EL REINICIO DE 30 DÍAS



Un Sistema Paso a Paso para
Romper la Adicción al Teléfono,
Eliminar la Procrastinación
y Finalmente Seguir una Rutina.

Adelanto gratis: Semana 1 (Días 1 a 7)

Esto es un adelanto de **El Reinicio de 30 Días**, de Alex North. Es la Semana 1 completa del sistema, tal como aparece en el libro.

Cómo usarlo

Haz un día cada día. No te adelantes. Cada día es una sola tarea concreta: no hace falta motivación, solo seguir el paso.

Cuando veas referencias a capítulos (por ejemplo, "el Capítulo 4" o "la Rutina Mínima Viable"), son parte del libro completo, donde se explica el porqué y el cómo de cada ejercicio. Para esta semana, basta con que hagas lo que dice cada día.

Lo que te llevas

Al final de la semana habrás reducido el ruido de tu teléfono, anclado tus mañanas y tendrás tu primera revisión semanal escrita.

Este adelanto es gratis y puedes compartirlo.

Semana 1 — Recupera el Control (Días 1–7)

Apagar Incendios Digitales, Limpiar el Teléfono, Recuperar las Horas de la Mañana

El enfoque de esta semana: la Semana 1 no se trata de convertirte en una persona nueva. Se trata de estabilizar las dos mayores fuentes de caos identificadas en la Parte 1: el entorno de tu teléfono y tus mañanas. Nada en la Semana 1 requiere un esfuerzo extraordinario; requiere cambios ambientales precisos y de una sola vez, además de tu Rutina Mínima Viable, ejecutada a diario sin excepción.

Día 1 — El Reinicio Ambiental. Ejecuta de una sola vez cada cambio del Capítulo 4: cargador del teléfono fuera de la habitación, pantalla de inicio reducida solo a herramientas, apps distractoras enterradas o con la sesión cerrada. Esta es una tarea física, no motivacional; bloquea 30 minutos y hazlo de forma mecánica. Versión Mínima Viable requerida hoy: tu RMV del Capítulo 6, sin importar cuánto tiempo tome la configuración.

Día 2 — El Ancla Matutina. Fija una hora de despertar que usarás todos los días de esta semana, incluidos los fines de semana, y coloca la Versión Mínima Viable de tu hábito clave dentro de los

primeros 20 minutos después de despertar, antes de tocar el teléfono. La meta no es una mañana perfecta; es tener los primeros 20 minutos libres de teléfono, todos los días, empezando hoy.

Día 3 — La Purga de Notificaciones. Revisa la configuración de notificaciones de tu teléfono, app por app. Desactiva todo excepto llamadas, mensajes de texto y una lista corta de apps esenciales (banco, calendario). Este único cambio elimina docenas de "invitaciones a revisar el teléfono" diarias que nunca aceptaste conscientemente.

Día 4 — Espera el Tambaleo. Este es el punto en que el viejo patrón del Bucle del Reinicio a menudo te habría quebrado (ver Capítulo 1). Hoy no estás apuntando a la Versión Completa de nada; apuntas simplemente a no saltarte la Versión Mínima Viable. Si sientes el impulso de abandonar todo, vuelve a leer la Conclusión del Capítulo 1 antes de tomar cualquier decisión.

Día 5 — La Regla de una Sola Pestaña. Durante cualquier bloque enfocado hoy (trabajo, estudio), mantén exactamente una pestaña del navegador o una app abierta: la que necesitas. Cierra todo lo demás antes de empezar. Nota cuánto de tu "distracción" nunca tuvo realmente que ver con la fuerza de voluntad, sino con cuántas puertas abiertas tenía tu atención para vagar.

Día 6 — Revisión del Entorno del Fin de Semana. Los fines de semana suelen deshacer silenciosamente

el progreso de la semana porque el entorno revierte (el teléfono vuelve a la mesita de noche "solo esta vez"). Hoy, vuelve a auditar tu habitación y espacio de trabajo con la lista de verificación del Capítulo 4. Corrige cualquier cosa que se haya colado de nuevo.

Día 7 — Revisión de la Semana 1. Responde por escrito: ¿cuántos días alcanzaste al menos tu Versión Mínima Viable? (Si son 5 o más de 7, estás por delante de la gran mayoría de las personas que intentan un reinicio.) ¿Cuál fue el momento más difícil de la semana, y qué disparador específico lo causó? Lleva esa respuesta a la Semana 2; la necesitarás.

¿Te sirvió la Semana 1?

Esto fue el 23 % del sistema. Faltan las **Semanas 2, 3 y 4** (días 8 al 30): disciplina, enfoque profundo y constancia, más los capítulos que explican el porqué de cada paso y qué hacer cuando te caes del camino.

El libro completo incluye

- El sistema completo de 30 días, un paso por día
- Los 9 capítulos de diagnóstico y fundamentos
- El protocolo de emergencia para cuando falles un día
- Herramientas imprimibles para el día a día

PDF, descarga inmediata.

Quiero el libro completo

alexnorth-reinicio30.netlify.app