REVISTA BFIT

GRATIS · PDF

Un regalo de Lina Ward

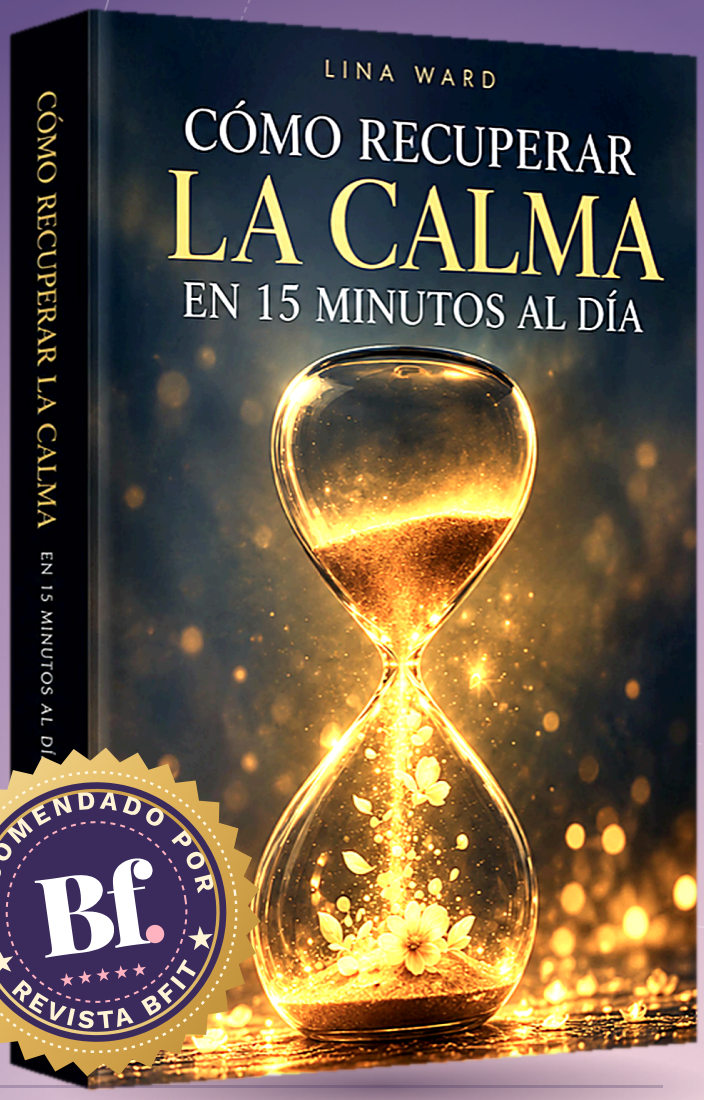
KIT DE CALMA

en 5 minutos

5 rituales breves para volver a la calma cualquier día, aunque la agenda, el trabajo y la casa no paren.

DENTRO DEL KIT

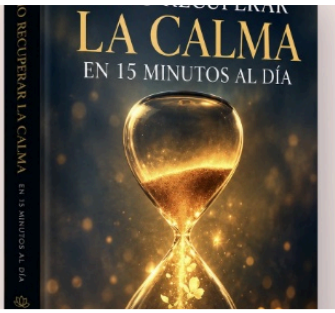
- **02** Respiraciones guiadas
- **01** Página de escritura
- **01** Ritual de silencio
- **01** Tarjeta SOS de 3 minutos
- **07** Días de plan



Con extractos del libro
Cómo recuperar la calma en 15 minutos al día

Lina Ward
Autora · canal Un Momento de Calma





NUEVO LIBRO

Recupera la *calma* en 15 minutos al día

Lina Ward
Directora de Revista Bfit

ANTES DE EMPEZAR

Unos minutos también cuentan

Soy sobreviviente de cáncer de mama. Durante el tratamiento no tenía horas para cuidarme: tenía unos minutos. En esos minutos respiré, escribí y aprendí a hacer silencio.

