Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · PRESENCIA

El Primer Diapasón

Pon tú el tono, antes de que la sala te lo ponga a ti

PUERTA · RESPIRACIÓN · TONO

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

POR QUÉ IMPORTA

La sala te pone *el tono*

Entras a un lugar tranquilo y sales tenso. Entras bien a tu casa y en un minuto ya estás discutiendo. **No fuiste tú: fue el tono de la sala.**

Pasa todo el día. Cada lugar tiene un tono: prisa, enojo, calma, tristeza. Y tu cuerpo lo copia sin pedirte permiso, como un diapasón que empieza a sonar cuando suena otro igual cerca de él.

La buena noticia es simple: **también funciona al revés.** Si llegas con tu tono claro, eres tú quien lo pone. La sala lo nota. La gente lo nota. Y la conversación empieza en otro lugar.

Esta guía te enseña una sola cosa, pequeña y poderosa: **una pausa de diez segundos antes de cruzar cualquier puerta**. Solo eso. Bien hecha, cambia el día entero.

> *Si tú no pones tu tono, la sala pone el suyo.*

LA PRÁCTICA

La pausa antes *de la puerta*

Hazla antes de entrar a cualquier lugar: tu casa, la oficina, una junta, el coche. Toma diez segundos. Son cuatro pasos:

01 **Detente**

Un paso antes de la puerta, párate. No entres corriendo. Solo detente un momento, donde estés.

02 **Respira tres veces**

Tres respiraciones tranquilas por la nariz. Sin prisa. La

clave es una sola: **suelta el aire despacio, más largo de lo que entró**. Ahí el cuerpo baja solo.

03 **Di tu frase**

En la tercera respiración, di por dentro, sin mover los labios: **«Yo pongo el tono»**. Dilo como un hecho, no como un deseo.

04 **Entra**

Cruza la puerta. Camina normal, saluda normal. No tienes que hacer nada más: el tono ya entró contigo.

Diez segundos. Tres respiraciones.
Una frase. Eso es todo.

LA FRASE

«Yo pongo *el tono*»

Yo pongo el tono.

Esta frase no es magia. Es un recordatorio. Te dice, en el momento exacto en que lo necesitas: **esto lo decido yo**.

Sin la frase, entras en automático y la sala manda. Con la frase, tu cuerpo entiende que hay alguien al mando — y ese alguien eres tú. Por eso funciona mejor si la dices siempre igual, con las mismas

palabras: tu cuerpo aprende rápido lo que se repite.

¿Y qué tono pones? El que el momento necesita. A veces es calma. A veces es firmeza. A veces es alegría. No importa cuál: importa que lo elijas tú, antes de entrar, y no la sala por ti.

Empieza con **tres puertas al día**. No todas. Tres. Las que tú elijas en la mañana: la puerta de tu casa al salir, la de tu trabajo, la de tu casa al volver. Tres pausas. Nada más.

TU REGISTRO

Una línea *al día*

Para cerrar el día, escribe **una sola línea**. Tardas un minuto.

Anota un momento en el que pusiste el tono a propósito: a dónde entraste, qué tono traía la sala y qué tono trajiste tú. Sin juzgar. Solo anota lo que pasó.

DÍA	LA SALA TRAÍA	YO TRAJE
Lunes	Prisa y gritos en la oficina	Calma. Hablé despacio y la junta bajó sola

Martes	Mi casa, cansancio y tele prendida	Alegría. Saludé fuerte y cenamos riendo
Miércoles		
Jueves		
Viernes		

Copia esta tabla en tu libreta o en las notas de tu celular. Una línea al día, siete días.

Al final de la semana, léela completa. Vas a ver algo claro: **las veces que pusiste tu tono, el día salió distinto**. Ese papel es tu

prueba. Ya no es una idea: es tu mapa.

ERRORES COMUNES

Lo que suele *salir mal*

Son cuatro errores. Todos tienen arreglo fácil.

- **Entrar corriendo.** Si cruzas la puerta a la carrera, la pausa no existe. Arreglo: detente un paso antes, aunque sea dos segundos. Dos segundos cuentan.
- **Respirar rápido.** Tres respiraciones apuradas no bajan nada. Arreglo: no cuentes

el aire que entra; **alarga el que sale**. Ahí está todo.

- **Regañarte si se te olvida.** Te vas a olvidar. Es normal, sobre todo los primeros días. Arreglo: no pasa nada. La siguiente puerta es otra oportunidad, y hay puertas todo el día.
- **Esperar que la sala cambie.** La sala no va a cambiar porque sí. Arreglo: el que cambia eres tú. Tú entras distinto — y la sala, poco a poco, responde.

No busques hacerlo perfecto. Busca hacerlo seguido.

EL PRIMER DIAPASÓN · JONY RESPIRA

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

El tono es *solo la puerta*

Lo que acabas de aprender es una sola práctica: poner tu tono antes de entrar. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, ese mismo poder se trabaja a fondo: tu respiración, tu cuerpo y tu mundo interno, paso a paso.

Si diez segundos antes de una puerta ya cambian tu día, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.