

FRECUENCIA DIVINA

# LA FRECUENCIA DIVINA DE 7 MINUTOS

*El manual completo del ritual de la mañana*

GUÍA OFICIAL - EDICIÓN 2026

FRECUENCIA DIVINA

# La Frecuencia Divina de 7 Minutos

*Manual completo del ritual de la mañana*

*Cómo se escucha · cuándo · durante cuánto tiempo  
y qué hacer en los primeros 21 días*

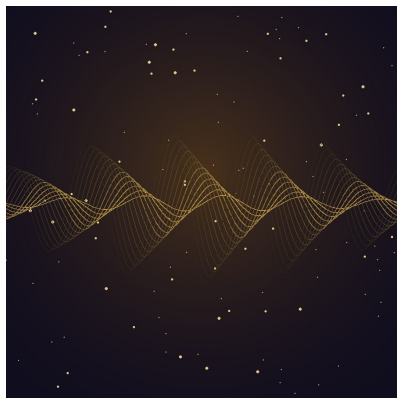
Material de bienestar y devocional de uso personal. No es un tratamiento médico ni psicológico y no sustituye la consulta con profesionales de la salud. Si estás en tratamiento, seguilo. Los testimonios mencionados son relatos de usuarios y no constituyen promesa de resultado.

## ÍNDICE

|           |                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| <b>1</b>  | Qué tenés en las manos                              |
| <b>2</b>  | Por qué siete minutos y no una hora                 |
| <b>3</b>  | La hora que decide el día                           |
| <b>4</b>  | Cómo se escucha (la parte que casi nadie hace bien) |
| <b>5</b>  | Los primeros tres días: qué esperar de verdad       |
| <b>6</b>  | Las cuatro señales tempranas                        |
| <b>7</b>  | Cuando no sentís nada                               |
| <b>8</b>  | El vaso de agua                                     |
| <b>9</b>  | Los 21 días: fase por fase                          |
| <b>10</b> | Errores que arruinan la práctica                    |
| <b>11</b> | La frecuencia y el sueño                            |
| <b>12</b> | La frecuencia y la ansiedad de la mañana            |
| <b>13</b> | Preguntas frecuentes                                |
| <b>14</b> | Tu bitácora de 21 días                              |
| <b>15</b> | Qué viene después de los 21 días                    |
| <b>16</b> | Tus tres bonos, uno por uno                         |
| <b>17</b> | Preguntas sobre el acceso                           |

|           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| <b>18</b> | Las 21 fichas                      |
| <b>19</b> | La ciencia que sí se puede afirmar |
| <b>20</b> | Los siete momentos del día         |
| <b>21</b> | Cuando la vida se descarrila       |

## CAPÍTULO 1



# Qué tenés en las manos

Tenés un audio de siete minutos y un manual que explica cómo usarlo. Nada más, y eso es a propósito.

La mayoría de los materiales de bienestar fallan por exceso: veinte videos, cuarenta ejercicios, un plan de alimentación, una comunidad, un diario. A la tercera semana nadie abrió nada. Este método hace lo contrario: una sola cosa, todos los días, siempre igual.

## Qué es la frecuencia

Es una pista sonora construida con tonos sostenidos, dos de ellos muy cercanos entre sí —uno en cada oído— y una base grave continua. No tiene letra ni melodía que te lleve de la mano: está hecha para que la cabeza se aburra rápido y se quede quieta.

## Qué no es

- No es música para concentrarse mientras trabajás.
- No es un tratamiento médico ni un sustituto de ninguno.
- No es una promesa de riqueza, de cura ni de suerte.
- No hace nada por vos mientras dormís si no la escuchás despierta.

#### **LA ÚNICA PROMESA HONESTA**

Si escuchás siete minutos por día, a la misma hora, durante veintiún días, vas a tener veintiún días de una rutina de silencio que hoy no tenés. Todo lo demás —lo que notes en el humor, en el sueño, en cómo respondés a lo que te pasa— depende de vos y de tu vida, y por eso no se puede prometer.

## CAPÍTULO 2



# Por qué siete minutos

*«Siete minutos que hacés todos los días valen más que una hora que hacés el domingo.»*

La pregunta aparece siempre: si es bueno, ¿por qué no media hora?

