

Técnica Detén / Sustituye

Usa esta hoja para detectar una frase automática que te frena, detener el patrón y sustituirlo por una narrativa más creíble, útil y amable contigo.

1) Antes de empezar

El objetivo no es pensar en positivo a la fuerza. El objetivo es pillarte cuando tu mente te etiqueta o te limita, cortar el automático y elegir una frase que te ayude a avanzar.

Paso	Qué hago	Ejemplo
Detecto	Escribo la frase exacta que aparece en mi mente.	Soy lenta / no voy a poder.
Detengo	Digo STOP o DETENTE y hago una exhalación larga.	Detente. Esto es una narrativa antigua.
Sustituyo	Elijo una frase creíble que me dé calma y dirección.	Estoy aprendiendo y mejorando.
Actúo	Hago una micro-acción de 30 segundos a 2 minutos.	Enviar el mensaje / abrir el documento / ponerme las zapatillas.

2) Mi práctica Detén / Sustituye

Completa una línea cada vez que detectes una frase que te frena. Recuerda: no eres esa frase. Es un patrón, y los patrones se cambian.

Frase automática que me frena	STOP / DETENTE + exhalo	Frase sustituta creíble	Micro-acción hoy
	☐ STOP ☐ Exhalo ☐ Vuelvo al cuerpo		
	☐ STOP ☐ Exhalo ☐ Vuelvo al cuerpo		
	☐ STOP ☐ Exhalo ☐ Vuelvo al cuerpo		
	☐ STOP ☐ Exhalo ☐ Vuelvo al cuerpo		
	☐ STOP ☐ Exhalo ☐ Vuelvo al cuerpo		

	☐ STOP ☐ Exhalo ☐ Vuelvo al cuerpo		
-------------------	---	-------------------	-------------------------

3) Banco de sustituciones

Elige frases que tu mente pueda creerse. Una buena sustitución no tiene que ser perfecta: tiene que darte un poco más de calma, poder y dirección.

Cuando mi mente dice...	Puedo sustituirlo por...
Soy lenta / soy lento.	Ahora mismo estoy aprendiendo y mejorando.
No voy a poder.	Puedo con el siguiente paso.
Soy un desastre.	Estoy en proceso. Hoy puedo hacerlo un poco mejor.
No es suficiente.	Es suficiente para avanzar.
Ya es tarde para mí.	Estoy a tiempo de dar el siguiente paso.
Me da miedo.	Esto me importa. Respiro y actúo por partes.
No sé por dónde empezar.	Empiezo por 10 minutos.
No valgo.	Me trato con respeto. Estoy aprendiendo.

4) Mi frase ancla de esta semana

Escribe una frase corta que quieras repetirte durante 7 días. Ponla en una nota del móvil, en un post-it o grábala en audio.

Mi frase ancla:	
Mi gesto de anclaje:	☐ mano en el pecho ☐ pies firmes ☐ hombros atrás ☐ otro:
Mi micro-acción diaria:	

Reto 7 días

Durante una semana, cada día detecta una frase limitante y practica: DETÉN / SUSTITUYE / MICRO-ACCIÓN. Con una vez al día ya estás entrenando una nueva narrativa.

Día	¿Lo practiqué?	Qué aprendí
1	☐ Sí ☐ No	
2	☐ Sí ☐ No	
3	☐ Sí ☐ No	
4	☐ Sí ☐ No	
5	☐ Sí ☐ No	
6	☐ Sí ☐ No	
7	☐ Sí ☐ No	

Recuerda: te conviertes en la persona con la que te hablas cada día.