Esos pequeños rituales me sostuvieron entonces y los reuní en mi libro *Cómo recuperar la calma en 15 minutos al día*. En este kit te comparto cinco de ellos, adaptados a lo que trae el día a día: reuniones largas, prisas, ruido y noches cortas.

> «No tienes que hacerlo todo. Solo respirar un poco más despacio, una vez más.»

Lina Ward

Sobreviviente de cáncer de mama y creadora del canal Un Momento de Calma

Cómo usar este kit

1. **Elige un solo ritual** y hazlo hoy. Mañana, repítelo. La constancia vale más que la variedad.
2. **Ponle temporizador.** Ninguno pasa de 5 minutos.
3. **Guarda la tarjeta SOS** (página 6) en el móvil o en la cartera para los momentos de más nervios.
4. **Sigue el plan de 7 días** (página 7) durante una semana, empezando cuando quieras.

01

RESPIRACIÓN · ANTES DE LA REUNIÓN

Coherencia 5-5

Seis respiraciones por minuto para llegar con calma

5 MIN | CUALQUIER MOMENTO | ANTES DE SALIR DE CASA

INHALA 5 S | EXHALA 5 S

1. Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Inhala suavemente durante 5 segundos, llenando primero el abdomen.
3. Exhala durante 5 segundos, sin pausa entre una fase y otra.
4. Mantén el ritmo 5 minutos: en el coche aparcado, en el baño o antes de tocar el timbre.

POR QUÉ FUNCIONA

Respirar a unas 6 respiraciones por minuto se asocia a una mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca, un indicador de mejor regulación ante el estrés.

Extracto adaptado del libro, ejercicio 3 «Coherencia cardíaca 5-5», pág. 31.

02

RESPIRACIÓN · AL FINAL DEL DÍA

Respiración 4-7-8

Para soltar el día y conciliar el sueño

5 MIN | NOCHE | EN LA CAMA

INHALA 4 | RETÉN 7 | EXHALA 8

1. Túmbate con la luz apagada y apoya la punta de la lengua detrás de los dientes superiores.
2. Inhala por la nariz, en silencio, contando hasta 4.
3. Retén el aire con suavidad contando hasta 7 y exhala por la boca con un leve soplido contando hasta 8.
4. Haz 4 ciclos. Con la práctica puedes subir hasta 8.

Versión suave: si la retención te incomoda, usa 4-4-6. Si te mareas, vuelve a respirar con normalidad.

Extracto adaptado del libro, ejercicio 6 «Respiración 4-7-8», pág. 34.

03

ESCRITURA · CUANDO TODO TIENE QUE SALIR PERFECTO

Un día suficientemente bueno

5 MIN | CUALQUIER MOMENTO | PAPEL Y BOLÍGRAFO

El perfeccionismo convierte cualquier tarea en una fuente de estrés, y cada semana hay muchas: el trabajo, la casa, los planes con otras personas. Definir de antemano qué es *suficientemente bueno* te permite terminar y descansar.

Lo que más me está agobiando esta semana:

Una versión perfecta sería...

Una versión suficientemente buena sería...

Elijo dejarlo así antes del día...

Un momento pequeño que sí quiero disfrutar:

Fecha: _____ Cómo me siento después (1–10): _____

Extracto adaptado del libro, guion 18 «Suficientemente bien», pág. 81.

04

SILENCIO · CUANDO SE VAN LOS INVITADOS

El silencio de la casa

Cinco minutos para que el cuerpo baje de revoluciones

5 MIN | NOCHE | CUALQUIER HABITACIÓN

Después de una comida larga, la música, las conversaciones cruzadas y la televisión siguen sonando por dentro. Antes de acostarte, regálate unos minutos sin llenar el silencio.

1. Cuando la casa esté tranquila, apaga la música y la televisión.
2. Siéntate y escucha los sonidos de la noche: la nevera, el viento, tu respiración.
3. Deja que el silencio se instale, sin llenarlo con el móvil.
4. Quédate así cinco minutos.

> **POR QUÉ FUNCIONA**
> Muchas personas llenan cada momento libre con ruido de fondo. Unos minutos de silencio consciente por la noche ayudan a que el sistema nervioso se calme antes de dormir.

