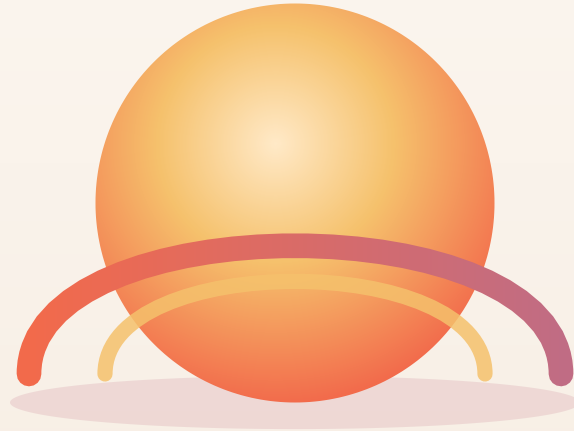


MÉTODO NEXOMIA™ · UN REGALO PARA TI



Los 10 pasos para reprogramar tu identidad

Sal del bucle, un paso a la vez

Guía práctica y visual para dejar de repetir la misma historia
y empezar a construir, paso a paso, la vida que quieres vivir.

METODONEXOMIA.COM

Diez pasos, un solo camino

	01 El sistema nervioso LA BASE	5
	02 El observador NO ERES TUS PENSAMIENTOS	6
	03 El mapa CARTOGRAFÍA EL MODELO ANTIGUO	7
	04 El boceto DISEÑA TU IDENTIDAD NUEVA	8
	05 El ensayo VISUALIZACIÓN Y ANCLAJE	9
	06 La prueba EXPERIMENTOS QUE CONTRADICEN EL MODELO ANTIGUO	10
	07 El rumbo DALE DIRECCIÓN A TU ATENCIÓN	11
	08 El entorno REDISEÑA EL TERRENO DONDE VIVES	12
	09 La integración DE ACTUAR A SER	13
	10 El propósito LA IDENTIDAD QUE DEJA DE GIRAR SOBRE SÍ MISMA	14

No cambias porque lo entiendes. Cambias porque tu cuerpo aprende una nueva forma de responder.

Llevas tiempo repitiendo la misma historia. Distintos escenarios, distintas personas, pero el mismo patrón de fondo: la misma emoción que se dispara, la misma reacción que se activa, el mismo final que ya conoces antes de que ocurra. A eso lo llamo el bucle.

Esta guía resume, en diez pasos, el mapa completo del Método NEXOMIA™: cómo regular tu sistema nervioso, dejar de fusionarte con tus pensamientos, cartografiar el patrón antiguo, diseñar y ensayar la identidad nueva, ponerla a prueba en la realidad, dirigir tu atención, rediseñar tu entorno, integrar el cambio y ponerlo al servicio de algo más grande que tú.

Esta guía es para ti si...

- Notas que repites el mismo patrón en distintas áreas de tu vida, aunque cambien las circunstancias.
- Estás dispuesto a mirar de frente lo que sostiene ese patrón, en vez de seguir esquivándolo.
- Puedes visualizar e imaginar con cierta facilidad: es la herramienta base de varios de estos pasos.
- Prefieres un cambio construido paso a paso, con evidencia, a una promesa de transformación instantánea.



01 El sistema nervioso

Antes de tocar una sola creencia, tu cuerpo necesita sentirse a salvo. Un sistema nervioso en alerta no aprende, sobrevive: se aferra a lo conocido aunque lo conocido te esté haciendo daño. Por eso el primer paso no es mental, es fisiológico.

Cada vez que regulas tu respiración, tu cuerpo recibe una señal muy simple: aquí no hay peligro, puedo soltar. Solo desde esa calma el resto del proceso tiene sitio para ocurrir.

POR QUÉ FUNCIONA

El sistema nervioso no distingue una amenaza real de un recuerdo o una anticipación. Cuando le enseñas, con la respiración, que está a salvo, reduce el cortisol y abre la ventana de tolerancia donde el cambio real es posible.

Respira y regula

- 10-15 minutos al día: inhala 4 segundos por la nariz, exhala 6 segundos por la boca.
- Si la alteración es intensa en el momento, usa el tapping: toca los puntos de acupresión mientras nombras en voz alta lo que te altera, y cierra con «me acepto profunda y completamente».
- Camina 20 minutos por una zona con árboles cuando puedas; el contacto con la naturaleza baja el cortisol de forma medible.
- Antes de dormir, escanea tu cuerpo de la cabeza a los pies buscando tensión, y suelta cada zona con una exhalación larga.

MICROHÁBITO · 3 respiraciones profundas antes de cada decisión importante.

“¿Qué señal de tu cuerpo te avisa de que has entrado en modo amenaza?”