Por una razón práctica. La barrera de una práctica diaria no es el esfuerzo: es la negociación. Media hora obliga a negociar con tu día todas las mañanas, y esa negociación se pierde casi siempre. Siete minutos no se negocian: entran en cualquier día, incluso en el peor.

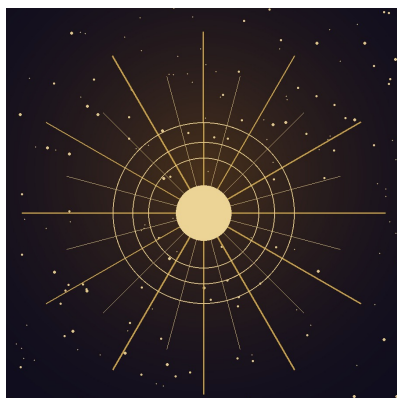
Hay una segunda razón. Siete minutos es más o menos lo que tarda el cuerpo en pasar del estado de alerta de recién despertado a un ritmo respiratorio estable. Estirarlo más no agrega mucho al principio; lo que agrega es la repetición.

## La matemática que importa

| Práctica                  | En un mes  | Probabilidad de sostenerla        |
|---------------------------|------------|-----------------------------------|
| 1 hora, los domingos      | 4 horas    | baja: una semana ocupada la borra |
| 20 minutos, cuando puedo  | variable   | baja: "cuando puedo" no existe    |
| 7 minutos, todos los días | 3 h 30 min | alta: cabe hasta en el peor día   |

Casi la misma cantidad de horas. Una diferencia enorme en lo que efectivamente vas a hacer.

## CAPÍTULO 3



# La hora que decide el día

La regla es simple: antes del teléfono.

No importa tanto si son las cinco, las seis o las ocho. Importa que sea antes de que el mundo entre. Si lo primero que tu cabeza procesa cada mañana son mensajes, noticias y pedidos de otros, el día ya empezó con la agenda de otro.

## El orden recomendado

1. Te levantás.
2. Vaso de agua.
3. Siete minutos.
4. Recién ahí, el teléfono.

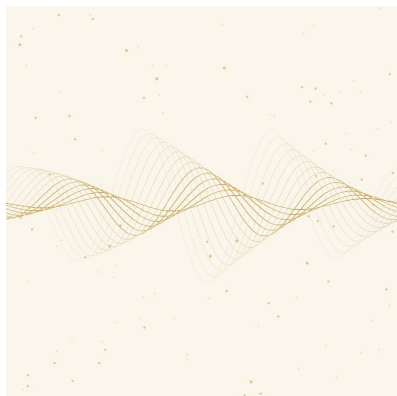
Si trabajás de noche o tenés horarios rotativos, elegí otro momento fijo: al volver a casa, antes de la ducha, antes de dormir. Lo que no

funciona es "cuando tenga un rato".

### **SI TENÉS HIJOS CHICOS**

La hora sagrada casi nunca existe. Dos soluciones que usan muchas madres: escucharla en el auto después de dejarlos, o en el baño con la puerta cerrada, sentada en el piso. No es menos válido. Es más valiente.

## CAPÍTULO 4



# Cómo se escucha

Esta es la parte que casi nadie hace bien, y la que más cambia el resultado.

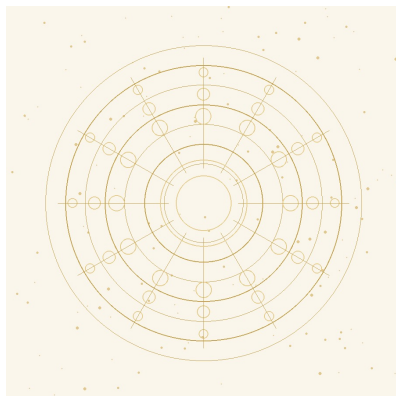
1. Auriculares, si podés. La frecuencia usa dos tonos muy cercanos, uno en cada oído. Sin auriculares se escucha igual como sonido, pero esa capa se pierde. Los que vinieron con tu teléfono alcanzan.
2. Volumen bajo. Más bajo de lo que te parece cómodo. Tiene que estar apenas por encima del silencio.
3. Ojos cerrados. No es misticismo: la vista consume la mayor parte de tu atención.
4. Sentada, no acostada. Acostada te dormís, y dormir no es lo mismo que esto. La espalda apoyada, los pies en el piso, las manos abiertas sobre las piernas.