3 MIN
Antes de lavarte los dientes.

15 MIN
Con una infusión.

30 MIN
Con lectura en papel.

Elige tu versión según el tiempo que tengas.

> Si vives con más gente, basta con el baño o el balcón: lo importante es que no haya pantallas ni conversación.

Extracto adaptado del libro, ritual 27 «El silencio de la casa», pág. 125.

05

SOS · PICO DE NERVIOS EN PLENA REUNIÓN

Anclaje 5-4-3-2-1

Tres minutos para volver al presente, sin que nadie lo note

3 MIN | SOS | EN LA MESA, LA COCINA O EL BAÑO

Una conversación que se tuerce, demasiada gente, demasiado ruido. Recorrer los cinco sentidos obliga a la atención a instalarse en el presente físico, y por eso ayuda a cortar el bucle de los nervios. Nómbralo en silencio:

5	4	3	2	1
COSAS QUE VES	QUE ESCUCHAS	QUE TOCAS	QUE HUELES	QUE SABOREAS

Toca de verdad las tres cosas: el mantel, el vaso, tu propia rodilla. Si te quedas en blanco, empieza otra vez por el 5.

SI NO BASTA

«En un momento difícil, la regla más simple es también la más útil: exhala más largo de lo que inhalas.»

TARJETA SOS · RECÓRTALA

5 ves · 4 oyes · 3 tocas
2 hueles · 1 saboreas
Después: exhala más largo de lo que inhalas.

Si los nervios no bajan o sientes que no puedes mantenerte a salvo, pide ayuda: encontrarás los teléfonos en la página 10.

Extracto adaptado del libro, ritual 8 «Anclaje 5-4-3-2-1», pág. 106, y Kit SOS, pág. 144.

PLAN DE 7 DÍAS

Una semana con más calma

Un ritual al día, como mucho 10 minutos. Marca la casilla cuando lo hagas. Si un día fallas, no pasa nada: **puedes fallar un día, nunca dos seguidos.**

DÍA	RITUAL	TIEMPO	HECHO
DÍA 1 ARRANQUE	**Coherencia 5-5** al despertar (pág. 3). Elige a qué hora harás tu ritual cada día de la semana.	**5 min**	☐
DÍA 2 ORDENAR	**Un día suficientemente bueno** (pág. 4). Decide qué vas a soltar esta semana.	**5 min**	☐
DÍA 3 SILENCIO	**El silencio de la casa** (pág. 5) y, si te apetece, una meditación guiada del canal Un Momento de Calma.	**5–10 min**	☐
DÍA 4 PRISA	**Coherencia 5-5** antes del trabajo o de los recados. Guarda la **tarjeta SOS** en el móvil.	**5 min**	☐
DÍA 5 DESCANSO	**Respiración 4-7-8** en la cama (pág. 3). Deja el móvil fuera de la habitación.	**5 min**	☐
DÍA 6 PREPARAR	Vuelve a la página de escritura: ¿qué es *suficientemente bueno* para mañana? Practica una vuelta del **Anclaje 5-4-3-2-1**.	**8 min**	☐
DÍA 7 TU DÍA	**Coherencia 5-5** antes del momento que más te pese · **SOS** si hace falta · **4-7-8** o **silencio de la casa** al volver.	**3 × 3–5 min**	☐

¿Quieres seguir después? En el libro encontrarás un programa de 4 semanas y un registro de 30 días para convertir estos minutos en un hábito.

CAPÍTULO DE MUESTRA

Así es una página del libro

Cada uno de los 90 rituales ocupa su propia página, con duración, momento del día, pasos y espacio para tus notas. Esta es la del ejercicio 23, ideal **después de una discusión**.

