



CONEXIÓN NOIR

5 PASOS PARA DESACTIVAR EL BUCLE MENTAL

Una guía rápida para ayudarte a salir del ruido mental y volver al presente.

PASO 1 · PON NOMBRE AL INTRUSO

No intentes resolver el pensamiento.

Cuando el bucle empieza, dite con firmeza:

“Esto no es una solución. Esto es rumiación.”

Ponerle nombre le quita poder.

¿Necesitas más claridad emocional?

Solicita tu Sesión Noir gratuita:
conexionnoir.com/solicitar-sesion

PASO 2 · TRAE EL CUERPO AL PRESENTE

Tu mente se fue al futuro.

Presiona los pies contra el suelo.

Respira lento.

**Si el cuerpo siente seguridad,
la mente deja de correr.**

¿Necesitas más claridad emocional?

**Solicita tu Sesión Noir gratuita:
conexionnoir.com/solicitar-sesion**

PASO 3 · ELIGE UNA FRASE NEUTRA

No luches intentando pensar “positivo”.

Elige una palabra simple:

“Aquí”, “Agua”, “Respiro”.

La repetición rompe el ritmo de la rumiación.

¿Necesitas más claridad emocional?

Solicita tu Sesión Noir gratuita:
conexionnoir.com/solicitar-sesion

PASO 4 · DETÉN LA BÚSQUEDA

La ansiedad te hace creer que si piensas más,
encontrarás la salida.

Dite:

“No necesito resolver esto ahora mismo.”

¿Necesitas más claridad emocional?

**Solicita tu Sesión Noir gratuita:
conexionnoir.com/solicitar-sesion**

PASO 5 · RECUÉRDATE QUE SIGUES AQUÍ

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

Respira.

Y repite:

**“Pese a mis pensamientos,
sigo aquí.”**

¿Necesitas más claridad emocional?

**Solicita tu Sesión Noir gratuita:
conexionnoir.com/solicitar-sesion**



CONEXIÓN NOIR

TU VIDA VALE. TÚ LO VALES

No necesitas hacerlo todo sola.

A veces lo primero que cambia una vida
es sentirse comprendida sin juicio.

CONEXIÓN NOIR

TU VIDA VALE. TÚ LO VALES.