5. No la uses de fondo. Siete minutos sin hacer otra cosa. Si la ponés mientras cocinás, es música ambiente.

### **Qué hacer con los pensamientos**

Van a venir. Todos. La lista del supermercado, la discusión de ayer, el mail que no mandaste. No los pelees y no te enojés con vos: cada vez que notes que te fuiste, volvé al sonido. Volver es el ejercicio. No hay una versión de esto en la que no te distraigas.

## CAPÍTULO 5



# Los primeros tres días

Para que no te agarre desprevenida, esto es lo que suele pasar de verdad al principio.

### **Día 1 • incomodidad**

Siete minutos sin estímulo se sienten largos. Es normal mirar el reloj dos veces. No significa que no funcione: significa que no estás acostumbrada a estar sin nada.

### **Día 2 • impaciencia o sueño**

El cuerpo empieza a aflojar y muchas veces responde con somnolencia. Sentate más derecha y abrí un poco los ojos si hace falta.

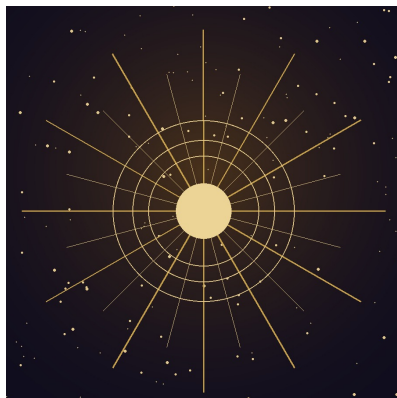
### **Día 3 • la primera vez que se pasa rápido**

Es el día en que la mayoría dice «terminó ya?». A partir de ahí la práctica deja de ser esfuerzo y empieza a ser costumbre.

#### **EL DÍA QUE VAS A QUERER ABANDONAR**

Suele ser el cuarto o el quinto, y no por aburrimiento: por una mañana caótica. Ese día, hacé la versión mínima: sentate, tres respiraciones, dos minutos de audio. No rompas la cadena. La cadena vale más que la duración.

## CAPÍTULO 6



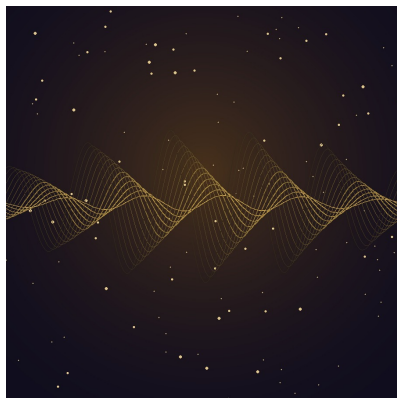
# Las cuatro señales tempranas

No son garantías. Son las cuatro cosas que más aparecen en los relatos de quienes sostienen la práctica dos o tres semanas, y sirven como referencia para tu bitácora.

1. Dormir distinto. Suele ser lo primero: te cuesta un poco menos apagar la cabeza de noche.
2. Reaccionar más lento. No a todo: a lo que te suele encender. Un segundo más antes de contestar.
3. Acordarte de la respiración durante el día. Aparece sola, en la cola del banco o en el tránsito.
4. Querer el rato. De obligación pasa a ser algo que esperarás. Ahí ya no vas a necesitar este manual.

Anotá cuál aparece primero en tu caso. Es información tuya, no nuestra.

## CAPÍTULO 7



# Cuando no sentís nada

Va a pasar, y conviene decirlo con todas las letras: habrá días en que no sientas absolutamente nada.

Eso no es señal de que no funciona ni de que lo hacés mal. Es lo que ocurre cuando cualquier práctica deja de ser novedad. Los días planos son la mayoría, y son los que construyen el hábito.

### Qué hacer esos días

- No cambiar de audio buscando algo "más fuerte".
- No alargar el tiempo para compensar.
- Hacer exactamente lo mismo, aunque sea más corto.
- Anotar «hoy nada» en la bitácora. Esa anotación, repetida y superada, es tu prueba de constancia.

La gente que abandona no abandona en un día malo: abandona en el tercer día plano seguido, convencida de que "no le funciona". Ahora ya sabés que ese día llega, y eso solo ya cambia la estadística.