MUESTRA · PÁG. 51

23 Suspiro sonoro

Soltar con la voz

3 MIN | PAUSA DE TRABAJO | 6 RESP/MIN

INHALA 4 S | EXHALA «HAAA» 6 S

CÓMO HACERLO · 5–8 SUSPIROS

1. Inhala profundamente por la nariz.
2. Abre la boca y deja salir el aire con un «haaa» audible, como un suspiro de alivio.
3. Deja caer los hombros mientras exhalas.
4. Repite de 5 a 8 veces.
5. Termina con una respiración silenciosa y nota el cambio.

POR QUÉ FUNCIONA

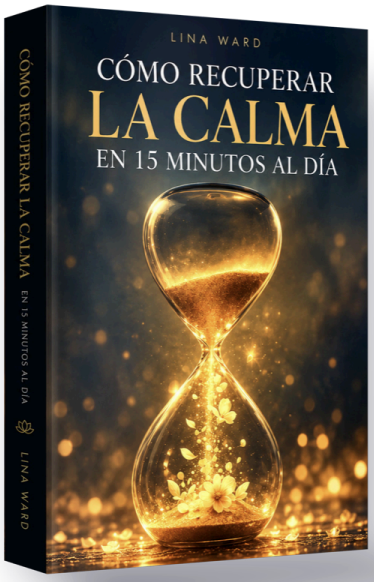
El suspiro es el mecanismo natural del cuerpo para liberar tensión. Hacerlo de forma deliberada y con sonido intensifica la sensación de soltar y libera la tensión acumulada en el pecho y la garganta.

RESPIRACIÓN · EJERCICIO 23 DE 30 — CÓMO RECUPERAR LA CALMA EN 15 MINUTOS AL DÍA

Texto reproducido del libro Cómo recuperar la calma en 15 minutos al día © 2026 Lina Ward, con autorización de la autora.

¿TE HA SENTADO BIEN?

Hay 85 rituales más esperándote



Cómo recuperar la calma en 15 minutos al día

90 rituales para reducir el estrés · Lina Ward

- 30 ejercicios de respiración
- 30 guiones de escritura
- 30 rituales de silencio y presencia
- Rutinas de 7, 15 y 30 minutos y programa de 4 semanas
- Kit SOS con 8 situaciones frecuentes

QUIERO EL LIBRO COMPLETO →

dynamicautomate360.hotmart.host/como-recuperar-la-calma-en-15-minutos-al-dia-90-rituales-para-reducir-el-estres-cec97567-ce82-4b0d-9c8c-7e1f29699400

MEDITA CON LINA

Un Momento de Calma en YouTube

Meditaciones guiadas cortas para acompañar estos rituales. Suscríbete para no perderte las nuevas.

youtube.com/@UnMomento_deCalma

IR AL CANAL →

Y cada semana, en **Revista Bfit**, más bienestar con fuentes oficiales: www.revistabfit.com

IMPORTANTE

Cuida de ti también aquí

Este kit reúne prácticas de bienestar y autocuidado con fines divulgativos. **No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud.** Escucha a tu cuerpo y adapta cada ejercicio a tu situación.

- Si te mareas o te incomodas con una respiración, para y vuelve a respirar con normalidad.
- Si estás embarazada o tienes una condición respiratoria, cardíaca o de salud mental en tratamiento, consulta con tu profesional antes de practicar retenciones de aire.
- Si la ansiedad, la tristeza o el insomnio duran semanas o te impiden hacer tu vida, pide ayuda profesional.

Si estás en crisis, no esperes

024

España

Línea de atención a la conducta suicida. Gratuita, confidencial, 24 horas.

988

Estados Unidos

988 Suicide & Crisis Lifeline. Llamada o texto, 24 horas, con atención en español.

Ante un riesgo inmediato, llama al número de emergencias de tu país (112 en España; 911 en EE. UU. y en muchos países de Latinoamérica).

Créditos. Los rituales de este kit son extractos breves y adaptaciones del libro *Cómo recuperar la calma en 15 minutos al día: 90 rituales para reducir el estrés* © 2026 Lina Ward, reproducidos con autorización de la autora. Todos los derechos reservados.

Kit de distribución gratuita de Revista Bfit. Prohibida su venta o reproducción parcial sin autorización. Edición 2026.