos reales:

sin máscaras, sin perfección, con práctica.

Activación (2 minutos)

Respira 3-3-6.

Repite:

“Me reconozco. Me ordeno. Me elijo.”

“Mi cuerpo aprende seguridad.”

“Mi mente aprende claridad.”

“Mi vida aprende coherencia.”

Tu compromiso (escríbelo)

Hoy elijo reprogramar: _____

Porque merezco: _____

Y lo sostengo con: _____

BIO+

Gracias por ser parte.

Nos vemos dentro de la comunidad.