## CAPÍTULO 8



# El vaso de agua

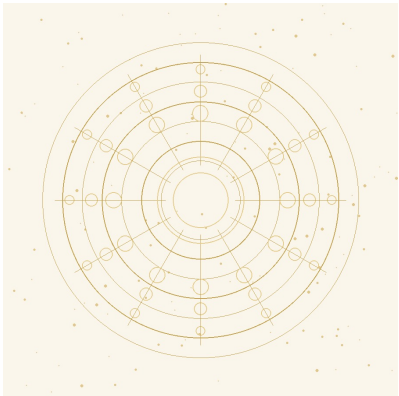
Pedimos un vaso de agua al lado, y no es un detalle decorativo.

- Te obliga a levantarte y preparar algo. El ritual empieza antes del audio: el gesto de servir el agua avisa al cuerpo que algo va a pasar.
- Hidrata después de siete u ocho horas sin tomar nada. Parte de la niebla mental de la mañana es simplemente eso.
- Da algo que hacer al terminar. Los dos minutos posteriores son tan importantes como los siete: tomar el agua despacio evita saltar del silencio directo al teléfono.

### UN DETALLE QUE LA GENTE AGRADECE

Serví el agua la noche anterior y dejé el vaso donde vas a sentarte. A la mañana, el ritual ya está armado y no tenés que decidir nada. Menos decisiones al despertar, más probabilidad de cumplir.

CAPÍTULO 9



# Los 21 días

*«Tres semanas. Tres fases. Una sola cosa por día.»*

El plan completo cabe en una página, y es el mismo audio todos los días. Lo que cambia es dónde ponés la atención.

| Fase        | Días    | Foco                                                          | Qué anotás                        |
|-------------|---------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Asentar     | 1 – 7   | Cumplir el horario. Nada más.                                 | Si lo hiciste: sí o no.           |
| Profundizar | 8 – 14  | La respiración: que la exhalación dure más que la inhalación. | Qué sentiste, en tres palabras.   |
| Integrar    | 15 – 21 | Llevar un minuto de ese silencio al resto del día.            | Dónde lo usaste fuera del ritual. |

## **Semana 1 · Asentar**

No busques resultados. La única meta es que a los siete días puedas decir «lo hice siete veces». Si un día fallás, seguís al siguiente sin empezar de cero.

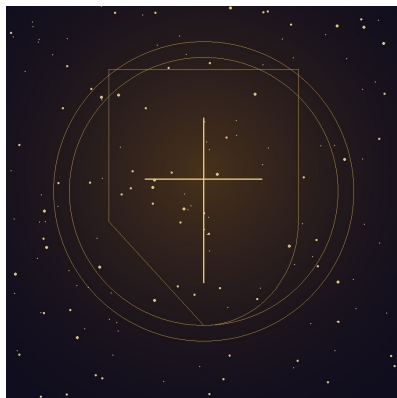
## **Semana 2 · Profundizar**

Ahora sí, una sola instrucción nueva: que la exhalación dure más que la inhalación. Sin contar, sin forzar. Es el único ajuste técnico de todo el método y es el que más cambia la sensación.

## **Semana 3 · Integrar**

Cada día, elegí un momento del día —el semáforo, la cola, el minuto antes de una reunión— y respirá tres veces como respirás en el ritual. Eso es integrar: sacar el silencio del rato en que estás sentada.

## CAPÍTULO 10



# Errores que arruinan la práctica

## Escucharla como música de fondo

Es el error más común. Siete minutos de atención exclusiva valen más que dos horas de fondo mientras hacés otra cosa.

## Cambiar de horario todos los días

El cuerpo aprende por repetición de contexto. Mismo lugar, misma hora, misma silla.

## Subir el volumen

Más fuerte no es más profundo. El volumen alto activa en vez de calmar, y a la larga cansa el oído.

## Buscar la experiencia de ayer

Cada día es distinto. Si venís a repetir una sensación linda que tuviste, vas a terminar frustrada. Venís a hacer la práctica, no a coleccionar experiencias.

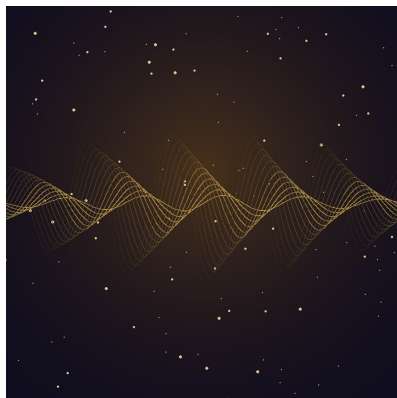
### **Contarlo demasiado pronto**

Hablar de lo que estás haciendo da el mismo alivio que hacerlo. Terminá los 21 días y después contá.

