MÉTODO FEMENINO · GRATIS

# Mañana *sin snooze*

## *El truco de los 60 segundos*

Lo que hago en el primer minuto después de que suena la alarma, antes de que mi cabeza tenga tiempo de decir “cinco minutos más”. Pruébalo mañana mismo.

⏱ 60 segundos ☀ Desde mañana ✓ Sin fuerza de voluntad

ANTES DE EMPEZAR

# Por qué le das *a snooze*

No es flojera ni falta de disciplina. Cuando suena la alarma, tu cerebro tarda unos segundos en despertar del todo, y en esos segundos la parte que solo quiere comodidad es la que manda.

Si te quedas en la cama pensando “ahorita me levanto”, empieza una negociación. Y esa negociación casi siempre la gana la almohada.

> El truco no es tener más ganas.
> Es no darle tiempo a tu cabeza de negociar.

Por eso estos 60 segundos van en orden y sin pausas: cada paso le quita a tu cerebro una excusa para volver a la cama.

### Prepáralo esta noche (2 minutos)

- Deja el teléfono lejos de la cama, donde tengas que levantarte para apagarlo.
- Ponle a tu alarma el nombre de la frase que vas a decir (paso 3).
- Deja un vaso de agua junto a la ventana o en el baño: ahí van tus cinco pasos.

EL TRUCO

# Tus primeros *60 segundos*

0–10 s

## Siéntate

Apaga la alarma y siéntate en la cama en ese mismo segundo. Pies al suelo. Mientras sigas en horizontal, tu cerebro negocia; en cuanto te sientas, pierde margen.

10–25 s

## Respira hacia la luz

Tres respiraciones profundas con los ojos abiertos, mirando hacia la ventana o una lámpara encendida. La luz le avisa a tu cuerpo que ya es de día.

25–45 s

## Dilo en voz baja

Una frase en presente sobre lo que quieres atraer hoy. Corta y tuya: “Hoy me pasa algo bueno”, “Hoy avanzo en lo que quiero”. Que lo primero que escuches seas tú.

45–60 s

## Cinco pasos

Ponte de pie y da cinco pasos fuera de la cama: hacia la ventana, el baño o tu vaso de agua. Cinco pasos y la decisión ya está tomada.

TU PRUEBA

# Tus primeras *3 mañanas*

Marca cada paso que hiciste. No tiene que salir perfecto: con que te levantes a la primera una vez, ya sabes que se puede.

| | Día 1 | Día 2 | Día 3 |
|---|---|---|---|
| Me senté al instante | ☐ | ☐ | ☐ |
| Respiré hacia la luz | ☐ | ☐ | ☐ |
| Dije mi frase | ☐ | ☐ | ☐ |
| Di mis cinco pasos | ☐ | ☐ | ☐ |
| Cero snooze | ☐ | ☐ | ☐ |

## Mi frase para mañana

Y AHORA

# Esto es solo *el paso 1*

Estos 60 segundos te sacan de la cama. Pero levantarte es solo el principio: lo que hagas después decide si el día lo manejas tú o te maneja a ti.

En **Adiós al Snooze: Despierta Manifestando** te enseño el ritual completo de 3 minutos que convierte tu alarma en tu momento de manifestación, para que levantarte deje de costarte y se vuelva automático.

Antes ~~37 USD~~ **Hoy 4,99 USD**

Quiero el ritual completo →

Y sígueme en @metodo.femenino

*Con cariño, Fer*