PASO 03 · CARTOGRAFÍA EL MODELO ANTIGUO



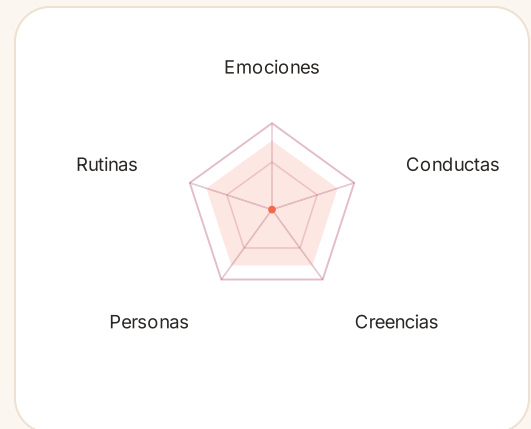
03 El mapa

No puedes cambiar lo que no has delimitado con precisión. Antes de rediseñar nada, describe con honestidad los patrones que se repiten en tu vida: las emociones que más aparecen, las conductas automáticas que las sostienen, las creencias que das por sentadas sin comprobar si son ciertas.

Hazlo como un forense que levanta un informe, no como un juez que dicta una sentencia.

POR QUÉ FUNCIONA

No puedes reprogramar lo que no ves con claridad. Cartografiar sin juzgar, como haría un forense, te devuelve la distancia necesaria para intervenir sobre el patrón en vez de reaccionar dentro de él.



Levanta tu mapa

- ¿Qué patrones se repiten en mis relaciones y en mi día a día?
- ¿Qué emociones aparecen con más frecuencia?
- ¿Qué conductas automáticas sostienen esa versión de mí?
- ¿Qué creencias sobre mí mismo doy por sentadas sin comprobar?
- ¿Qué personas, lugares y rutinas refuerzan esa identidad sin que lo note?
- ¿Qué gano, aunque sea incómodo, quedándome como estoy?

MICROHÁBITO · Anota cada noche una frase que te dijiste hoy sin cuestionarla.

“¿Qué beneficio oculto obtiene tu cerebro manteniendo la versión de ti que quieres dejar atrás?”



05 El ensayo

Tu cerebro no distingue del todo entre una acción vivida y una acción ensayada con suficiente intensidad. Visualizar en primera persona a tu identidad nueva, en una escena cotidiana concreta, es entrenamiento real.

Si tu mente funciona más por palabra que por imagen, una afirmación breve en presente, repetida justo antes de dormir, entra con menos resistencia. Un anclaje físico simple, ligado a un recuerdo de plenitud, te da acceso rápido a ese estado cuando lo necesitas.

POR QUÉ FUNCIONA

La visualización vívida activa las mismas redes motoras y emocionales que la acción real. Repetida con constancia, reduce la resistencia interna cuando por fin pasas a la acción.

Ensayo y ancla

- Una o dos veces al día, visualiza unos minutos una escena concreta de tu identidad nueva: cómo camina, cómo habla, qué siente.
- Crea un anclaje físico (por ejemplo, unir el índice y el pulgar) mientras revives un recuerdo real de plenitud, y repítelo cinco veces para grabarlo.
- Elige una palabra o frase corta que resuma tu identidad nueva, y repítela como mantra en el momento del anclaje.

MICROHÁBITO · Une el pulgar y el índice cada vez que sientas plenitud, para reforzar el anclaje.

“¿Qué escena concreta de tu vida futura puedes ver, sentir y casi tocar en este momento?”



06 La prueba

Una identidad nueva no se consolida porque la declares, sino porque te atreves a ponerla a prueba en la realidad. Hablar cuando antes callabas, poner un límite sin sentirte culpable, aceptar algo que antes habrías rechazado: cada una de esas acciones introduce una experiencia que tu sistema no puede seguir ignorando.

La incomodidad inicial no es una señal de alarma, es la prueba de que el mapa se está actualizando.

POR QUÉ FUNCIONA

Tu cerebro cambia sus predicciones a partir de la experiencia, no de la teoría. Cada vez que la realidad contradice al viejo modelo y sobrevives, el sistema actualiza el mapa un poco más.

Pon tu identidad a prueba

- Elige esta semana una sola acción pequeña que contradiga a tu antiguo yo, y llévala a cabo aunque sientas incomodidad.
- Después anota qué ocurrió realmente, comparado con lo que tu mente predecía antes de hacerlo.
- Antes de actuar, escribe qué crees que va a pasar; después compáralo con lo que pasó de verdad.

MICROHÁBITO · Haz una cosa pequeña e incómoda cada semana, solo por llevar la contraria al viejo yo.