### **Abandonar por un día perdido**

Un día perdido es un día. Tres días perdidos siguen siendo tres días. Lo único que rompe el método es decidir que ya está roto.

## CAPÍTULO 11



# La frecuencia y el sueño

Mucha gente la usa también de noche, y funciona distinto que a la mañana.

### Si la usás para dormir

- Escuchala sentada primero, siete minutos, y recién después acostate.
- Sin auriculares en la cama: el volumen bajo por parlante alcanza.
- No la dejes en repetición toda la noche. El sueño profundo no necesita sonido.

### Si te despertás a las tres de la mañana

Es la hora clásica del pensamiento que gira. Sentate en la cama, dos minutos de audio, tres respiraciones largas. No intentes dormirte: intentá dejar de discutir con vos misma. El sueño vuelve después,

casi siempre.

#### **LO QUE NO VAMOS A DECIRTE**

Que esto cura el insomnio. No lo cura. El insomnio crónico tiene causas que un audio no resuelve, y si el tuyo dura semanas, merece una consulta de verdad.

## CAPÍTULO 12



# La ansiedad de la mañana

Hay un tipo de angustia que aparece apenas abris los ojos, antes de que pase nada. No tiene que ver con el día que viene: está ahí de entrada.

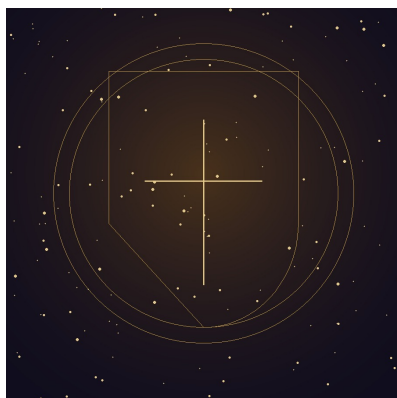
Para esos días, el ritual se hace igual, con dos cambios:

1. Primero el cuerpo. Antes del audio, poné los pies descalzos en el piso y presioná. Diez segundos. Le da a la cabeza una referencia física.
2. Nombrala. En voz baja: «esto es ansiedad, no es un hecho». No la discutas. Nombrarla la achica.

Y después los siete minutos, sin exigirte que se vaya. Muchas veces no se va durante el audio: se va a media mañana, cuando ya te olvidaste de ella.

Si aparece todos los días durante semanas, o te impide funcionar, hablalo con un profesional. Este material acompaña; no reemplaza.

## CAPÍTULO 13



# Preguntas frecuentes

### **¿Puedo escucharla más de una vez por día?**

Sí, pero no es necesario. Si vas a hacerlo, que la segunda sea a la noche, no dos veces seguidas a la mañana.

### **¿Sirve mientras camino?**

Sirve como acompañamiento, pero no reemplaza los siete minutos sentada. Caminar ya ocupa parte de la atención.

### **¿Puedo compartirla con mi familia?**

El material es de uso personal y no se puede revender ni publicar. Que tu marido o tu hija escuchen con vos, en tu casa, está bien.

### **¿Y si me duermo?**

Pasa, sobre todo la primera semana. Sentate más derecha y probá un poco más temprano.

### **¿Necesito silencio absoluto?**

No. Un ventilador, la heladera o un perro ladrando no arruinan nada. Lo que arruina es el teléfono en la mano.

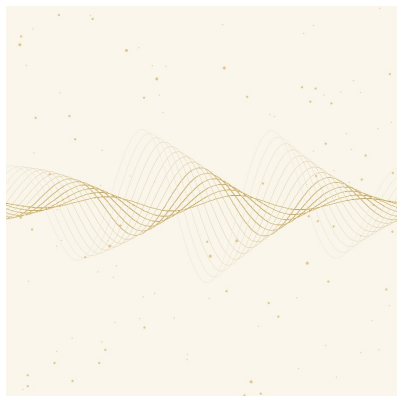
### **¿Cuánto tiempo tengo que seguir?**

Los 21 días son el compromiso mínimo para que deje de ser un experimento. Después, la mayoría la mantiene porque le resulta más fácil con que sin ella.

### **¿Por cuánto tiempo tengo acceso?**

De por vida, en la plataforma, con el mismo correo de tu compra.

