Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · RESPIRACIÓN

Tu Firma Respiratoria

Aprende a leer tu respiración en tres pausas al día

DÓNDE · POR DÓNDE · CÓMO

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA IDEA, EN SIMPLE

Tu respiración *habla de ti* todo el día

Respiras todo el día. Y tu respiración va contando cómo estás, **antes de que tú te des cuenta**.

No respiras igual cuando estás tranquilo que cuando algo te preocupa. Cuando algo te altera, tu respiración cambia primero: se sube al pecho, se acelera, se corta. Tu cabeza se entera después.

A esa manera tuya de respirar en cada estado le llamamos **tu firma**. Tienes una firma para la alerta, otra para la tristeza, otra para el control... y otra para cuando estás en calma.

La buena noticia: **la firma se puede leer**. Y lo que sabes leer, lo puedes ajustar.

No necesitas aparatos ni aplicaciones. Necesitas tres pausas de 30 segundos al día. Eso es todo. La práctica está en la página siguiente.

Tu cuerpo avisa primero. Tu respiración es ese aviso.

LA PRÁCTICA

Las tres lecturas, *paso a paso*

Tres pausas de **30 segundos** al día. Nada más. Haz esto:

01 **Pon tres alarmas suaves**
Una en la mañana, una al mediodía y una en la noche. Elige momentos que ya existen en tu día: al despertar, al comer, antes de dormir.

02 **Cuando suene, detente 30 segundos**

Para lo que estés haciendo. Y no cambies tu respiración: solo obsérvala, tal como está.

03 **Hazte las tres preguntas**

¿Dónde respiro? ¿Por dónde? ¿Cómo? Están explicadas en grande en la página siguiente. Con mirar 30 segundos basta.

04 **Escribe una sola línea**

En tu teléfono o en un papel. Tardas menos de un minuto. El formato exacto está más

adelante: es copiar y pegar con tus palabras.

05 **Repite 7 días**

Al final de la semana junta tus líneas. Ahí está tu mapa: así respiras tú. Esa es tu línea base.

No hay que hacerlo perfecto. Hay que hacerlo diario.

LAS TRES PREGUNTAS

Solo tres. *Memorízalas así:*

1 · ¿Dónde respiro?

¿En el **pecho**, en el **vientre**, o en **los dos**? Pon una mano en tu pecho y otra en tu vientre si te ayuda a notarlo.

2 · ¿Por dónde?

¿Por la **nariz** o por la **boca**? Solo nota por dónde está entrando el aire.

3 · ¿Cómo?

¿**Rápido o lento**? ¿**Cortado o completo**? ¿**Apretado o libre**? Elige una palabra de cada pareja.

No hay respuestas buenas ni malas. **Solo hay lectura.** No corrijas nada: si descubres que respiras cortado y apretado, ya ganaste — lo viste.

Dónde. Por dónde. Cómo. Eso es toda la práctica.

LO QUE VAS A VER

Cuatro firmas, *en palabras simples*

Al leer tu respiración vas a empezar a reconocer estos cuatro estados. Son los más comunes:

Alerta

Respiras **alto, en el pecho**. Rápido y cortado, a veces por la boca, con suspiros. Tu cuerpo está en guardia, como si algo fuera a pasar.

Tristeza contenida

Respiras **poquito y bajito**. Como sin querer ocupar espacio. El aire casi no entra.

Control

Cortas el aire a la mitad. Aguantas, aprietas y no sueltas completo. Todo bajo supervisión, nada se relaja.

Regulación

Respiras **abajo, ancho y tranquilo**. Por la nariz, con ritmo, y sueltas todo el aire. Tu cuerpo no está peleando con nada.

Ninguna firma es buena ni mala: **cada una es un mensaje**. Y fíjate en esto: la firma cambia **antes** que el pensamiento. Tu respiración se pone en guardia minutos antes de que te des cuenta de que algo te alteró.

Aprender a leerla es tener una alarma temprana, gratis y siempre contigo.

EL REGISTRO

Una línea. *Nada más.*

Después de cada lectura, escribe **una sola línea**. Este es el formato:

hora · qué estabas haciendo · dónde / por dónde / cómo

Así se ve en la vida real:

- **7:40 am · despertando · vientre / nariz / lento y libre**

- **2:15 pm · en una junta · pecho / boca / rápido y cortado**
- **9:50 pm · antes de dormir · pecho / nariz / cortado, apretado**

Copiarlo te toma menos de un minuto. Hazlo en el momento: si lo dejas para después, la lectura se borra.

Al final del día tienes **tres fotos de tu día real**. Al final de la semana, **tu mapa**.

Ese mapa es tu línea base: así respiras tú, en tu vida de verdad.

Desde ahí, todo ajuste es posible. Y cuando un día tu firma cambie, lo vas a notar en el momento — no al final del día.

Una línea por lectura. Siete días. Un mapa tuyo.

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Leer tu respiración es *el primer paso*

Esta guía te enseña a **leer** tu respiración. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, aprendes qué hacer con lo que lees: respirar para soltar lo que cargas, calmar tu sistema y volver a tu centro, paso a paso y con acompañamiento.

Si en siete días ya tienes tu mapa, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.