“¿Qué pequeña prueba te atreverías a hacerte esta semana?”



PASO 07 · DALE DIRECCIÓN A TU ATENCIÓN



07 El rumbo

Tu cerebro filtra constantemente lo que percibe, y tiende a encontrar aquello que ya está buscando. Escribir tus objetivos, revisarlos con regularidad y rodearte de imágenes de la vida que quieres construir no es un capricho estético.

Es programar ese filtro para que empiece a notar oportunidades que antes pasaban desapercibidas.

POR QUÉ FUNCIONA

El sistema de activación reticular de tu cerebro filtra millones de estímulos por segundo y solo deja pasar a la conciencia lo que coincide con lo que ya buscas. Escribir tus objetivos reprograma ese filtro.



Dale rumbo a tu atención

- Escribe tus objetivos del mes, del año y de los próximos cinco años, y léelos con regularidad.
- Crea un tablero visual, físico o digital, con imágenes de esa identidad nueva, y ponlo en un lugar que veas todos los días.
- Convierte tu objetivo del año en una sola frase, y colócala donde la veas cada mañana.

MICROHÁBITO · Lee tus objetivos en voz alta antes de mirar el móvil por la mañana.

“¿Hacia dónde está mirando, de verdad, tu atención estos días?”



08 El entorno

Si cambias tus creencias y tus comportamientos pero tu entorno sigue igual, corres el riesgo de volver al punto de partida. El entorno es un sistema que afecta directamente a tu cuerpo y a tu mente.

Cuida el espacio que habitas, y elige con más consciencia quién te acompaña: no todas las personas que te rodean hoy están alineadas con quien quieres ser.

POR QUÉ FUNCIONA

No vives dentro de tu cabeza, vives dentro de un sistema. Personas, espacios y rutinas actúan como anclas invisibles que sostienen la identidad antigua aunque tú ya hayas decidido cambiar.



Audita tu entorno

- Revisa las relaciones y los espacios que ocupan tu tiempo esta semana.
- Identifica cuáles te acercan a tu identidad nueva y cuáles te anclan a la antigua.
- Da un paso concreto, por pequeño que sea, para acercarte a los primeros.
- Elige un espacio de tu casa y modifícalo, aunque sea un detalle, para que refleje a quien estás siendo.

MICROHÁBITO · Antes de quedar con alguien, pregúntate si esa relación te acerca o te ancla.

“¿Quién, en tu entorno actual, sostiene todavía a la persona que quieres dejar atrás?”

09 La integración

Al principio, toda identidad nueva exige esfuerzo y atención consciente, como aprender a conducir. Si sostienes esas elecciones el tiempo suficiente, llega un momento en que ya no necesitas representar a la persona que estás construyendo.

La conducta deja de sentirse impostada porque ha acumulado suficientes repeticiones para volverse espontánea. No hace falta alcanzar una versión perfecta, solo dejar de depender de la vigilancia constante.

POR QUÉ FUNCIONA

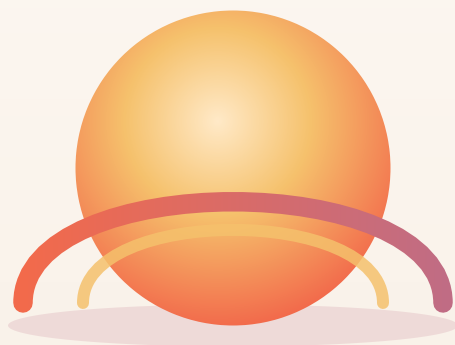
La repetición constante transforma un circuito neuronal que exige esfuerzo consciente en uno automático. Es la misma razón por la que ya no piensas en cómo cambiar de marcha al conducir.

Reconoce tu integración

- Identifica una conducta que hace unos meses te costaba mucho y hoy te sale con más naturalidad.
- Úsala como prueba de que la integración ya está ocurriendo, aunque no lo notes cada día.
- Haz una lista de tres conductas que antes te costaban y hoy haces sin pensar; vuelve a ella cuando dudes de tu progreso.

MICROHÁBITO · Cada domingo, anota una prueba de que la nueva identidad ya está actuando por sí sola.

“¿Qué decisión, que antes exigía esfuerzo, empieza a sentirse natural en ti?”



Conocer el mapa es solo el principio

El Método NEXOMIA™ está diseñado para acompañarte a trabajar, paso a paso y con orden, la reprogramación completa de tu identidad, dentro del programa de doce semanas y en las páginas de Sal del Bucle.

“No cambias porque lo entiendes. Cambias porque tu cuerpo aprende, una nueva forma de responder.”

RAÚL A. GÁLVEZ

raul@metodonexomia.com • +34 651 139 217 • metodonexomia.com