## CAPÍTULO 14



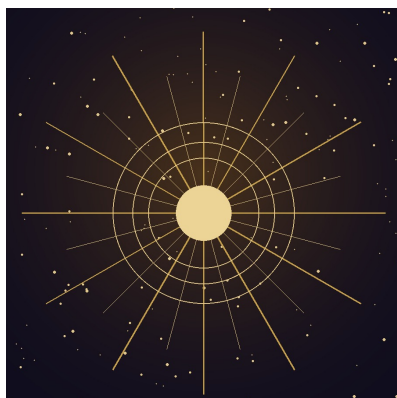
# Tu bitácora de 21 días

Tres columnas. Una línea por día. Al final tenés, en dos páginas, la única prueba que importa.

| Día | ¿Lo hice? | Qué noté hoy | Dónde lo usé fuera del ritual |
|-----|-----------|--------------|-------------------------------|
| 1   |           |              |                               |
| 2   |           |              |                               |
| 3   |           |              |                               |
| 4   |           |              |                               |
| 5   |           |              |                               |
| 6   |           |              |                               |
| 7   |           |              |                               |
| 8   |           |              |                               |
| 9   |           |              |                               |
| 10  |           |              |                               |
| 11  |           |              |                               |

| Día | ¿Lo hice? | Qué noté hoy | Dónde lo usé fuera del ritual |
|-----|-----------|--------------|-------------------------------|
| 12  |           |              |                               |
| 13  |           |              |                               |
| 14  |           |              |                               |
| 15  |           |              |                               |
| 16  |           |              |                               |
| 17  |           |              |                               |
| 18  |           |              |                               |
| 19  |           |              |                               |
| 20  |           |              |                               |
| 21  |           |              |                               |

## CAPÍTULO 15



# Después de los 21 días

Cuando termines, vas a estar en uno de estos tres lugares. Los tres son válidos.

### **1 • Se volvió parte del día**

No hagas nada distinto. Seguí igual. La práctica que no cambia es la que dura años.

### **2 • Lo hiciste, pero cuesta**

Repetí los 21 días con un solo ajuste: cambiá la hora. Nueve de cada diez veces el problema era el horario, no la práctica.

### **3 • Lo dejaste en el día 9**

Empezá de nuevo mañana, con la versión mínima: tres minutos. La cadena importa más que la duración, y una cadena corta que existe

vale más que una larga que imaginaste.

#### **LO QUE SIGUE**

Dentro de la plataforma tenés los demás materiales de tu compra. Ninguno reemplaza estos siete minutos: todos se apoyan en ellos. Si solo hicieras esto, y lo hicieras todos los días, ya sería más de lo que hace la mayoría.

### **Mi decisión para los próximos 30 días:**

---

---

---

---

## CAPÍTULO 16



# Tus tres bonos, en una página cada uno

Tu compra incluye tres materiales además de la frecuencia. Acá está, en breve, qué hace cada uno y cuándo conviene usarlo. Los tres viven en la plataforma, con el mismo acceso.

## El Secreto para la Riqueza Ilimitada

Sobre el dinero y la cabeza que lo administra.

### Cuándo abrirlo

Cuando el tema del dinero te despierta de noche o te paraliza para decidir.

### Cómo aprovecharlo

- Léelo de una sola vez la primera vez. Después, un capítulo por semana.
- Hacé el ejercicio del primer capítulo con números reales, no aproximados.
- No lo leas el mismo día que revisás cuentas: dejá un día entre las dos cosas.

## **La Fórmula del Cuerpo Sagrado**

Sobre el cuerpo como lugar, no como problema.

### **Cuándo abrirlo**

Cuando llevás semanas tratando a tu cuerpo solo como algo que falla o que hay que arreglar.

### **Cómo aprovecharlo**

- Se practica después de la frecuencia, no antes.
- Empezá por la secuencia corta; la larga recién en la segunda semana.
- Si tenés una lesión o estás en tratamiento, consultá antes.

## **El Ritual Matutino de Millonarios**

Sobre los primeros cinco minutos del día.

### **Cuándo abrirlo**

Cuando ya sostuviste una semana de frecuencia y querés agregar una capa.

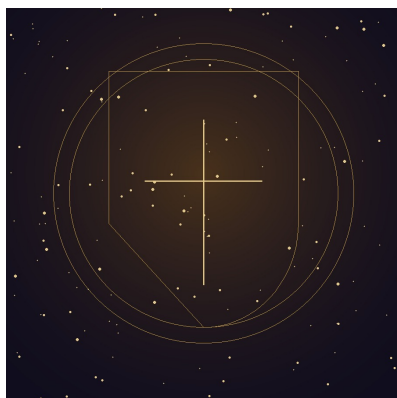
### **Cómo aprovecharlo**

- No lo empieces el día uno: se suma en la semana dos.
- Elegí solo dos de los cinco pasos. Los cinco juntos, al principio, nadie los sostiene.
- Anotá cuál de los dos te resultó más fácil: ese se queda.

#### **EL ORDEN IMPORTA**

Si abrís los cuatro materiales el primer día, no vas a terminar ninguno. El orden que funciona es: los siete minutos solos durante una semana, y recién después un bono por semana.

## CAPÍTULO 17



# Preguntas sobre el acceso

### **¿Cómo entro a la plataforma?**

Con el mismo correo que usaste en la compra. No hay contraseña: pedís el enlace de acceso y entrás.

### **No me llegó el correo.**

Revisá spam y promociones. Si no está, escribí a soporte desde el mismo correo de la compra y te lo reenviamos.

### **Compré con un correo y quiero usar otro.**

Se puede cambiar. Escribí a soporte indicando los dos correos y el número de la compra.

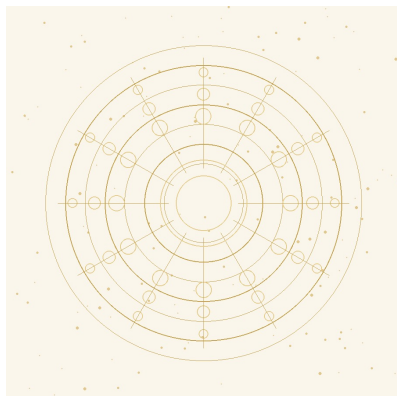
### **¿Puedo descargar los audios?**

Sí, desde la plataforma. Son para tu uso personal.

## **¿Y si quiero el reembolso?**

Tenés 30 días. Escribí a soporte y se procesa sin preguntas ni trámites raros.

## CAPÍTULO 18



# Las 21 fichas

Una ficha por día. Tres líneas cada una: no hace falta más.

### DÍA 1

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 2

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 3

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 4

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 5

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 6

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 7

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 8

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 9

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 10

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 11

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 12

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 13

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 14

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 15

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 16

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

### DÍA 17

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 18

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 19

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 20

---

---

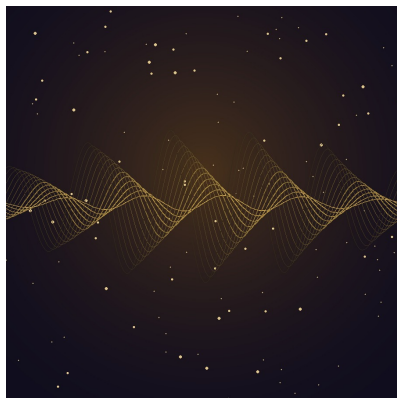
*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5

## DÍA 21

---

---

*¿Lo hice?* ☐ Sí ☐ No · *¿Cómo dormí anoche?* \_\_\_\_ / 5



## La ciencia que sí se puede afirmar

Hay mucha exageración dando vueltas con el tema de las frecuencias, y preferimos ser claros sobre qué se puede decir y qué no.

### Lo que está bien documentado

- La respiración lenta, con exhalación más larga que la inhalación, baja la frecuencia cardíaca. Eso es fisiología conocida y es la mitad del efecto de este ritual.
- La repetición de un contexto —misma hora, mismo lugar, mismo sonido— facilita la formación de hábitos.
- Los rituales breves de cierre e inicio del día reducen la sensación de urgencia difusa.

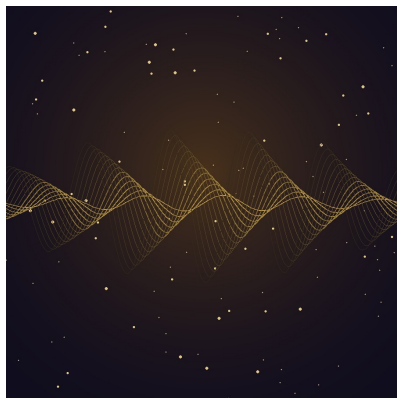
### Lo que NO vamos a afirmar

- Que una frecuencia cure enfermedades.
- Que exista un número de hercios que "abra" nada.
- Que reemplace medicación, terapia o tratamiento.
- Que funcione igual para todo el mundo.

#### **POR QUÉ TE CONTAMOS ESTO**

Porque un material que promete todo no cumple nada, y porque preferimos que sigas usando esto dentro de un año a que lo dejes en tres semanas sintiéndote engañada. Lo que este ritual hace de verdad ya es suficiente: te da siete minutos de silencio propios, todos los días.

## CAPÍTULO 20



# Los siete momentos del día

La frecuencia dura siete minutos, pero el día dura mil cuatrocientos cuarenta. Lo que hacés en los otros decide cuánto te rinde la práctica.

Estos son los siete momentos donde todo el mundo se desarma, y qué poner en cada uno. No agregues nada más: estos siete ya alcanzan.

| Momento                  | Qué hacer                                                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Al abrir los ojos        | No tocar el teléfono. Tres respiraciones largas antes de levantarte. Nada más.      |
| Antes del primer café    | Tus siete minutos. Si esperás a después, casi nunca ocurre.                         |
| A media mañana           | Un minuto de pie, lejos de la pantalla. El cuerpo se destraba antes que la cabeza.  |
| Antes de comer           | Un vaso de agua completo y treinta segundos sin hablar.                             |
| A la media tarde         | El bajón real del día. Caminar cinco minutos gana más que cualquier cosa que tomes. |
| Al terminar el trabajo   | Una frase en voz alta: «esto queda acá». Marca el borde entre el día y la noche.    |
| Una hora antes de dormir | Pantalla abajo. Si escuchás la frecuencia también de noche, es acá.                 |

## Si solo podés hacer dos

Hacé el segundo y el sexto: los siete minutos temprano y la frase que cierra el trabajo. Son los dos que sostienen a todos los demás.

### POR QUÉ NO TE PEDIMOS MÁS

Porque las listas de veinte hábitos se abandonan en cinco días, y vos ya lo sabés: no es la primera vez que intentás algo así. Siete momentos, ninguno de más de cinco minutos, y uno solo obligatorio.

**Mis dos momentos, con hora exacta:**

---

---

---

## CAPÍTULO 21



# Cuando la vida se descarrila

Un viaje, una mudanza, una internación, un hijo enfermo, una semana de trabajo imposible. Vas a cortar la racha. Todo el mundo la corta.

Lo único que separa a quien retoma de quien abandona es lo que hace el día siguiente al corte, y no depende de fuerza de voluntad: depende de tener la regla escrita antes de necesitarla.

### La regla de los dos días

Podés fallar un día. Nunca dos seguidos. Si fallaste uno, el siguiente no se negocia: se hace aunque sea a las once de la noche, aunque sean tres minutos en vez de siete, aunque lo hagas con auriculares en el baño.

### La versión mínima, para las semanas malas

1. Dos minutos, no siete. Sentada donde estés.
2. Sin bitácora, sin vaso de agua, sin nada más.
3. Marcás el día igual en la ficha: la racha no se rompe.

La versión mínima existe para una sola cosa: que la cadena no se corte. Una cadena de veintiún días con cuatro días mínimos vale infinitamente más que once días perfectos y un abandono.

## **Volver después de un mes sin hacer nada**

No empieces de cero ni te castigues con una semana de recuperación. Volvés con la versión mínima durante tres días y al cuarto retomás los siete minutos completos. Eso es todo.

### **LO QUE NUNCA CAMBIA**

El audio no vence, la plataforma no te saca el acceso y nadie te está contando los días. Esto es tuyo para toda la vida: podés retomarlo en cualquier momento, incluso dentro de dos años, y va a funcionar igual.

## **Mi versión mínima, escrita ahora que estoy bien:**

---

---

---

PARA GUARDAR

# Siete minutos

*«Antes del teléfono.»*

*«Sentada, con los ojos cerrados.»*

*«Todos los días, aunque no sientas nada.»*

*Tu acceso es de por vida, con el mismo correo de tu compra.*

Frecuencia Divina · Manual completo del ritual de la mañana · edición 2026. Material de uso personal, prohibida su reventa o redistribución. No constituye tratamiento médico ni psicológico.